

# 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

Por **Carlos Rodríguez** - diciembre 2, 2025



**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.

Fuente

---

---

**Carlos Rodriguez**

**f**

---





EL PAÍS



LA SALUD VA POR BARRIOS · NUTRIR CON CIENCIA · ENFÓRMATE · NOSOTRAS RESPONDEMOS · SA

ENFERMEDADES DEL OÍDO >

## Silencios que alertan: por qué la pérdida auditiva en mayores está relacionada con el riesgo de alzhéimer y cómo prevenirlo

Varios expertos aconsejan a los adultos hacerse revisiones periódicas y no esperar a tener problemas graves de comunicación para buscar solución



Un médico otorrinolaringólogo examina el oído de un paciente mayor con un otoscopio. MANASSANANT PAMAI (GETTY IMAGES)



ISABEL RUBIO

03 DIC 2025 - 05:30CET



Una de cada cuatro personas mayores de 60 años vive con una pérdida de audición discapacitante, [según la Organización Mundial de la Salud](#) (OMS). Las consecuencias pueden ir mucho más allá de las dificultades para seguir una conversación, hablar por teléfono o escuchar el timbre. La pérdida auditiva crónica y no tratada conlleva una amenaza que se gesta en el cerebro: el aumento de riesgo de deterioro cognitivo y demencia.



Concierto de Año Nuevo

Concierto de Año Nuevo. Teatro Real  
20:30h



“La pérdida de audición adquirida en la adultez se asocia con un aumento del riesgo de deterioro cognitivo, demencia y, específicamente, enfermedad de Alzheimer”, explica Javier Camiña, neurólogo y vocal de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN). La enfermedad de Alzheimer es la forma más común de demencia y puede representar entre un 60% y un 70% de los casos, [como indica la OMS](#). Solo en España [afecta a más de 800.000 personas](#). Camiña destaca que la pérdida auditiva [puede ir asociada a un riesgo significativamente mayor de padecer esta enfermedad](#). En cualquier caso, por ahora se trata de una correlación, sin que se haya demostrado que la falta de audición cause la enfermedad neurológica.

---

#### MÁS INFORMACIÓN

**“Muertes por desesperación”: la mortalidad global se desploma, pero repunta entre los jóvenes de Norteamérica por las drogas y los suicidios**

Los investigadores intentan cuantificar la relación entre el deterioro cognitivo y la pérdida de audición. Un [metanálisis publicado en la revista científica \*Ageing Research Reviews\*](#) concluye que cada deterioro de 10 decibelios se asocia con un aumento del 16% en el riesgo de padecer demencia. Este hallazgo adquiere mayor relevancia en un contexto de envejecimiento poblacional y mayor longevidad: [un estudio publicado en \*The Lancet Public Health\*](#) proyecta que el número de personas con demencia aumentará de 57,4 millones en 2019 a 152,8 millones en 2050 en todo el mundo.

Gráfico elaborado con datos de la investigación publicada en 'The Lancet Public Health'.

[La Comisión Lancet](#) reconoció la pérdida de audición como el principal factor de riesgo modificable para el deterioro cognitivo y la demencia. Hay varios mecanismos que podrían explicar cómo aumenta el deterioro cognitivo. Camiña menciona el aumento de la carga cognitiva: “La pérdida auditiva obliga a dedicar más recursos cognitivos para procesar el habla y los sonidos, lo que reduce la disponibilidad de estos recursos para otras funciones cognitivas como la memoria y la atención”. A ello se suma, según el experto, una atrofia acelerada en ciertas regiones del cerebro. Por ejemplo, aquellas implicadas en el procesamiento auditivo, el lenguaje y la memoria.

Además, la pérdida auditiva a menudo [provoca aislamiento social](#). Algo que, según el neurólogo, disminuye la estimulación cognitiva y aumenta el riesgo de deterioro cognitivo, demencia y depresión. “En personas mayores, incrementa el efecto ‘soledad’ que puede ya padecer la persona y la inseguridad por no percibir los sonidos correctamente”, cuenta Francesc Carreño, responsable de Audiología en una conocida marca de [audífonos](#).

### Revisiones anuales a partir de los 60

Escuchar bien es muy importante. Tanto como cuidar la vista, la memoria o la movilidad, según Manuel Mozota Núñez, responsable del Grupo de Trabajo de Otorrinolaringología de la [Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia](#) (SEMG). No solo ayuda a reducir el riesgo de deterioro cognitivo, sino que “es fundamental ante alarmas, timbres y bocinas”: “Una buena audición previene accidentes domésticos y accidentes en la calle”.

La pérdida auditiva en personas mayores aparece por [una causa muy común que es la presbiacusia](#) —la pérdida progresiva de la audición por desgaste y edad—. Así lo indica Carreño: “Esto hace que la mayoría de personas a partir de los 50 años empecemos a notar que hay ciertos sonidos que no oímos como antes o que empezamos a no entender con la misma fluidez en las conversaciones”.

“La degeneración del oído interno hace que las [células ciliadas](#) se vayan dañando y no se regeneren”, añade Mozota, que señala que también pueden producirse alteraciones en el nervio auditivo y en el cerebro. El experto destaca que la exposición prolongada al ruido, ciertos medicamentos ototóxicos y factores de salud como hipertensión o diabetes también pueden afectar a la audición.

“Si algo podemos hacer para ‘envejecer bien’, además de ejercicio físico, es cuidar y tratar nuestra salud auditiva”, explica Paula Sánchez, vicepresidenta de la [Asociación Española de Audiología](#). Todos los expertos consultados aconsejan a los adultos someterse a revisiones auditivas periódicas cada uno o dos años —especialmente a partir de los 50 o 60 años—. “Sería conveniente después de los 60 años incluir la audición en los chequeos de salud igual que se revisan otras patologías”, opina Mozota. Corregir la pérdida auditiva a tiempo, por ejemplo con audífonos, evita que los problemas asociados empeoren.

Sánchez recomienda someterse a la primera revisión con un otorrinolaringólogo. Una vez hecha y siempre que no aparezcan nuevos síntomas ni problemas de salud relacionados con el oído, señala que los controles posteriores pueden realizarse también en centros o gabinetes especializados en audiología. Basta con hacer una búsqueda en Google para encontrar centros que ofrecen revisiones auditivas gratuitas.

Hay personas mayores que asumen como “normal” su pérdida de audición al haber alcanzado una determinada edad, según Sánchez. Pero ni es “normal” ni hay que esperar a tener problemas graves de comunicación para buscar solución. Los audioprotesistas suelen atender a personas de 60 años o mayores con [pérdida auditiva](#) avanzada. “Después de hacerles preguntas para conocer su caso, nos damos cuenta de que llevan tiempo con este problema y que han esperado a tener verdaderos problemas de comunicación para mirarlo”, explica Carreño.

A quienes usan audífonos o han tenido anteriormente alguna patología auditiva, Mozota les aconseja hacerse una revisión con más frecuencia —cada seis a 12 meses— para controlar la evolución. “Si aparecen acúfenos, dificultad para oír conversaciones, dolor, secreción por el conducto auditivo externo o mareos, debemos pedir cita con el médico de atención primaria o el otorrinolaringólogo”, añade.

## Limitar la exposición al ruido

Para prevenir la pérdida auditiva, [también es importante limitar la exposición al ruido](#). “Es poco probable que niveles de sonido inferiores a 80 dB causen daños auditivos. A medida que aumenta la intensidad del sonido, también aumenta la posibilidad de dañar tus oídos”, indica la OMS. Rubén Polo, presidente de la comisión de Otología de la [Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello](#) (SEORL-CCC), señala que la exposición prolongada —ocho horas o más— a ruidos por encima de 85 decibelios puede producir daño auditivo.

Mozota da algunos datos para ponerlo en perspectiva: “Una conversación normal emite sonidos de unos 60 dB, mientras que un concierto en vivo o la música de una discoteca supera habitualmente los 100 decibelios”. La música alta con auriculares “suele rondar entre 95 y 105 decibelios, una sirena de ambulancia alcanza entre 110 y 120, el motor de un avión entre 130 y 140 y un disparo o petardo puede sobrepasar los 150 decibelios”. En entornos con ruido fuerte o prolongado, como eventos deportivos, conciertos o al utilizar herramientas, Sánchez recomienda usar tapones para los oídos. También aconseja no usar auriculares más de una hora al día y mantener el volumen por debajo del 60%.

Gráfico de niveles de decibelios de distintos sonidos realizado con datos de la OMS.

## Tapones de cera y limpieza del oído

Los episodios transitorios de pérdida auditiva causados por tapones de cera no aumentan el riesgo de pérdida auditiva permanente ni de deterioro cognitivo, siempre que sean identificados y tratados a tiempo. Así lo indica Camiña, que reconoce que en casos excepcionales, si la obstrucción persiste sin tratamiento durante mucho tiempo, pueden surgir complicaciones.

Para cuidar la salud auditiva y evitar infecciones, [es importante mantener una buena higiene](#). “No hay que lavar los oídos en casa”, explica Sánchez. Como explica la experta, el oído se “autogestiona”. O lo que es lo mismo, “nuestro conducto auditivo expulsa la suciedad hacia fuera”, explica Carreño. Es decir, la limpieza debe limitarse a la oreja: no hay que meter nada dentro del oído. Sánchez explica que basta con secar la oreja usando una toalla o incluso bastoncillos: “Están diseñados para limpiar los recovecos de nuestras orejas, no para meterlos en el conducto auditivo”.

Además de los bastoncillos, Mozota aconseja evitar introducir en el conducto auditivo horquillas, llaves o dedos: “Solo empujan el cerumen hacia dentro y pueden dañar el tímpano”. Tampoco recomienda aplicar aceite, alcohol ni ningún remedio casero. “Y no hagas nunca un lavado si tienes dolor”, añade. Si se acumula mucha cera, Mozota señala que se pueden usar gotas o sprays específicos para la higiene del oído, aplicándolos con la cabeza inclinada. Pero advierte que no conviene abusar de ellos. Si alguien necesita limpiar este conducto, debería acudir al centro de salud o a un otorrinolaringólogo.

SOBRE LA FIRMA

Isabel Rubio

VER BIOGRAFÍA

Recibe Cuídate, la newsletter sobre hábitos saludables



COMENTARIOS

Normas

MÁS INFORMACIÓN

Los beneficios del piel con piel al nacer: favorece la lactancia materna y estabiliza la temperatura y la respiración del bebé

JESSICA MOUZO

La gran revolución contra el alzhéimer: “Es la primera vez en la historia de la humanidad que conseguimos ralentizar la enfermedad”

JESSICA MOUZO

ARCHIVADO EN

Salud · Enfermedades · Alzhéimer · Ancianos · Neurología · Discapacidad ·

Se adhiere a los criterios de  
Más información

Si está interesado en licenciar este contenido, pinche [aquí](#)





Más de cuatro millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico<sup>3,4</sup>, ya sea por despertarse demasiado temprano, por dificultad para conciliar el sueño o por sufrir despertares frecuentes durante la noche. Estos problemas afectan tanto a hombres como a mujeres y están presente en todas las edades, aunque su frecuencia aumenta con la edad.<sup>4</sup>

El **estrés** y las **preocupaciones** diarias, los malos hábitos de sueño, los viajes o los horarios laborales irregulares que alteran el ritmo sueño-vigilia son algunas de las principales causas de estos trastornos.<sup>4</sup>

Aunque los problemas de sueño son comunes, **no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente**. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), muchas personas que los padecen, consideran que deben conformarse y no buscan atención médica, aunque experimenten problemas de sueño persistentes.<sup>1</sup>

En estos casos, mantener una **buena higiene del sueño** (dormir las horas suficientes, mantener un horario de sueño regular), **evitar factores que puedan alterarlo** (las cenas copiosas, el alcohol el tabaco, tomar bebidas con cafeína al final del día, el uso de móviles/tabletas/ordenadores antes de acostarnos, realizar siestas de más de 30 minutos), **cuidar el entorno donde dormimos** (a oscuras, en silencio y con una temperatura adecuada), y llevar una **vida saludable** (tomar una cena ligera una o dos horas antes de acostarse, realizar ejercicio físico...), puede servir, en muchas ocasiones, para mejorar nuestro descanso.<sup>1-4</sup> Además, el uso de **complementos alimenticios** también pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño.<sup>3</sup>

## Un complemento alimenticio que actúa en cada fase del sueño

**Dormivitas FORTE** contiene ingredientes de origen natural que actúan de forma secuencial en las tres fases del sueño.<sup>2,3</sup>

1. **Inducción del sueño:** melatonina<sup>5,6</sup>, ashwagandha Sensoril®<sup>7</sup> y valeriana<sup>5,6</sup>
2. **Sueño profundo:** magnesio, L-teanina y grifonia<sup>3,7-10</sup>
3. **Sueño revitalizante:** GABA, fosfatidilserina y pasiflora<sup>11-13</sup>

Entre sus ingredientes destaca la **Ashwagandha Sensoril®**, extracto patentado con respaldo científico que han demostrado una mejora en la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión en personas con estrés crónico.<sup>7</sup>

### Beneficios de DORMIVITAS FORTE:

**Dormivitas FORTE ayuda a mejorar el sueño, gracias a:**

- La melatonina contribuye a **disminuir** el tiempo necesario para conciliar el sueño.<sup>5</sup>
- El magnesio ayuda a **disminuir** el **cansancio** y la **fatiga**.<sup>2</sup>
- La Ashwagandha Sensoril® ayuda a mejorar la reducción **del estrés y la ansiedad** en pacientes con estrés crónico.<sup>7</sup>

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

- Mejorar la **calidad global del sueño**.<sup>5</sup>
- Regular el **ritmo circadiano**, reduciendo el tiempo necesario para conciliar el sueño.<sup>5,7</sup>
- Apoyar a la **salud cardiovascular** (si se duerme un mínimo de 7h).<sup>11</sup>
- Reforzar el **sistema inmunológico** (si se duermen 7-9h).<sup>12</sup>
- Podría mejorar el **rendimiento cognitivo**<sup>11</sup> y el **estado de ánimo**.<sup>5</sup>
- Mantener el **equilibrio hormonal** (ghrelina y leptina)<sup>13</sup>

No hay que olvidar que los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada ni de un modo de vida saludable.<sup>14</sup>

### Referencias bibliográficas:

1. Sociedad Española de Neurología (SEN). El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad [Internet]. Madrid: SEN; 2024 [citado oct 2025]. Disponible en: <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link435.pdf> (<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link435.pdf>)
2. Dormivitas FORTE. Ficha técnica.
3. APD Sport. Estudio ampliado: fases del sueño [Internet]. Madrid: APD Sport; 2025 [citado oct 2025].
4. Real Academia Nacional de Medicina de España (RANM). Más de cuatro millones de personas en España tienen insomnio crónico [Internet]. Madrid: RANM; 2025 [citado oct 2025]. Disponible en: <https://ranm.es/2025/03/mas-de-cuatro-millones-de-...> (<https://ranm.es/2025/03/mas-de-cuatro-millones-de-personas-en-espana-tienen-insomnio-cronico/>)
5. Yeom JW, Cho CH. Herbal and natural supplements for improving sleep: a literature review. *Psychiatry Investig.* 2024;21(8):810–21. doi:10.30773/pi.2024.0121.
6. Fatemeh G, Sajjad M, Niloufar R, Neda S, Leila S, Khadijeh M. Effect of melatonin supplementation on sleep quality: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *J Neurol.* 2022 Jan;269(1):205–16. doi:10.1007/s00415-020-10381-w.
7. Pandit S, Srivastav AK, Sur TK, Chaudhuri S, Wang Y, Biswas TK. Effects of Withania somnifera extract in chronically stressed adults: a randomized controlled trial. *Nutrients.* 2024;16:1293. doi:10.3390/nu16091293.
8. Hepsomali P, Groeger JA, Nishihira J, Scholey A. Effects of oral gamma-aminobutyric acid (GABA) administration on stress and sleep in humans: a systematic review. *Front Neurosci.* 2020 Sep 17;14:923. doi:10.3389/fnins.2020.00923.
9. Clínica Universidad de Navarra (CUN). Ácido gammaaminobutírico [Internet]. Pamplona: CUN; 2025 [citado oct 2025]. Disponible en: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/aci...> (<https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/acido-gammaaminobutirico>)
10. Tua Saúde. Fosfatidilserina: para qué sirve y cómo ingerirlo [Internet]. Rio de Janeiro: Tua Saúde; 2023 [citado oct 2025]. Disponible en: <https://www.tuasaude.com/es/fosfatidilserina/> (<https://www.tuasaude.com/es/fosfatidilserina/>)
11. Fundación Española del Corazón. ¿Cómo influye el sueño en tu salud cardiovascular? [Internet]. Madrid: FEC; 2019 [citado oct 2025]. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital...> (<https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/3337-como-influye-el-sueno-en-tu-salud-cardiovascular.html>)

### Noticias relacionadas

12. Mayo Clinic. Falta de sueño: ¿puede enfermarte? [Internet]. Rochester (MN): Mayo Clinic; 2025 [citado oct 2025]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/sleep/obd/sleep-lack-of-sleep/symptoms-causes/slc-20057757>
- El frío nocturno puede reducir la fase REM y afectar al descanso, según los expertos (noticia-251118-  
https://www.vea.com.ve/noticias/la-temperatura-de-la-camara-y-el-sueño-2025-09-22/)
13. Psicólogos advierten del aumento de casos de ansiedad e insomnio por las altas temperaturas (noticia-250808-  
https://www.vea.com.ve/noticias/psicologos-avisan-de-aumento-de-ansiedad-e-insomnio-por-el-calor-2025-08-08/)
14. Seguridad, riesgos de la diabetes tipo 2 y el insomnio (SESA) - Cita la evidencia científica para la toma de decisiones en salud pública  
[Internet]. Madrid: SEEN; 2020 [citado oct 2025]. Disponible en: <https://www.seen.es/ModuloGEX/workspace/publico/mod...> ([https://www.seen.es/ModuloGEX/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/1535/070920\\_025435\\_9241181517.pdf](https://www.seen.es/ModuloGEX/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/1535/070920_025435_9241181517.pdf))
- La demanda de productos para conciliar el sueño de las farmacias crece un 4% (noticia-250314-  
https://www.vea.com.ve/noticias/la-demanda-de-productos-para-conciliar-el-sueno-de-las-farmacias-crece-un-4-2025-03-14/)
15. ¿El sueño adecuado y de calidad contribuye al desarrollo cognitivo, emocional y conductual de los niños? [Internet]. Madrid: AESAN; 2025 [citado oct 2025]. Disponible en: <https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/para-el-consumidor/complementos-alimenticios.htm>
- Un sueño adecuado y de calidad contribuye al desarrollo cognitivo, emocional y conductual de los niños (noticia-250124-  
<https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/para-el-consumidor/complementos-alimenticios.htm>)
- El sueño adecuado y de calidad contribuye al desarrollo cognitivo, emocional y conductual de los niños (noticia-250124-  
<https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/para-el-consumidor/complementos-alimenticios.htm>)

|   |  |
|---|--|
| <div><div>Fuente: BERBÉS</div><div><ul style="list-style-type: none"><li>Las altas temperaturas, un obstáculo para un buen descanso en agosto (/noticia-240821-las+altas+temperaturas%2C+un+obst+acute+culo+para+un+buen+descanso+en+agosto_201013)</li></ul></div></div>   |  |
| <div><div><div>Enlaces de Interés</div><div><div>El síndrome de la presión auricular ayudar con el insomnio? (/noticia-240729-%C2%BFpuede+la+acupresi+oacute+n+auricular+ayudar+con+el+insomnio%3F_211038)</div><div>Laboratorios:</div><div><div>Eventos multidisciplinarios y pacientes elaboran la primera guía dirigida al manejo clínico-práctico personalizado del paciente con insomnio crónico en el contexto sanitario español (/noticia-240530-expertos+multidisciplinarios+y+pacientes+elaboran+la+primera+gu+iacute+a+dirigida+al+manejo+cl+iacute+nico-practico+personalizado+del+paciente+con+insomnio+cr+oacute+nico+en+el+contexto+sanitario+espa+ntilde+ol_140510)</div><div>Indicaciones:<br/>Insomnio (.../.../.../enfermedad-insomnio_372_1)</div><div><ul style="list-style-type: none"><li>El Congreso de los Diputados acoge la comparecencia de la Alianza por el Sueño para el estudio de un Plan Nacional de Cuidado del Sueño (/noticia-240315-congreso+de+los+diputados+acoge+la+comparecencia+de+la+alianza+por+el+sue+ntilde+o+para+el+estudio+de+un+plan+nacional+de+cuidado+del+sue+ntilde+o_300140315)</li></ul></div></div></div></div></div> |  |
| <div><ul style="list-style-type: none"><li>Un tercio de la población tiene problemas de sueño en España (/noticia-240315-un+tercio+de+la+poblaci+oacute+n+tiene+problemas+de+sue+ntilde+o+en+espa+ntilde+a_30083)</li></ul></div>   |  |
| <div><ul style="list-style-type: none"><li>La situación actual de la Atención Primaria aumenta los casos y gravedad de insomnio en los médicos de familia (/noticia-240229-la+situaci+oacute+n+actual+de+la+atenci+oacute+n+primaria+aumenta+los+casos+y+gravedad+de+insomnio+en+los+m+eacute+dicos+de+familia_19990)</li></ul></div>   |  |
| <div><ul style="list-style-type: none"><li>Idorsia y HM Hospitales firman un acuerdo para crear la Cátedra de Insomnio y analizar la salud del sueño de sus empleados (/noticia-240124-idorsia+y+hm+hospitales+firman+un+acuerdo+para+crear+la+c+acute+tedra+de+insomnio+y+analizar+la+salud+del+sue+ntilde+o+de+sus+empleados+_19576)</li></ul></div>  |  |
| <div><ul style="list-style-type: none"><li>Los malos hábitos de higiene del sueño en jóvenes tendrán repercusión en su futuro. (/noticia-231123-los+malos+h+acute+bitos+de+higiene+del+sue+ntilde+o+en+j+oacute+venes+tendr+acute+n+repercusi+oacute+n+en+su+futuro._19270)</li></ul></div>   |  |
| <div><ul style="list-style-type: none"><li>El insomnio crónico se ha duplicado en los últimos veinte años (/noticia-231031-el+insomnio+cr+oacute+nico+se+ha+duplicado+en+los++uacute+ltimos+veinte+a+ntilde+os_19062)</li></ul></div>   |  |
| <div><ul style="list-style-type: none"><li>El uso nocturno de las redes sociales retrasa el sueño (/noticia-230620-el+uso+nocturno+de+las+redes+sociales+retrasa+el+sue+ntilde+o_18015)</li></ul></div>   |  |
| <div><ul style="list-style-type: none"><li>17 de marzo de 2023: Día Mundial del Sueño. Un 45% de la población padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave (/noticia-230317-17+de+marzo+de+2023%3A+d+iacute+a+mundial+del+sue+ntilde+o.+un+45%25+de+la+poblaci+oacute+n+padecer+acute+en+alg+uacute+n+n+momento+alg+uacute+n+trastorno+del+sue+ntilde+o+grave_17492)</li></ul></div>   |  |
| <div><ul style="list-style-type: none"><li>El tratamiento adecuado de los trastornos del sueño tras sufrir un ictus favorece la rehabilitación de otras posibles secuelas (/noticia-230315-el+tratamiento+adecuado+de+los+trastornos+del+sue+ntilde+o+tras+sufrir+un+ictus+favorece+la+rehabilitaci+oacute+n+de+otras+posibles+secuelas_17486)</li></ul></div>  |  |
| <div><ul style="list-style-type: none"><li>Depresión e insomnio causados por los inhibidores de la aromatasa (/noticia-230126-depresi+oacute+n+e+insomnio+causados+por+los+inhibidores+de+la+aromatasa_17248)</li></ul></div>   |  |
| <div><ul style="list-style-type: none"><li>Interactuar con dispositivos electrónicos antes de acostarse puede provocar insomnio crónico (/noticia-230111-interactuar+con+dispositivos+electr+oacute+nicos+antes+de+acostarse+puede+provocar+insomnio+cr+oacute+nico+_17209)</li></ul></div>   |  |
| <div><ul style="list-style-type: none"><li>Ansiedad, insomnio o trastornos gastrointestinales son algunos de los síntomas del síndrome postvacacional (/noticia-220902-ansiedad%2C+insomnio+o+trastornos+gastrointestinales+son+algunos+de+los+s+iacute+ntomas+del+s+iacute+ndrome+postvacacional_16773)</li></ul></div>  |  |
| <div><ul style="list-style-type: none"><li>El insomnio prolongado afecta a la salud intestinal e incrementa el riesgo de diabetes (/noticia-220427-el+insomnio+prolongado+afecta+a+la+salud+intestinal+e+incrementa+el+riesgo+de+diabetes+_16389)</li></ul></div>   |  |
| <div><ul style="list-style-type: none"><li>Según los expertos los problemas de insomnio se han multiplicado durante la pandemia (/noticia-210211-seg+uacute+n+los+expertos+los+problemas+de+insomnio+se+han+multiplicado+durante+la+pandemia_15043)</li></ul></div>   |  |
| <div><ul style="list-style-type: none"><li>El 80% de los sanitarios españoles sufrieron insomnio durante los meses de marzo, abril y mayo de 2020 (/noticia-210201-el+80%25+de+los+sanitarios+espa+ntilde+oles+sufrieron+insomnio+durante+los+meses+de+marzo%2C+abril+y+mayo+de+2020_15023)</li></ul></div>   |  |
| <div><ul style="list-style-type: none"><li>La SEFH celebra su II jornada sobre controversias en Farmacia Neuropsiquiátrica con el foco en el manejo de insomnio, demencia, antidepresivos y antipsicóticos (/noticia-200210-la+sefh+celebra+su+ii+jornada+sobre+controversias+en+farmacia+neuropsiqui+acute+trica+con+el+foco+en+el+manejo+de+insomnio%2C+demencia%2C+antidepresivos)</li></ul></div>   |  |
| <div><ul style="list-style-type: none"><li>¿Pueden las altas temperaturas producir insomnio? (/noticia-190628-%C2%BFpueden+las+altas+temperaturas+producir+insomnio%3F_13222)</li></ul></div>   |  |
| <div><ul style="list-style-type: none"><li>Un 30% de los niños menores de 5 años sufre insomnio (/noticia-181114-un+30%25+de+los+ni+ntilde+os+menores+de+5+a+ntilde+os+sufre+insomnio_12477)</li></ul></div>  |  |

CIENCIA

## **"Existe la adicción a las redes sociales, pero curarse de ella es muy fácil": el estudio con jóvenes de 16 a 24 años que lo demuestra**

Una nueva investigación revela que abandonar el uso de plataformas como Instagram o X durante solo una semana es suficiente para revertir sus síntomas negativos



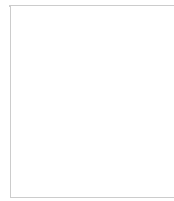
**Salud Bienestar**

# Ni una infusión ni un vaso de leche caliente: estas frutas son las más efectivas para dormir como un bebé, según un nutricionista

- \* *Se trata de una recomendación que no ha pasado desapercibida para un gran porcentaje de los españoles en redes sociales*
- \* *Esther Martínez, orientadora laboral: "El error más común de las organizaciones es olvidar que detrás de cada puesto hay una persona"*
- \* *Sonia García, sexóloga, desvela cuáles son los síntomas invisibles de una relación tóxica: "Esto debe hacer saltar todas las alarmas"*



Dormir plácidamente. Fuente de imagen: Canva.



Son muchas las personas en la actualidad que no logran dormir bien. De hecho, la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha informado de que más de 12 millones de personas en España no descansan de forma adecuada y más de 4 millones de personas padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. Se dice pronto.

## En profundidad

Y dormir, aparte de ser un placer, es **una de las funciones corporales básicas de nuestro organismo**. Mientras dormimos se cumplen, como bien sabemos, funciones de regulación y recuperación fundamentales. O lo que es lo mismo, gracias a todo el sueño, nos reponemos del desgaste físico y mental que conlleva nuestra vida cotidiana.

De ahí que el nutricionista **Federico Bonansea** haya recomendado en su Instagram tres frutas que son más efectivas que las infusiones o que un vaso de leche caliente para dormir. Y es que poseen varias **sustancias clave para aumentar de manera considerable la calidad de nuestro sueño**.

## Lista completa

**Estas** son:

**Cerezas.** No solo tienen bajo índice glucémico, sino que además contienen grandes cantidades de melatonina y polifenoles.

**Plátanos.** Aunque tienen muchos azúcares, también poseen grandes cantidades de triptófano y un alto contenido de vitamina B6, magnesio y potasio.

**Kiwis.** No solo tienen serotonina y melatonina en su interior, sino también grandes cantidades de vitamina C y folato.

## A tener en cuenta

La pieza audiovisual, como era de esperar, **se ha viralizado en cuestión de semanas**, superando las miles de visualizaciones en la red social Instagram y llegando a los cientos de 'elementos guardados', 'elementos compartidos' y 'me gusta'. No se han hecho esperar tampoco las reacciones, en su gran mayoría positivas.



## | Salud

### ¿Qué se puede hacer para evitar una crisis de migraña?

El portal médico Mayo Clinic señala que la migraña “es un dolor de cabeza que puede causar un dolor pulsátil intenso o una sensación pulsante generalmente de un solo lado. A menudo, suele estar acompañada de náuseas, vómitos y sensibilidad extrema a la luz y al sonido.”

Diciembre 2, 2025

Shutterstock/Shutterstock

Mujer con dolor de cabeza producto de una migraña

SALUD |

---

## SALUD |

La mitad de las personas a escala internacional dicen haber tenido tos o resfriado en los últimos 12 meses, y más de un cuarto de ellas informan que sufren de insomnio o problemas para dormir. Estos son los resultados de una encuesta reciente online de GfK, que consultó a 27.000 personas en 22 países qué afecciones de salud de una lista dada habían sufrido en los últimos 12 meses.

**Leer más: Microbots lograrán navegar por el cuerpo humano y liberar fármacos con precisión**

Las afecciones posibles sobre las que se consultó incluían ítems como afecciones de la piel, alergias, vómitos o diarrea, diabetes o pre-diabetes y valores elevados de colesterol o presión arterial. Pero a nivel internacional, las cinco afecciones más frecuentes que la gente manifiesta haber tenido en los últimos 12 meses son un resfriado (en conjunto con tos, dolor de garganta, infección del tracto respiratorio superior o gripe, y que fue comunicado

ciento) y migrañas o dolores de cabeza intensos (21 por ciento).

## → Los retos que plantea la implementación de chatbots sexuales

**Leer más: Conozca cómo la vitamina B12 mejora la memoria, el metabolismo y el estado de ánimo: estos son los alimentos en la puede conseguirla**

Roberto Belvís, director del Servicio de Neurología del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona y coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología, explicó que en España, la migraña es la segunda enfermedad más frecuente, solo es sobrepasada por la caries.

“El 60% de las cefaleas que vemos en consulta son migrañas”, indicó Belvís. Y agregó: “es una patología poco conocida por los profesionales sanitarios ya que menos del 40% de los médicos conoce los criterios para diagnosticarla”.

**Lea acá: ¿Sufre de disfunción eréctil? Podría ser una alerta temprana de enfermedad cardiovascular, según Cleveland Clinic**

De acuerdo con el experto, “la migraña es una enfermedad neurológica, del cerebro, hereditaria, en la que no hay ninguna lesión, ni provoca otras enfermedades. A pesar de esto y a diferencia de otras patologías, el cerebro de un paciente con migraña no tiene anomalías por lo que no puede diagnosticarse a través de una tomografía computarizada (TAC). Lo que ocurre en este tipo de cerebros es que procesan de forma diferente ciertos fenómenos habituales como el estrés, la regla, el sueño, el ayuno o el consumo de determinados alimentos”.

Asimismo, aseguró que cambios en la rutina como “tener momentos de estrés, la aparición de cambios hormonales o diferencias en la dieta pueden hacer que el paciente reaccione y que sufra una crisis de migraña”.

**Lea además: ¿Por qué aumenta el estrés en Navidad? Así puede reducirlo, según experta**

## SALUD |

menudo, suele estar acompañada de náuseas, vómitos y sensibilidad extrema a la luz y al sonido.”

“Algunas personas experimentan un síntoma de advertencia conocido como aura que ocurre antes de la migraña o durante esta. Un aura puede incluir cambios visuales, como destellos de luz o puntos ciegos. El aura también puede causar hormigueo en un lado de la cara o en un brazo o pierna y dificultad para hablar.”, explica.

Sobre la enfermedad también explican que puede tener diferentes síntomas como: pródromo, aura, ataque y postdromo.

**Lea también: ¿De qué se trata la peste porcina africana que reapareció en España después de 31 años?**

## Recomendaciones para evitar la migraña

El experto Roberto Belvís, citado por ‘CuidatePlus’, señaló algunas medidas que pueden ayudar a evitar una crisis por migraña.

- Reducir y gestionar el estrés. “El estrés es el factor desencadenante número uno”.
- Dormir entre 7-8 horas de calidad, a las mismas horas y con las mismas rutinas. Tanto dormir mucho como dormir poco pueden desencadenar una migraña
- Tener la menstruación regulada
- Evitar el hambre y los picos de glucosa.
- Desayunar, comer y cenar siempre a las mismas horas
- Eliminar alimentos que induzcan a la migraña como son los excitantes.
- Hacer ejercicio de forma moderada y evitar el ejercicio extenuante.
- Evitar el aumento de peso

## Temas tratados

• salud • migraña • enfermedad • tratamiento • alimentación

MENÚ

NUEVAMUTUA  
SANITARIA



## ICTUS: LOS NEURÓLOGOS SEÑALAN QUE UNO DE CADA CUATRO ESPAÑOLES LO SUFRIRÁ

📅 diciembre 2, 2025    📁 Salud    💬 Deja un comentario

**Controlar la tensión arterial, seguir una alimentación sana y equilibrada y hacer deporte reducen el riesgo de tener un ictus.**

Hasta hace unos años, hablar de ictus era algo casi excepcional, que ocurría en casos puntuales. Sin embargo, hoy en día ha aumentado notablemente el número de personas afectadas por un accidente cerebrovascular. En una década, los casos de ictus han aumentado un 70%.

En España, cada año, unas 120.000 personas sufren un ictus, de las cuales, en torno a 25.000 mueren, según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. A nivel global, se estima que una de cada seis personas sufrirá un ictus a lo largo de su vida.

Unos datos preocupantes que ponen de manifiesto

BUSCAR

Buscar ... 🔍

### NOTICIAS RECIENTES



Concurso  
Infantil de  
Tarjetas de  
Navidad 2025  
diciembre 1, 2025



Acuerdo con el  
Colegio de  
Mediadores de  
Seguros de A  
Coruña  
noviembre 6, 2025



Nueva Mutua  
Sanitaria  
inaugura un  
Servicio integral

La contaminación, el sobrepeso, la hipertensión y el

octubre 27, 2025

## ENTRADAS RECIENTES



Ictus: los neurólogos señalan que uno de cada cuatro españoles lo sufrirá

diciembre 2, 2025



Concurso  
Infantil de  
Tarjetas de  
Navidad 2025

diciembre 1, 2025



¿Suele tocarse el pelo cuando habla con alguien?  
Conozca qué



noviembre 27. 2025

## Email

Enter your email

ENVIAR

## CONTACTO

- Atención Personalizada
- [blog@nuevamuertos.com](mailto:blog@nuevamuertos.com)
- [nuevamuertos.com](http://nuevamuertos.com)
- [nuevamuertos.es](http://nuevamuertos.es)

in

**f**



### Problemas de coordinación y equilibrio. El ictus



<https://www.sen.es/ponlecaraalictus>

*Los neurólogos señalan que 1 de cada 4 españoles sufrirá un ictus y el 90% podría evitarlo.* Pablo Cubí del Amo. Saber vivir. Noviembre 2025. [https://www.sabervivirtv.com/salud-activa/los-neurologos-apuntan-uno-de-cada-cuatro-espanoles-sufrira-un-ictus-y-el-90-podria-evitarlo\\_12426](https://www.sabervivirtv.com/salud-activa/los-neurologos-apuntan-uno-de-cada-cuatro-espanoles-sufrira-un-ictus-y-el-90-podria-evitarlo_12426)

*El 90% de los casos de ictus son evitables.* Nota de prensa. Ministerio de Sanidad. <https://www.sanidad.gob.es/gabinete/notasPrensa.do?id=6549>

*Por qué los casos de ictus han aumentado un 70% en diez años y cómo podemos evitar un infarto cerebral.*  
Pablo Segarra. 20 Minutos. Septiembre 2024.  
<https://www.20minutos.es/salud/actualidad/por-que-ictus-aumentan-espana-como-podemos-evitar-infarto-cerebral-5636574/>

**<< Anterior**

**¡SUSCRIBETE A NUESTRA NEWSLETTER!**

Email

**ENVIAR**

## Contenidos relacionados:



10 claves para controlar  
la...



## Osteoporosis: causas y tratamiento

3 Dic, 2025

Argentina

Colombia

España

REGISTRARME

INICIAR SESION

⚡ Trends Facua Alberto Núñez Feijóo Alimentación Saludable Castañas Autoconsumo España

ESPAÑA >

# Valentín Naranjo, experto en humedades: “La gente cree que le duele la cabeza por el estrés o el calor, pero puede ser por el aire que respiras en el Metro”

El especialista advierte de la calidad del aire en las estaciones y explica cómo puede influir en nuestro organismo



Por **Aarón Caballero Illescas**

+ Seguir en

02 Dic, 2025 05:19 p.m. ESP



El **dolor de cabeza** es una de las molestias más habituales. Según informa la Sociedad Española de Neurología, el 46% de la población del país sufre algún tipo de [cefalea](#). Lo primero que se suele pensar es que es por una mala postura o por haber pasado demasiadas horas frente a una pantalla.

Te puede interesar:

**Una experta en cosmética explica las alternativas naturales a la lata azul de Nivea: “Nutritivos pero sin químicos”**



Sin embargo, estos no son los únicos motivos posibles. Valentín Naranjo, un experto en humedades, ha apuntado a una causa que muy pocos tienen en mente: el [Metro](#). “La gente cree que le duele la cabeza por el estrés o el calor, pero puede ser por el **aire** que respiras aquí abajo”, afirma en uno de los últimos vídeos que ha publicado en su cuenta de TikTok (@valentin\_naranjo).

## Motivos por los que el aire del Metro puede generarte dolor de cabeza

Según explica Valentín, el ambiente del subsuelo concentra distintos factores que, combinados, pueden influir en el bienestar de los viajeros. Entre ellos menciona la presencia de **partículas metálicas** procedentes del desgaste de frenos y vías, un fenómeno documentado en sistemas de transporte subterráneo de todo el mundo.


Te puede interesar:

**Los cinco desayunos favoritos de los cardiólogos para mantener un corazón saludable**



## DS AUTOMOBILES

**Nuevo DS N°4, hasta 8 años de garantía premium con DS SERENITY**

A esto se suma la **limitada ventilación** de muchas estaciones, que puede generar una sensación de aire pesado, especial  en horas punta. Otro aspecto que señala es la **calidad del aire** en los vagones, donde la acumulación de dióxido de



La mezcla de poca renovación del aire, partículas en suspensión y un ambiente saturado puede contribuir a la **sensación de malestar** o pesadez que algunos viajeros experimentan tras varios trayectos diarios.

Te puede interesar:

**El fruto seco que reduce el colesterol, es bajo en calorías y cuida los músculos**




Aunque no todos los especialistas coinciden en la magnitud de estos efectos, sí existe un consenso general en que la calidad del aire interior influye en síntomas como **fatiga** o la **irritación ocular**. Por estos motivos, el experto apunta a la importancia de **ventilar** los entornos cerrados, incluso en instalaciones públicas como las de Metro.



Los usuarios recurrentes del metro de Madrid, nos cuentan los contratiempos de verano.

## Cómo influye el entorno subterráneo en el bienestar de los viajeros

Más allá de estos factores, el entorno reúne una serie de condiciones que pueden afectar a quienes pasan buena parte del día desplazándose **bajo tierra**. El movimiento constante de trenes genera  bruscos de temperatura entre andenes, pasillos y vagones, algo que puede provocar **cansancio**.



arrastrar polvo y otros residuos acumulados en el suelo. La profundidad de algunas estaciones también juega un papel relevante. Cuanto más bajos se sitúan los andenes, más dependientes son de los sistemas de ventilación y más lenta puede resultar la renovación del aire ambiente.

En horas de gran afluencia, la concentración de personas aumenta la **humedad** y provoca que el calor se acumule de forma más persistente. Ese microclima, característico de los espacios subterráneos, puede favorecer la sensación de [agobio](#).

Además, el **ruido** continuo de frenos, motores y avisos sonoros crea un nivel de estímulo constante que puede resultar [agotador](#) para algunas personas, especialmente en trayectos largos y con muchas paradas.



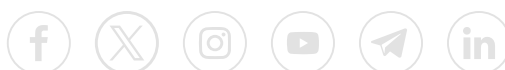
Sigue todas las noticias de Infobae.com en Google News



Sigue todas las noticias de Infobae.com en WhatsApp



Seguinos:

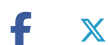


## Secciones

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







ALIMENTACIÓN NATURAL  
de textura modificada



NOVEDADES

## El insomnio, un problema emergente en España

📅 2 diciembre, 2025 👤 moon

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

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

Aunque los problemas de sueño son comunes, no siempre se diagnostican ni se tratan adecuadamente. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), muchas personas que los padecen, consideran que deben conformarse y no buscan atención médica, aunque experimenten problemas de sueño persistentes. En estos casos, mantener una buena higiene del sueño (dormir las horas suficientes, mantener un horario de sueño regular), evitar factores que puedan alterarlo (las cenas copiosas, el alcohol, el tabaco, tomar bebidas con cafeína al

[Privacidad](#) - [Términos](#)

adecuada), y llevar una vida saludable (tomar una cena ligera una o dos horas antes de acostarse, realizar ejercicio físico...), puede servir, en muchas ocasiones, para mejorar nuestro descanso. Además, el uso de complementos alimenticios también pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño.

### Un complemento alimenticio que actúa en cada fase del sueño

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

1. Inducción del sueño: melatonina, ashwagandha Sensoril® (extracto patentado con respaldo científico que han demostrado una mejora en la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión en personas con estrés crónico ) y valeriana
2. Sueño profundo: magnesio, L-teanina y grifonia
3. Sueño revitalizante: GABA, fosfatidilserina y pasiflora

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

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

 Post Views: 92

← El Hospital público Infanta Leonor impulsa un ciclo de encuentros formativos para pacientes neurológicos y sus familias

La PMP se adhiere al manifiesto del CERMI y reclama una “Europa social” más →  
inclusiva con las personas con discapacidad mayores

 También te puede gustar

**CORRES MAS UN DIA  
PORQUE LLEGAS TARDE  
Y TARDAS UNA VIDA  
EN OLVIDARLO.**



## Mamas & Papas

FAMILIA · PRIMERA PERSONA · EXPERTOS · OCIO · CRIANZA · ACTUALIDAD

**URGENTE**

Inditex gana 4.622 millones hasta octubre tras acelerar ventas y beneficios en el tercer trimestre

CRIANZA >

### Somnifobia o hipervigilancia nocturna en la crianza: padres irritados, cansados y con culpa

La responsabilidad de los progenitores de cuidar a su hijo puede generar un miedo excesivo a que le pase algo al niño mientras duermen. Esta afección es tratable y los expertos explican que un adulto descansado es más paciente y está más disponible



Dormir no es un lujo, es un pilar para po





ESTEFANÍA GRIJOTA

Madrid - 03 DIC 2025 - 05:30 CET



La crianza puede llegar a provocar en algunos progenitores [una hipervigilancia excesiva](#) por la noche que afecte a su sueño, hasta tal punto que desarrollen miedo a quedarse dormido. A esto se le denomina somnifobia, un trastorno que puede llegar a causar ansiedad o nerviosismo antes de ir a la cama y durante la noche, lo cual provoca una mala calidad de sueño. “Algunos padres pueden desarrollar un sentido de [vigilancia excesivo](#), de forma que no solo estén pendientes de lo que su hijo necesita, sino que lo hagan desde la ansiedad”, confirma la psicóloga infantojuvenil Mariló Pérez. “Al sentir la responsabilidad de cuidar a su hijo, pueden generar un miedo a que si le pasa algo es por su culpa, por no haber estado lo suficientemente pendiente”, añade. “Los progenitores que tienen esa sensación de hipervigilancia tienden con más facilidad a desarrollar fobia a dormir”, sostiene.

Y es que las distintas responsabilidades asociadas a la crianza, como es la preocupación constante de cuidar a un bebé, sobre todo por las noches por no oír su llanto, son algunos de los desencadenantes de somnifobia, según informa Pérez. [Según datos de la Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) de 2024, los últimos publicados, casi el 50% de los adultos y hasta el 25% de los niños no duerme lo suficiente. Además, más de cuatro millones de españoles [padecen algún tipo de trastorno del sueño](#) clasificado como crónico y grave, y entre ellos, está la somnofobia, conocida también hipnofobia o fuerte temor a dormir. A pesar de no recogerse en el Manual Diagnóstico de Trastornos (DSM-5), la biblia de la salud mental elaborada por los psiquiatras estadounidenses, sus consecuencias sí pueden llegar a ser algo severas si no se tratan adecuadamente. Así lo aseguran los expertos consultados.

## MÁS INFORMACIÓN



**La carga mental de las madres se multiplica en navidades: “Lo que más me abruma es que la familia de mi marido me pregunte a mí, y no a él, qué compran a los niños”**

“Cuando una persona empieza a evitar dormir puede entrar en un círculo vicioso de alerta, irritabilidad, cansancio y culpa”, comenta la psicóloga clínica familiar Angélica Joya. Sin embargo, tal y como aborda esta experta en [disciplina positiva](#), esta condición es tratable y su causa es un sistema nervioso sobrepasado. “Dormir no es un lujo, es un pilar para poder cuidar bien. Una madre o padre descansado es más paciente, más presente y está emocionalmente disponible”, explica. Joya lanza una recomendación que considera importante a la hora de abordar [un problema de miedo al sueño sostenido](#): “Dividir el proceso de ir a dormir en pequeños pasos e ir de uno en uno. Se pueden visualizar y practicar para que el cuerpo vuelva a asociar la noche con calma y no como un peligro”.

El doctor Iván Eguzquiza Solís, psicólogo miembro del Instituto de Investigaciones del Sueño, asegura que las personas que padecen esta fobia comienzan a mostrar un deterioro en su salud física, mental y emocional dada la hipervigilancia constante. “Primero, lo más importante es encontrar el origen del temor, convertido en fobia”, dice, y agrega que las raíces del miedo se encuentran, desde un punto de vista psicológico, en los patrones de pensamiento: “Así que ahí es donde hay que poner el principal foco de atención”.



Los progenitores que tienen esa sensación de hipervigilancia tienden con más facilidad a desarrollar fobia a dormir.  
PHOTOGRAPHY BY RICK LOWE (GETTY IMAGES)

A nivel práctico, Joya sugiere realizar cambios progresivos en el estilo de vida e introducir rutinas realistas, como reducir el uso de pantallas antes de dormir. “Es necesario reducir el uso de pantallas, la cafeína, el alcohol o la nicotina durante la tarde y noche”, aconseja. [“Lo ideal es aprender a gestionar los picos de ansiedad](#) con técnicas de relajación, y aceptar el miedo como una ola, que viene y va, en lugar de luchar contra él”, añade. Para ello, informa, se pueden explorar los pensamientos automáticos que aparezcan en esos momentos, así como las reacciones físicas que sentimos.

“El insomnio como tal puede ser tanto la consecuencia como la causa de esta fobia”, argumenta Eguzquiza. “La somnifobia no tiene una predisposición genética, pero la ansiedad y algunos trastornos [relacionados con fobias sí pueden tenerla](#) y propiciar otros miedos como el miedo a dormir”, analiza Pérez.

“En todas las fobias se desarrolla una evitación a enfrentar lo que nos da miedo. Sin embargo, evitar lo que hace es reforzar el temor, cuanto más se intenta eludir lo que nos asusta, más creemos que puede ocurrir algo malo”, comenta esta experta. “Es importante poco a poco [enfrentarse al momento de dormir](#), incluso si la persona no se queda dormida, al menos meterse en la cama e intentarlo. También resulta esencial trabajar sobre los pensamientos irracionales, tomarlos como lo que son, irracionales, y observarlos, pero no creerlos como si fueran verdades absolutas, o intentando cambiarlos por otros pensamientos más adaptativos”, agrega.

“Muchos padres creen que deben estar disponibles al 200% el día y la noche en la crianza, y no. La idea no es estar alerta, sino aprender a regularse, [poner límites sostenibles](#). Saber reconocer las propias limitaciones y pedir ayuda o enfocarse en soluciones cuando aparecen retos, por muy grandes o pequeños que parezcan”, resume Joya.

[Portada \(/\)](#) [Video \(/video\)](#) [Salud \(/saludnj\)](#)

[Contacto \(/contactenos\)](#)



< >

(/entretenimiento/94-musica/12998-mp-solicita-apertura-a-juicio-contratekashi-69,-acusado-de-difamar-al-empresario-máximo-andújar)

**MP Solicita Apertura A Ju... (/Entretenimiento/94-Musica/12998-Mp-Solicita-Apertura-A-Juicio-Contra-Tekashi-69,-Acusado-De-Difamar-Al-Empresario-Máximo-Andújar)**

**Dic 02, 2025 Hits:11 Musica (/entretenimiento/94-musica)**

Está aquí: [Home \(/\)](#) / [Salud \(/salud\)](#)

/ [Pacientes sufren síntomas antes de que se manifieste el dolor de cabeza en una migraña](#)

# Pacientes sufren síntomas antes de que se manifieste el dolor de cabeza en una migraña

Nj productora [Salud \(/salud\)](#) 02 Diciembre 2025 Visitas: 15

[migraña \(/component/tags/tag/migraña\)](#)

[síntomas \(/component/tags/tag/sintomas\)](#)

Más de la mitad de los pacientes sufren síntomas antes de que se manifiesta el dolor de cabeza en una migraña, aunque solo entre un 10 y un 30 por ciento experimentan los mismos síntomas en cada una de sus migrañas, según recoge el primer documento que ha elaborado la Fundación Española de Cefaleas (FECEF), dirigido a pacientes y familiares con el objetivo de ayudar a dar respuesta a esta enfermedad neurológica.

"Cuando pensamos en una crisis de migraña solemos asociarla únicamente al propio dolor de cabeza. Sin embargo, el dolor es solo uno de los síntomas más incapacitantes, ya que la migraña se desarrolla en

cuatro fases: la fase premonitoria, el aura (presente solo en algunos pacientes, habitualmente visual), la fase de dolor propiamente dicha y, finalmente, la fase posdrómica o 'resaca'", aclara la doctora Ana Gago-Veiga, miembro del Comité Científico y Publicaciones de la FECEF, miembro del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y autora de esta información.

De todas ellas, la fase premonitoria merece especial atención, ya que es la primera señal de que la crisis va a comenzar y puede iniciarse hasta 48 horas antes del dolor. "En esta etapa inicial, el cerebro del paciente funciona de manera distinta", explica la doctora Gago-Veiga.

"Esta activación genera los llamados síntomas premonitorios, los cuáles son diferentes para cada paciente, quienes tienen sus propios patrones de síntomas", afirma.

Algunos de los más frecuentes son cambios en el carácter: irritabilidad, tristeza, apatía o, al contrario, euforia o hiperactividad; fatiga o somnolencia; dificultad de concentración; bostezos repetidos; rigidez o molestias cervicales; cambios en el apetito o aumento de la sed; mayor sensibilidad a la luz, al ruido o a los olores; cambios en la temperatura corporal: sensación de frío o calor; y síntomas previos alertan, pero cada migraña varía.

La mayoría de los pacientes presenta entre tres y cuatro síntomas por episodio que, adicionalmente, pueden no repetirse en cada crisis; solo entre un 10% y un 30% de los pacientes experimentan los mismos síntomas en cada una de sus migrañas. "Algunos de ellos son no evolutivos (como la euforia o la hiperactividad), mientras que otros son evolutivos (como la fatiga o la dificultad de concentración) y se intensifican a medida que se acerca la crisis. Se podría resumir en que, no todos los pacientes pueden predecir sus crisis de la misma manera", comenta la experta.

## ¿DESENCADENA EL CHOCOLATE LA MIGRAÑA?

Durante años, ciertos alimentos o situaciones se han considerado factores desencadenantes de la migraña, sin embargo, varias investigaciones recientes muestran que, en muchos casos, estos son síntomas premonitorios malinterpretados. Por ejemplo, señala la doctora Gago-Veiga, "el deseo de comer chocolate o dulces no provoca la crisis, sino que es consecuencia de ella: la activación de regiones cerebrales relacionadas con el placer y la recompensa genera esa apetencia".

La existencia de estos síntomas premonitorios es desconocida para muchas personas, por lo que conocerlos y comprenderlos puede ayudar a reducir la ansiedad y la sensación de imprevisibilidad de la migraña, permitiendo anticipar la crisis y manejarla mejor y evitar restricciones innecesarias.

Para la doctora Gago-Veiga, esta fase premonitoria puede suponer una ventana terapéutica; "estudios recientes han mostrado que intervenir durante esta fase puede prevenir o atenuar el dolor en hasta dos tercios de los casos, pero aun así solo un tercio logra anticipar más de la mitad de sus crisis", señala.

Actualmente, concluye, "se investigan métodos de predicción más objetivos, como pulseras que registran variables hemodinámicas, biomarcadores en saliva o sangre, cambios en el lenguaje o patrones electroencefalográficos. Los primeros estudios muestran alta precisión, aunque estas herramientas aún no están disponibles en la práctica clínica habitual".

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

By **Elena Jimenez** - 3 diciembre 2025



En España cada vez nos cuesta más conciliar el sueño. Es la conclusión de múltiples 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 comic books 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 identities atravesadas por los problemas para descansar por las noches.

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 launching, *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.

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 disadvantage un contrato de prácticas, una familia de clase media, un hombre wrong hogar, un *jinete* y un trabajador en un almacén, entre otros.

### ¿Cuál es el origen del proyecto, cómo se interesa por esta temática y empieza a investigarla?

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 apetezca que llegue la noche y desear que sea ya mañana. Y creo que hay una conversación abierta en torno a esto, de cómo se duerme peor, cómo se dispara el consumo de ansiolíticos ... Se está convirtiendo en algo cotidiano, con gente en situaciones dramáticas, enganchada, o trapicheando. También me influyó la relectura de *El año que tampoco hicimos la revolución* (2007 del Colectivo Todoazen, que habla de una época muy concreta, el 2005, desde el *collection* de una forma coral. Yo quería hacer eso. Y enseguida me vino la estructura de seis noches y un día para vertebrar la obra.





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

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 personalidades transgression 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 comic books, se habla mucho de la precariedad de gente que se dedica a ellas, que es *independiente* trabaja en casa y lidia con encargos. Pero no suelen verse los problemas de la gente transgression hogar, o de la que trabaja limpiando, o en una cadena de montaje.**

Creo que el cómic recurre mucho a la experiencia individual y eso hace que esté sobrerrepresentada la precariedad de nosotras mismas, mientras que otros perfiles están infrarrepresentados o incluso no se representan en absoluto. Creo que, en basic, 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 character que se dedica al diseño como *independiente* ...**

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

## ANA PEÑAS — DIBUJANTE

**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 disadvantage otras characters. Creo que cogí cierta seguridad, intentando ser coherente y teniendo siempre cuidado.

**Otra cosa muy importante en toda su obra en basic y en este cómic en certain 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 kid 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 disadvantage esto?**

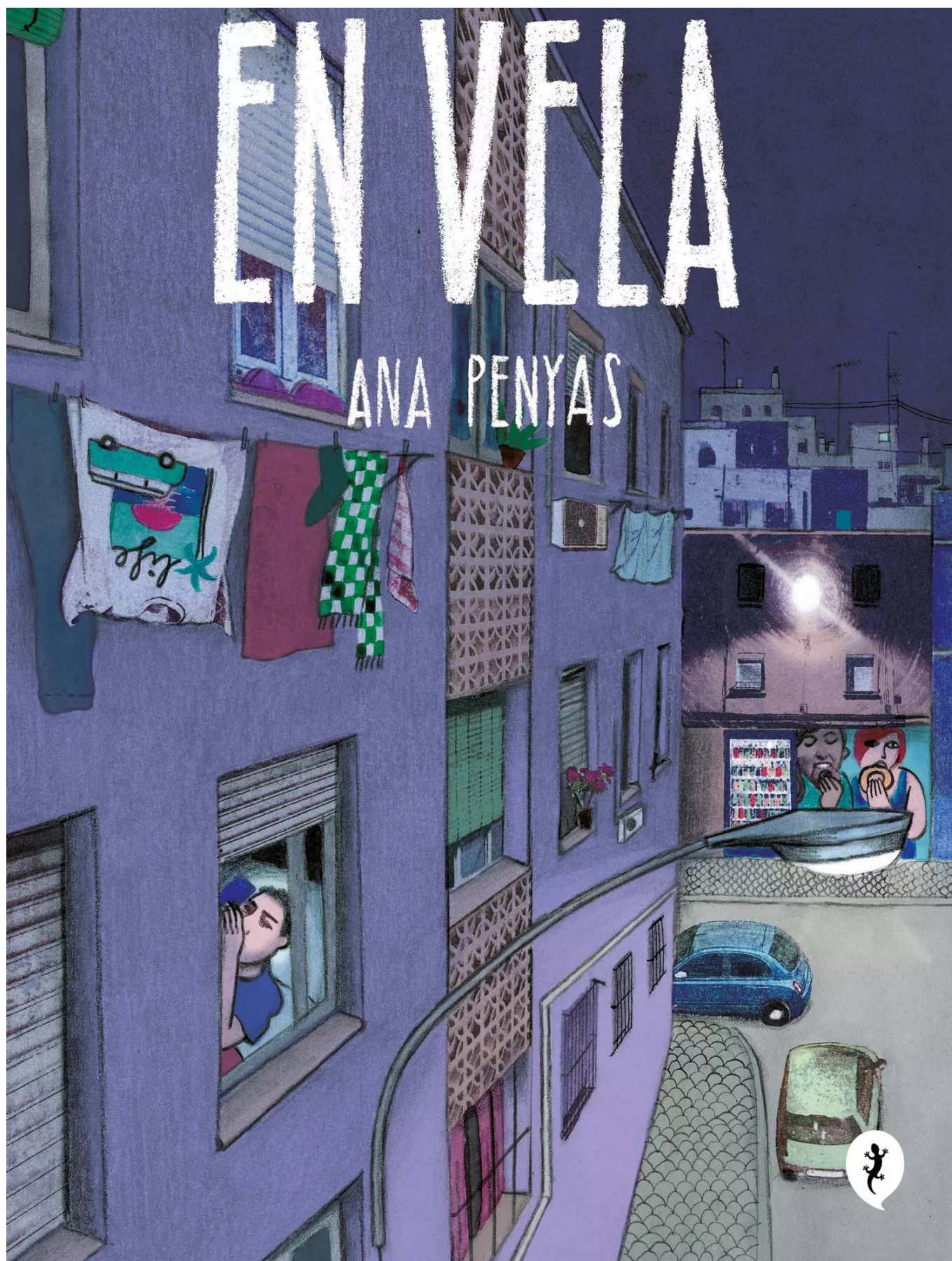
Sí, lo veo igual. Es un camino que elegí a conciencia desde mis inicios profesionales. Yo veía que había una sobrerrepresentación de gente guapa, y que desaparecían los cuerpos gordos, la gente racializada, la gente mayor, o se dulcificaba mucho su representación. Desaparece todo lo que yo me encuentro 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 disociar. Creo que hay una cierta estética de lo cuqui que funciona para mucha gente como un refugio, algo que me parece muy lícito. Pero creo que a veces falta cierta reflexión estética. Y luego siempre hay tendencias de moda, claro. Yo tomé ciertas decisiones cuando estudiaba Bellas Artes, al ver que, en el campo de la ilustración, había mucha dulcificación. Enseguida sentí la necesidad de salir de ahí.







¿ Qué papel juega en todo esto su uso del *collection* 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 basic sea muy de *collection* 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 disadvantage la concept 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 reefs, 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 *independiente* o en la del *jinete***

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 disadvantage 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 disadvantage 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.

**También aparecen las redes sociales y el móvil como elementos disruptores. ¿ Qué papel cree que juegan en los problemas de insomnio y ansiedad?**

Un papel importante, desde luego. Por ejemplo, para construir al personaje del *jinete* , 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 y hacerme pasar por un chico de su edad, y flipé, porque todo lo que me salían age 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 basic, 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.



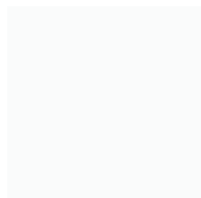
## ¿ Cómo se planteó representar cuestiones que no tienen una realidad física, como la ansiedad o el mismo insomnio?

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 disadvantage otros trabajos. Pero eso me permite detenerme en esa reflexión.

[Fuente](#)



**Elena Jimenez**

<https://www.lamega.com.pe>



El consumo de una cucharadita de mostaza amarilla es un remedio casero ampliamente reportado para aliviar calambres musculares nocturnos. Aunque no existen estudios clínicos concluyentes, la combinación de vinagre, electrolitos y componentes picantes podría interrumpir la señal nerviosa del calambre. Es seguro para la mayoría, pero no sustituye tratamiento médico para casos crónicos o recurrentes.

## ¿Por qué los calambres nocturnos son tan incapacitantes?

Imagina despertar a medianoche con un calambre en la pantorrilla que te inmoviliza. Los calambres musculares repentinos no solo causan dolor intenso, sino que interrumpen el sueño y generan ansiedad ante futuras recurrencias. Según la Sociedad Española de Neurología, el 60% de adultos mayores de 50 años experimenta calambres nocturnos mensualmente, buscando soluciones rápidas y accesibles.

## El remedio de la mostaza: más allá de la anécdota

Desde hace décadas, pacientes y profesionales de la salud han reportado el uso de mostaza amarilla para calambres. A diferencia de otros remedios caseros, este tiene una base fisiológica plausible:

| Componente de la mostaza         | Mecanismo propuesto  | Evidencia disponible   |
|----------------------------------|--|--|
| Vinagre (ácido acético)          | Estimulación de receptores TRP en la garganta que podría interrumpir señales nerviosas | Estudios en ratas (Journal of Clinical Investigation, 2010)    |
| Electrolitos (potasio, magnesio) | Corrección de desequilibrios que causan calambres                                      | Niveles insuficientes en una cucharadita para efecto sistémico |
| Curry y azafrán                  | Efecto antiinflamatorio local  | Sin evidencia directa para calambres                           |

## Escenarios de uso recomendado

- Calambres ocasionales durante la noche
- Calambres post-ejercicio leve
- Pacientes que evitan medicación farmacéutica
- Situaciones donde se necesita alivio rápido (menos de 2 minutos)

## Contraindicaciones importantes

- Calambres asociados a enfermedades renales
- Personas con reflujo gastroesofágico severo
- Calambres que duran más de 10 minutos
- Situaciones donde hay lesión muscular evidente



## Técnica de aplicación probada

Basado en protocolos utilizados en centros de sueño españoles que incorporan remedios complementarios:

1. Usa mostaza amarilla tradicional (no Dijon ni especiada)
2. Consume 5-10 ml (una cucharadita) directamente
3. Mantén en la boca 15-20 segundos antes de tragar
4. Espera 60-90 segundos para efecto



Usar mostaza de miel o sabores agregados (el azúcar interfiere)

Tomarla con agua (diluye los componentes activos)

Esperar más de 3 minutos para evaluar efecto

Aplicar en calambres causados por deshidratación severa



## Alternativas cuando la mostaza no funciona

Si el remedio no produce alivio en 3 intentos, considera:

Estiramientos nocturnos programados (82% de eficacia según estudio en Madrid, 2022)

Suplementación controlada de magnesio (solo bajo supervisión médica)

Evaluación de medicamentos que causan calambres (diuréticos, estatinas)



**Sarah Johnson**

Una apasionada historiadora culinaria con más de 15 años de experiencia investigando rutas de comercio de especias en diversos continentes. Sarah ofrece perspectivas únicas sobre cómo las especias han moldeado las civilizaciones a lo largo de la historia. Su cautivador estilo narrativo da vida a antiguas tradiciones de especias y conecta a los entusiastas

03 December 2025 By Sarah Johnson



Los alimentos para el cerebro son aquellos ricos en nutrientes esenciales que mejoran la función cognitiva, memoria y concentración. Basados en evidencia científica, incluyen pescados grasos, frutos secos, bayas y verduras de hoja verde. No son 'superalimentos mágicos', sino componentes de una dieta equilibrada que protege contra el deterioro cognitivo y optimiza el rendimiento cerebral diario.

## ¿Por qué tu cerebro necesita nutrientes específicos?

El cerebro consume el 20% de tu energía corporal pero solo representa el 2% de tu peso. En la vida moderna, el estrés crónico, el sueño insuficiente y la mala alimentación generan **fatiga mental, dificultad para concentrarse y pérdida de memoria**. Estudios de la Universidad de Harvard (2023) confirman que ciertos nutrientes actúan como 'combustible cerebral', mejorando la comunicación neuronal y protegiendo contra el envejecimiento cognitivo.

## La ciencia detrás de los alimentos cerebrales: más allá de los mitos

El término 'comida para el cerebro' no significa que un alimento aumente tu coeficiente intelectual. Se refiere a nutrientes que **optimizan funciones cerebrales existentes**. El omega-3 (DHA) forma parte de las membranas neuronales, los antioxidantes combaten el estrés oxidativo y los polifenoles mejoran el flujo sanguíneo cerebral. Un meta-análisis en *Nutritional Neuroscience* (2024) demostró que dietas ricas en estos nutrientes reducen un 35% el riesgo de deterioro cognitivo leve.

| Nutriente clave              | Función cerebral                   | Fuente natural                | Cantidad diaria recomendada |
|------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| Omega-3 (DHA)                | Formación de sinapsis y mielina    | Salmón, sardinas, nueces      | 250-500mg (OMS)             |
| Antioxidantes (antocianinas) | Protección contra radicales libres | Arándanos, granada, remolacha | 1/2 taza diaria             |

Vitamina E

Prevención degeneración  
neuronal

Almendras, espinaca,  
aguacate

15mg (15 almendras)

## Cuándo y cómo incorporarlos: guía práctica

El momento de consumo afecta su eficacia. Los pescados grasos son más efectivos en comidas principales (almuerzo/cena) para absorción óptima de omega-3. Los arándanos funcionan mejor en ayunas como snack matutino, potenciando la concentración para tareas complejas. Para estudiantes durante exámenes, combina almendras con cacao puro 30 minutos antes de estudiar: el magnesio reduce la ansiedad mientras los polifenoles aumentan el riego cerebral.

## Límites críticos: cuándo evitar o ajustar

No todos los alimentos cerebrales son universales. Las personas con **trastornos de coagulación** deben limitar el consumo de aceite de oliva virgen extra (máximo 2 cucharadas/día) por su efecto anticoagulante. Los **alérgicos a frutos secos** pueden sustituir las almendras por semillas de calabaza, igualmente ricas en magnesio. En **enfermedades renales**, el consumo excesivo de pescado (más de 3 porciones/semana) incrementa el riesgo de acumulación de metales pesados. Si tomas anticoagulantes, consulta con tu médico antes de consumir granada regularmente.

## Errores comunes que reducen su eficacia

El 68% de las personas comete estos errores según la Sociedad Española de Neurología (2024):

**Creer en soluciones únicas:** Un solo alimento no compensa una dieta desequilibrada. El efecto sinérgico es clave (ej: vitamina C en pimientos mejora absorción de hierro en espinacas).

**Consumir versiones procesadas:** El cacao en polvo industrial pierde el 90% de polifenoles. Busca cacao al 70% mínimo.

**Ignorar la calidad:** El salmón de piscifactoría contiene 1/3 menos omega-3 que el salvaje. Verifica etiquetas con certificación MSC.





## Guía de calidad: evita estos engaños del mercado

Las etiquetas 'rico en omega-3' pueden ser engañosas. En España, el 30% de los aceites de pescado analizados por OCU (2024) contenían menos del 50% de lo declarado. Busca:

Certificación IFOS (International Fish Oil Standards) con puntuación 5 estrellas

En frutos secos, evitar aquellos con aceite hidrogenado (indica 'aceite vegetal' en ingredientes)

Para bayas congeladas, verificar que no tengan azúcar añadido (solo 'arándanos')



Cacao puro (izquierda) vs. versión procesada con azúcar. Solo el primero mantiene beneficios cerebrales.

## Consejo definitivo: el protocolo de 3 pasos

Basado en recomendaciones de la Clínica Mayo:

1. **Desayuno:** Yogur griego + 1/2 taza arándanos + 1 cucharada semillas de chía (omega-3 estable)
2. **Almuerzo:** Ensalada con espinaca, aguacate y salmón salvaje (combinación vitamina E + omega-3)
3. **Merienda:** 30g almendras tostadas + 20g cacao 85% (magnesio + polifenoles)

Este protocolo cubre el 80% de nutrientes cerebrales esenciales diarios. Estudios en adultos mayores mostraron mejoras en memoria episódica tras 12 semanas.





Ejemplo práctico de menú semanal con alimentos cerebrales. Evita repetir fuentes de omega-3 en el mismo día.



## Sarah Johnson

Una apasionada historiadora culinaria con más de 15 años de experiencia investigando rutas de comercio de especias en diversos continentes. Sarah ofrece perspectivas únicas sobre cómo las especias han moldeado las civilizaciones a lo largo de la historia. Su cautivador estilo narrativo da vida a antiguas tradiciones de especias y conecta a los entusiastas de la cocina moderna con el rico patrimonio cultural que hay detrás de los ingredientes cotidianos. Su especialidad reside en identificar variantes regionales auténticas de especias, y sigue comprometida con la preservación del conocimiento tradicional sobre especias para las generaciones futuras.

### El cliente

### Trade Assurance

### Abastecerse en Alibaba.com

### Vender en Alibaba.com

### Conózanos

Compra

Pagos seguros y sencillos

Solicitar cotización (RFQ)

Comenzar a vender

Acerca de Alibaba.com

Seguimiento del pedido

Garantía de devolución de dinero

Programa de membresía

Centro de vendedores

Responsabilidad corporativa

Envío puntual

Logística de Alibaba.com

Conviértase en proveedor verificado

Sala de prensa

Soporte

Protección posventa

Impuesto sobre las ventas e IVA

Programas de socios

Carreras

Servicios de inspección de productos

Blog de Alibaba.com

Descargar la aplicación para vendedores



Compre y venda en cualquier lugar con la [aplicación de Alibaba.com](#)



[20minutos.es](https://www.20minutos.es)

# Las enfermedades neurológicas son responsables de casi la mitad de la discapacidad crónica en España

EP

~4 minutos

---

La **Sociedad Española de Neurología** indica que las enfermedades neurológicas son hoy la **principal causa de discapacidad crónica** en España y "más de 4,7 millones de personas en nuestro país viven con algún tipo de discapacidad; casi la mitad se debe a **patologías neurológicas**", explica la doctora Ana Jimeno, neuróloga del Hospital Vithas Granada.

"Estamos hablando de [ictus](#), [alzhéimer](#), [párkinson](#), [esclerosis múltiple](#), ELA, [migraña](#) y muchas otras enfermedades que condicionan la autonomía y la calidad de vida".

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

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

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

últimos 20 años.

¡Gracias por suscribirte a nuestra newsletter!

## Newsletter Capaces

Testimonios, entrevistas a expertos, investigaciones, contenido práctico... Capaces informa por y para las personas con discapacidad, sus familias y los profesionales que trabajan por ellos.

En España, y según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#), este grupo de enfermedades es en la actualidad la principal causa de discapacidad, siendo responsable del 44 por ciento de la discapacidad por enfermedad crónica.

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

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

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

Un gran porcentaje de los casos de discapacidad neurológica adquirida podría evitarse con hábitos saludables y detección precoz

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

"Pero estos avances solo tienen sentido si llegan a quienes los necesitan", advierte. El compromiso de la neurología es claro: defender los derechos, la dignidad y la autonomía de quienes viven con [enfermedades neurológicas](#).

Esto implica promover la investigación, **reforzar la prevención**, humanizar la atención y construir entornos que permitan a cada persona desarrollarse plenamente.

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

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





Buscar



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

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

 Seguir **95**



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 sobre el uso de la IA en la psicología, pero siempre desde el rigor; y en 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**

## Salud

# Juan Muñoz

## Historias de arte



MUSEO NACIONAL  
DEL PRADO

Con la colaboración de:



MADRID

EXPERIENCIA PIONERA EN PAÍSES BAJOS

## Así es el primer pueblo del mundo pensado para personas con demencia

Eloy Van Hal, creador del centro, repasa los 30 años de un enfoque diferente para pacientes con alzhéimer y otros tipos de patologías neurodegenerativas



"Si interviniéramos en los 14 factores de riesgo asociados al desarrollo del alzheimer, podríamos evitar el 45 % de los casos"

2025-12-04 13:00:00



En A pie de consulta nos acercamos a los centros de trabajo de los médicos para saber más de su día a día. Conversamos con ellos para conocer cómo desarrollan su trabajo, cuáles son

2025. 65Ymás

Patricia Matey

### Enlace noticia original

Basta con un poco de esfuerzo más para lograr grandes beneficios para la salud cerebral. El alzhéimer (EA) es una enfermedad neurodegenerativa que **supone la primera causa de demencia a nivel mundial**. Se estiman unos 40 millones de personas en el mundo afectadas de demencia atribuible a ella. En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), podrían existir unas 800.000 personas con esta patología.

Como documenta un estudio de *JAMA Neurology*, se estima que casi la mitad de los casos de EA en todo el mundo son atribuibles a factores de riesgo modificables. La inactividad física, en particular, desempeña un papel destacado en EE.UU. y Europa. Si bien los estudios en animales respaldan el beneficio de la actividad física en la progresión de la EA , aún existen importantes lagunas de conocimiento en la literatura científica en humanos, lo que limita su aplicación efectiva en ensayos de prevención de la enfermedad.

La mayoría de los trabajos existentes se basan en la información que han declarado los propios participantes sobre la actividad física, lo que puede suponer posibles sesgos de memoria y errores en la información, especialmente en poblaciones con deterioro cognitivo o en riesgo de padecerlo. Además, la mayoría de los estudios se centraron en el síndrome clínico de la EA , y pocos examinaron directamente los biomarcadores centrales de la EA .

### Nuevas evidencias

Con la creciente popularidad de los dispositivos digitales portátiles, el recuento diario de pasos se ha convertido en una medida de actividad física fácilmente accesible y comprensible. Según un nuevo estudio, **aumentar el número de pasos, aunque sea un poco, podría ayudar a ralentizar la progresión de la enfermedad de Alzheimer en personas con mayor riesgo**. En un artículo publicado en *Nature Medicine*, investigadores del Mass General Brigham (Reino Unido) descubrieron que la actividad física se asociaba con una menor tasa de deterioro cognitivo



La actividad física se asociaba con una menor tasa de deterioro cognitivo en adultos mayores con niveles elevados de beta-amiloide, una proteína relacionada con el Alzheimer.

Evidencias científicas previas sugieren que un mayor recuento de pasos se relaciona con una menor mortalidad por todas las causas y un trabajo previo, **estos mismos investigadores** demostraron que un mayor recuento de pasos en adultos mayores cognitivamente intactos (AC) con una elevada carga basal de beta-amiloide ( $A\beta$ ) se asoció con **un deterioro cognitivo prospectivo más** lento, lo que respalda un posible papel protector de la actividad física en la etapa en la que enfermedad no ha dado la cara. Sin embargo, aún se desconoce si esta asociación protectora con la cognición está mediada por diferencias en la carga neuropatológica de la EA, o qué niveles de actividad física se asocian con un deterioro cognitivo más lento.

«El presente estudio abordó estas cuestiones utilizando una cohorte ampliada del Estudio del Envejecimiento Cerebral de Harvard (HABS) de personas mayores de la Universidad de Colorado (CU) con datos de actividad física medidos con podómetro, tomografía por emisión de positrones (TEP) longitudinal de  $A\beta$  y tau, y evaluaciones cognitivas anuales durante un máximo de 14 años. Examinamos si la actividad física se asocia con un deterioro cognitivo y funcional más lento a través de diferentes tasas de acumulación de  $A\beta$  y tau. Además, analizamos las relaciones dosis-respuesta con los niveles de actividad física para contribuir al desarrollo de futuros ensayos de prevención de la enfermedad de Alzheimer y políticas de salud pública», documentan los investigadores en su trabajo.

### ¿Cuántos más pasos son necesarios?

Al parecer, la investigación demuestra que el deterioro cognitivo se retrasó, en promedio, tres años en las personas que caminaban **entre 3.000 y 5.000 pasos** diarios, y siete años en quienes caminaban entre **5.000 y 7.500 pasos diarios**. Las personas sedentarias presentaron una acumulación significativamente más rápida de proteínas tau en el cerebro y un deterioro cognitivo y del funcionamiento diario más acelerado.

«Esto explica por qué algunas personas que parecen estar en la trayectoria de la enfermedad de Alzheimer no se deterioran tan



rápidamente como otras», ha afirmado el Dr. Jasmeer Chhatwal, autor principal del estudio y miembro del Departamento de Neurología del Mass General Brigham, en una nota de prensa del centro. Y ha insistido: «Los factores del estilo de vida parecen influir en las primeras etapas de la enfermedad, lo que sugiere que los cambios en el estilo de vida podrían retrasar la aparición de los síntomas cognitivos si actuamos con prontitud».

Los investigadores analizaron datos de **296 participantes de entre 50 y 90 años** del Estudio del Envejecimiento Cerebral de Harvard, quienes no presentaban deterioro cognitivo al inicio del estudio. Como hemos comentado anteriormente, utilizaron tomografías por emisión de positrones (PET) cerebrales para medir los niveles basales de beta-amiloide en placas y de tau en ovillos neurofibrilares, y evaluaron la actividad física de los participantes mediante podómetros de cintura. **Los participantes se sometieron a evaluaciones cognitivas anuales de seguimiento** durante un periodo de entre dos y catorce años (promedio = 9,3 años), y un subgrupo se sometió a (PET) repetidas para monitorizar los cambios en la proteína tau.

### A más pasos

Un mayor número de pasos se asoció con una menor tasa de deterioro cognitivo y una acumulación más lenta de proteínas tau en participantes con niveles basales elevados de beta-amiloide. El modelo estadístico de los investigadores sugiere que la mayoría de los beneficios de la actividad física asociados con la ralentización del deterioro cognitivo se debían a una menor acumulación de tau. Por el contrario, **en personas con niveles basales bajos de beta-amiloide, se observó muy poco deterioro cognitivo** o acumulación de proteínas tau con el tiempo, y no se encontraron asociaciones significativas con la actividad física.

«Nos entusiasma que los datos del Estudio del Envejecimiento Cerebral de Harvard hayan contribuido a comprender mejor la importancia de la actividad física para mantener la salud cerebral. Estos hallazgos demuestran que es posible desarrollar **resiliencia cognitiva y resistencia a la patología tau** en el contexto de la enfermedad de Alzheimer preclínica. Esto resulta especialmente alentador en nuestra búsqueda por prevenir la demencia por ella, así como por disminuir la demencia causada por múltiples factores», ha documentado la Dra. Reisa Sperling,

neuróloga del Departamento de Neurología del Mass General Brigham y firmante, también del ensayo.

### En un futuro

De cara al futuro, los investigadores **planean profundizar en qué aspectos de la actividad física son más importantes**, como la intensidad del ejercicio y los patrones de actividad a lo largo del tiempo. También planean investigar los mecanismos biológicos que vinculan la actividad física, la acumulación de tau y la salud cognitiva. Fundamentalmente, los autores creen que este trabajo puede ayudar a diseñar futuros ensayos clínicos que evalúen intervenciones de ejercicio para ralentizar el deterioro cognitivo en la vejez, especialmente en personas con mayor riesgo debido a la enfermedad de Alzheimer preclínica.

«Queremos empoderar a las personas para que protejan su cerebro y su salud cognitiva manteniéndose físicamente activas», ha afirmado la Dra. Wai-Ying Wendy Yau, neuróloga cognitiva del Departamento de Neurología del Mass General Brigham y también autora del trabajo, quien ha recordado además, qye «**cada paso cuenta** e, incluso, pequeños incrementos en la actividad física diaria pueden acumularse con el tiempo para generar cambios duraderos en los hábitos y la salud».



## LABORATORIOS

### Dr. Roberto Belvís: «Dedicamos solo cuatro horas a la migraña en Medicina cuando afecta a cinco millones de españoles»

El neurólogo vincula la falta de formación sobre esta patología durante la universidad con el retraso diagnóstico, que puede alcanzar hasta siete años. Los pacientes con migraña visitan una media de cuatro médicos antes de recibir un diagnóstico adecuado

3 de diciembre de 2025



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

La formación universitaria en migraña sigue siendo uno de los grandes puntos débiles del sistema sanitario. Durante su intervención en el **III Seminario de Periodistas de Lundbeck Migraña: Un camino lleno de obstáculos**, el **Dr. Roberto**

## Investigación de frontera para el futuro abordaje de las enfermedades neurológicas

Modelos tridimensionales del cerebro, biomateriales inteligentes y exosomas que viajan como 'nanomensajeros'. Así serán las terapias avanzadas en Neurología



Ramiro Navarro

4 de diciembre 2025. 10:50 am

✕ f in

Hidrogeles inteligentes, exosomas, terapias avanzadas en Neurología y terapias celulares diseñadas para remielinizar el sistema nervioso central son algunos de las líneas de frontera que centraron la sesión sobre terapias avanzadas para patologías neurológicas que acogió el congreso de la Sociedad Española de Neurología, celebrado recientemente en Sevilla. El químico Juan Carlos Mateos Díaz, de la Unidad de Biotecnología Industrial del Centro de Investigación y Asistencia en Tecnología y Diseño del Estado de Jalisco, en México, abordó el uso de hidrogeles inteligentes para reparar el cerebro desde la nariz. Concretamente, su trabajo aborda el desarrollo de biomateriales basados en quitosano funcionalizado con ácidos hidroxycinámicos (como el ferúlico) y ácido succínico, capaces de formar hidrogeles termoestables y mucoadhesivos.

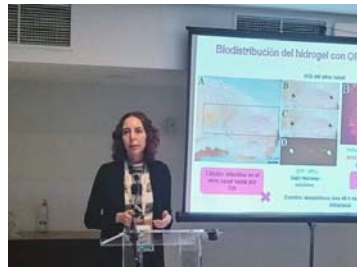
“El quitosano funcionalizado con ácido succínico y ácido ferúlico no solo es soluble a pH fisiológico: además crea un entorno antioxidante que reduce la activación de la microglía y favorece la integración en el tejido cerebral”, explicó.

En modelos animales de lesión cerebral, estos hidrogeles inyectados en el parénquima han mostrado una mejor preservación del tejido, mayor expresión de marcadores neuronales y una reducción de la astrogliosis reactiva. En una segunda generación del material, el grupo incorporó genipina como agente de entrecruzamiento termosensible y gelatina de Wharton como componente citoprotector, obteniendo un hidrogel que polimeriza de forma controlada a 37 °C y mantiene la viabilidad celular incluso en condiciones citotóxicas.

El siguiente reto ya está claro. “Sabemos que el hidrogel funciona in vitro e in vivo a escala de miligramos; el gran desafío ahora es poder producirlo en kilogramos bajo buenas prácticas de manufactura para abrir la puerta a ensayos clínicos”, subrayó.

## Terapia celular intranasal para la remielinización

En la misma línea, el trabajo de Doddy Denise Ojeda, del Laboratorio de Neurobiología del Instituto de Investigación Sanitaria San Carlos de Madrid, centrado en superar las barreras de la terapia celular dirigida a la remielinización, especialmente en esclerosis múltiple y modelos desmielinizantes.



La vía intranasal ‘nose-to-brain’ se presenta como una alternativa directa y menos invasiva que la administración intracerebral, pero con limitaciones claras: baja retención en la mucosa, aclaramiento mucociliar rápido, pH ácido, enzimas, respuesta inmune local y el tamaño de las células, que dificulta su paso hacia el SNC. “Si aplicamos células directamente por vía intranasal, una parte se pierde, otra se daña y otra nunca llega al cerebro”, explicaba Ojeda. “Necesitábamos un vehículo que protegiera esas células, prolongara su permanencia en la cavidad nasal y facilitara su interacción con el epitelio olfativo”.

Ese vehículo es el hidrogel de quitosano funcionalizado, cargado con células precursoras de oligodendrocitos (OPCs). En ratones, el equipo ha demostrado que el hidrogel administrado con micropipeta no daña el epitelio nasal, promueve una apertura controlada de uniones celulares (sin destrucción tisular como la que puede producir la hialuronidasa) y, lo más relevante, mantiene las células retenidas en el vestíbulo nasal hasta 72 horas, viables y con capacidad migratoria.

En modelos de desmielinización por cuprizona y por lisolecitina, la terapia celular vehiculizada con hidrogel ha logrado una restauración casi completa del marcaje de proteína básica de mielina en el cuerpo calloso, una reducción significativa de astrogliosis y microgliosis y signos de diferenciación de las OPCs en oligodendrocitos maduros.

“Lo relevante no es solo que las células lleguen, sino que lleguen vivas, se integran, se diferencian y contribuyen a remielinizar”, subrayó Ojeda. “Además, hemos visto que el propio vehículo tiene un efecto parcialmente neuroprotector, modulando la activación glial incluso cuando se administra sin células”.

## Organoides cerebrales: del modelo bidimensional a la medicina de precisión

La neurobióloga María Teresa Larriba, también del Instituto de Investigación Sanitaria San Carlos de Madrid, llevó el foco al terreno de los organoides cerebrales, uno de los modelos más prometedores para entender las fases tempranas de las enfermedades neurodegenerativas. Los organoides son cultivos tridimensionales derivados de células madre humanas (frecuentemente iPSC) con capacidad de autoorganizarse y reproducir procesos de neurodesarrollo, así como rasgos clave de la patología, algo que está fuera del alcance de los cultivos 2D y que los modelos animales solo capturan de forma parcial.

“Los modelos animales han sido esenciales, pero su éxito traslacional es muy limitado en neurodegeneración: apenas una fracción de los hallazgos preclínicos llega a la clínica”, recordó Larriba. “Los organoides nos permiten trabajar con tejido humano, de forma más ética y más cercana a la realidad de cada paciente”.

En Alzheimer, los organoides han reproducido depósitos de  $\beta$ -amiloide, tau hiperfosforilada, neuroinflamación, disfunción vascular y alteraciones de la barrera hematoencefálica. En ELA, los modelos generan motoneuronas que desarrollan estrés oxidativo, disfunción mitocondrial, acumulación de TDP-43 y degeneración progresiva. En Parkinson, los organoides y asembloides (fusión de distintos organoides) permiten estudiar las conexiones córtico-estriatales y el eje intestino-cerebro, así como el impacto de neurotoxinas ambientales. Y en esclerosis múltiple se están desarrollando organoides enriquecidos en oligodendrocitos y mielina, así como modelos de barrera hematoencefálica alterada.

“Los organoides han abierto de verdad la puerta a la medicina personalizada en Neurología”, afirmó Larriba.

## Exosomas: nanomensajeros con potencial como biomarcadores

La sesión se completó con la ponencia de Marina García Martín, centrada en el uso de exosomas y otras vesículas extracelulares en enfermedades neurológicas y, en particular, en esclerosis múltiple. “Los exosomas son, en cierto

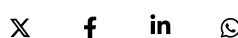


modo, un mensaje en una botella enviado por las neuronas y las células gliales: si aprendemos a leerlo y a reescribirlo, tendremos una herramienta potentísima para diagnóstico y tratamiento”, resumió García.

En alzhéimer, párkinson, ELA o ictus, ya se están evaluando exosomas circulantes en sangre, líquido cefalorraquídeo, saliva u orina como biomarcadores de diagnóstico precoz, pronóstico y seguimiento, y también como vehículos terapéuticos capaces de cruzar la barrera hematoencefálica y entregar microARN, fármacos o proteínas neuroprotectoras directamente al SNC.

En modelos experimentales, exosomas derivados de células madre mesenquimales, células dendríticas estimuladas con interferón gamma o células del cordón umbilical han demostrado mejorar la mielinización, modular la respuesta inmune y mejorar la función motora, sobre todo cuando se cargan con moléculas terapéuticas específicas.

Por último, el Dr. Alejandro Canales Aguirre, investigador de la Unidad de Biotecnología Médica del CIATEJ en México, compartió algunos avances de su línea de investigación centrada en el uso de exosomas como estrategia terapéutica contra el deterioro cognitivo asociado a la enfermedad de Alzheimer. Su trabajo se enfoca en la aplicación de la medicina regenerativa y la Neurología para desarrollar un tratamiento mejorado, con un enfoque particular en la administración intranasal de exosomas derivados de células troncales mesenquimales.



**De la lágrima al alivio: tratamiento del ojo seco (<https://elmedicointeractivo.com/de-la-lagrima-al-alivio-tratamiento-ojo-seco/>)**

**Ya es posible consultar el Informe Anual 2024 del SNS (<https://elmedicointeractivo.com/ya-es-posible-consultar-el-informe-anual-2024-del-sns/>)**



## ÁREAS CLÍNICAS



Patología respiratoria crónica (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/patologia-respiratoria-cronica/>)



Vitiligo (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/el-medico-interactivo/noticias/vitiligo/>)



Hiperplasia Benigna de Próstata (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/el-medico-interactivo/noticias/hiperplasia-benigna-de-prostata/>)

# LA VENTANA DE







Jueves 4 de Diciembre  
17:31 hs

## Tiempo Libre

# El truco casero para combatir el insomnio: se necesita solo un ingrediente

Descubrí el truco casero para todos los días, que se está convirtiendo en una aliada natural para quienes quieren dormir mejor y descansar de verdad.

Jueves, 4 de Diciembre de 2025



### POLICIALES |



Terrible susto en Cuadro Nacional: un nene fue atropellado y está internado

### POLICIALES |



Se distrajo un momento y le robaron una garrafa del negocio en Alvear

### SAN RAFAEL | TIEMPO



Jornada caliente e inestable: llega el Zonda y posibles tormentas en el Sur

### OTROS DEPORTES |



Micaela Gallardo subió al podio en el Campeonato Argentino de Motocross

### OTROS DEPORTES |



Amaral ganó y jugará la final del Torneo Clausura de futsal



Este truco casero se volvió viral entre quienes buscan dormir mejor sin recurrir a medicamentos: solo hace falta una hoja de laurel, una planta aromática conocida por su aroma intenso y sus múltiples beneficios naturales. Además de darle sabor a las comidas, el laurel se convirtió en un gran aliado para mejorar el descanso y reducir el estrés antes de dormir.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un 25% y un 35% de los adultos sufren insomnio, un problema que puede afectar la memoria, la concentración y la salud en general.

Aunque los tratamientos deben ser siempre indicados por un profesional, sumar recursos naturales como el laurel puede ser una ayuda efectiva para conciliar el sueño y lograr un descanso más reparador.

## El paso a paso para combatir el insomnio

El aceite esencial de laurel es uno de los más usados en aromaterapia por sus propiedades relajantes. Su aroma suave actúa sobre el sistema nervioso, ayudando a reducir la ansiedad y creando un ambiente propicio para dormir profundamente.

Paso a paso para aprovechar los beneficios del laurel:

Preparar el ambiente: elegí un lugar tranquilo, con poca luz y sin ruidos.

Usar aceite esencial: agregá de 3 a 5 gotas de aceite de laurel en un difusor de aromas o

### San Rafael



La IGS distinguió a policías del Sur mendocino que participaron en actos heroicos

### San Rafael



Dos niños de 7 y 11 años buscan una familia que los acompañe y permita mantener su vínculo

### Policiales



Estafa virtual en Malargüe: transfirió 3,5 millones de pesos y nunca recibió el producto

### San Rafael



Inauguraron un Banco Rojo en la escuela Ebyma en memoria de Rocío Collado

### San Rafael



Jornada ventosa y muy calurosa en el Sur mendocino: cuándo llegan las tormentas

quemador.

Relajar el cuerpo: inhalá profundamente el aroma durante unos minutos antes de acostarte.

Opción alternativa: mezclá unas gotas del aceite con crema o aceite base y realizá un masaje relajante en cuello y hombros.

Otra variante: añadí unas hojas secas o unas gotas del aceite en el agua del baño caliente para un efecto calmante antes de dormir.

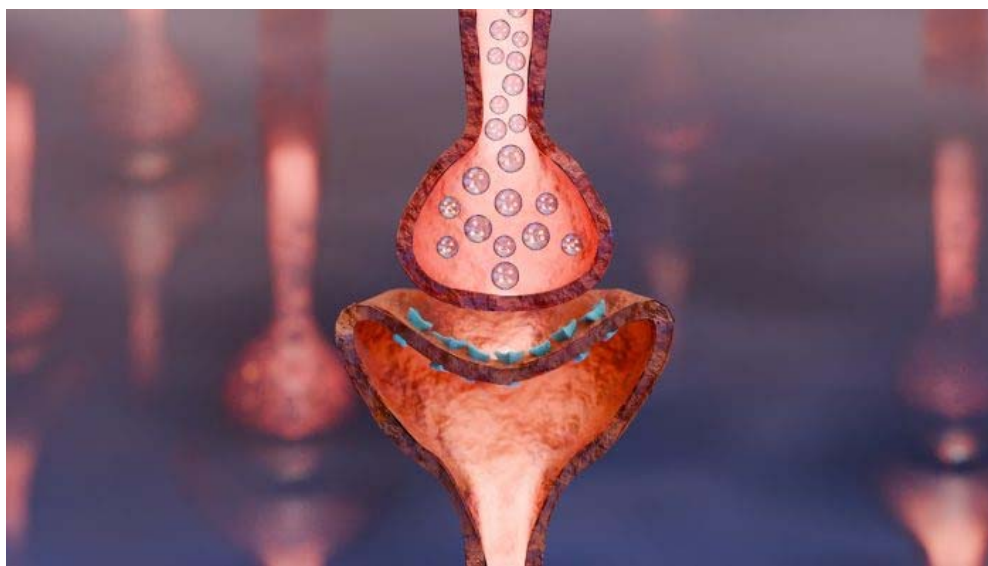


Además de su acción sobre el sueño, el laurel ofrece propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, gracias a sus flavonoides naturales. Aunque no reemplaza ningún tratamiento médico, este truco casero puede ser un complemento ideal para quienes buscan noches más tranquilas y un descanso profundo.



## Miastenia Gravis generalizada (MGg): hacia un control sostenido de los síntomas y un abordaje más predecible de la patología

Dos análisis del ensayo Vivacity-MG3 demuestran que nipocalimab mejora la calidad de vida del paciente con MGg



El Médico Interactivo

4 de diciembre 2025. 12:03 pm

[X](#) [f](#) [in](#) [📷](#)

La miastenia gravis generalizada (MGg) es una enfermedad autoinmune crónica causada por anticuerpos IgG dirigidos contra proteínas de la unión neuromuscular, lo que produce debilidad muscular fluctuante. “Su característica principal es la fatigabilidad, es decir, la aparición o empeoramiento de la debilidad muscular con la contracción muscular que tiende a mejorar con el reposo”. Así lo explica **Elena Cortés**, especialista de la Unidad de Enfermedades Neuromusculares del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona.

Dicha debilidad puede afectar a la musculatura ocular, bulbar, cervical y de extremidades. También puede causar afección respiratoria, lo que da lugar en los casos más graves a insuficiencia respiratoria y necesidad de ventilación mecánica.

La miastenia gravis tiene una prevalencia de 150 casos por millón de habitantes y una incidencia que varía entre 1,7 y 21 casos por millón de habitantes y año, según datos aportados por Elena Cortés.

Una de las escalas más empleadas es la escala Myasthenia Gravis Activities of Daily Living (MG-ADL), que evalúa los ocho síntomas más frecuentes de la enfermedad en la última semana y los puntúa de 0 a 3 en función de su gravedad y frecuencia. “A mayor puntuación, mayor gravedad de la enfermedad”, apunta Elena Cortés.

Según esta especialista, “existen pacientes que no responden a corticoides ni a otros dos fármacos inmunosupresores”, por lo que requieren terapias más eficaces, con acción más sostenida y menor toxicidad.

En este escenario se sitúan los dos pósteres científicos presentados recientemente en la LXXVII Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN), que analizan diferentes dimensiones del ensayo fase 3 Vivacity-MG3 sobre nipocalimab. Esta molécula, desarrollada por Johnson & Johnson, es el primer inhibidor del receptor Fc neonatal diseñado para administración continuada.

Nipocalimab ha recibido la aprobación de la Comisión Europea, que le convierte en el primer bloqueador de FcRn autorizado tanto en pacientes adultos como en adolescentes mayores de 12 años con MGg que presentan anticuerpos anti-AChR o anti-MuSK.

## Resultados reportados por los pacientes en el Vivacity-MG3

El primer trabajo presentado analiza la dimensión del impacto del tratamiento desde la perspectiva del propio paciente. Integra escalas de calidad de vida y percepción del cambio terapéutico (PROs). Como explica Elena Cortés, “los PROs permiten incorporar la perspectiva del paciente, e incluyen aspectos que versan sobre su calidad de vida”.

El estudio recoge resultados procedentes del ensayo fase 3 Vivacity-MG3, en el que participaron pacientes adultos con MGg moderada o severa. Entre los instrumentos empleados destacan la EQ-5D-5L-VAS, que incluye una escala visual de 0 a 100 que mide percepción global de salud. También se utiliza la PGIS, que evalúa la gravedad percibida de la fatiga.

Por su parte, la PGIC refleja el grado de mejoría percibida respecto a la situación basal. El TSQM-9 es un cuestionario de satisfacción terapéutica que valora eficacia, tolerabilidad y conveniencia del tratamiento.

Estos indicadores permiten capturar tanto el efecto clínico del fármaco como el impacto sobre el bienestar global, la capacidad funcional y la carga de enfermedad percibida por cada paciente.

## Mejoría clínica y de calidad de vida

Según Elena Cortés, el estudio “reporta los resultados obtenidos en el ensayo Vivacity-MG3 que objetivan mejorías en la salud general de los pacientes tratados con nipocalimab respecto a aquellos que recibieron placebo. Los resultados muestran tanto mejoría de los síntomas como de la calidad de vida de los pacientes”.

## Valor añadido de la administración continuada

Una característica diferencial de nipocalimab es su modo de administración. “A diferencia de otros inhibidores del FcRn que se administran en ciclos, nipocalimab se administra de forma continua cada dos semanas”, explica Elena Cortés. Este enfoque ofrece una ventaja en una enfermedad marcada por la irregularidad. “La miastenia gravis es una enfermedad muy fluctuante por definición, lo que supone un gran impacto para la calidad de vida. Por esta incertidumbre, el paciente con MGg tiene dificultad para planificar a corto plazo su día a día”.

En este sentido, nipocalimab consigue menos variabilidad clínicamente significativa entre días, mayor predictibilidad en el control de los síntomas y una experiencia terapéutica que se adapta mejor a las demandas del día a día.

## Seguridad y eficacia sostenidas a largo plazo

El segundo póster presentado durante el congreso de la SEN se centró en los resultados de la fase de extensión abierta del ensayo Vivacity-MG3, y aporta información de seguridad, respuesta clínica mantenida y evolución de la inmunosupresión a lo largo del tiempo.

La primera firmante de este póster es **Teresa Sevilla**, especialista de la Unidad de Enfermedades Neuromusculares del Hospital Universitari i Politècnic La Fe de València. “Se trata de un ensayo en fase 3 con 24 semanas doble ciego vs. placebo + cuidados estándar (SOC), seguido de una extensión abierta prolongada, que permite evaluar eficacia sostenida, seguridad a largo plazo y reducción controlada de inmunosupresión”, comenta la doctora.

El estudio además incorporó monitorización farmacodinámica de la disminución de IgG circulantes, para correlacionar la actividad biológica de nipocalimab con la evolución clínica.

## Eficacia mantenida y reducción de IgG

Según Teresa Sevilla, los datos de la fase de extensión indican una reducción mantenida del 62 % de las IgG



circulantes, acompañada de mejoría clínicamente relevante en las escalas de seguimiento. Este mantenimiento del efecto es especialmente relevante en el contexto de la MGg, donde muchos tratamientos pierden progresivamente su efecto o presentan espacios sin cobertura terapéutica entre ciclos.

## Menor necesidad de corticosteroides

Uno de los hallazgos más destacables es que el 45 % de los pacientes que estaban recibiendo corticosteroides pudieron reducir su dosis o suspenderlos durante el estudio de extensión. Teresa Sevilla recuerda que este beneficio “reduce los riesgos de la corticoterapia crónica, como los problemas de osteoporosis y fracturas óseas, cataratas, miopatía esteroidea, hipertensión, diabetes y aumento de peso”.

## Cómo actúa nipocalimab

Teresa Sevilla señala que “nipocalimab inhibe el FcRn, lo que acelera la eliminación de IgG patógena. De este modo, modula específicamente el mecanismo autoinmune, y preserva el resto del sistema inmunitario”.

Además, la administración continuada puede ofrecer un beneficio adicional en términos de percepción de control. También reduce la necesidad de corticoides y permite al paciente vivir con mayor seguridad, previsibilidad y calidad de vida, añade la especialista.

## Conclusiones

Los dos análisis del ensayo Vivacity-MG3 presentados en la Reunión Anual de la SEN demuestran que nipocalimab puede aportar un control sintomatológico más sostenido, reducción progresiva de corticosteroides, mejoría en la calidad de vida y estabilidad diaria.

- Esta terapia dirigida al mecanismo patogénico no afecta al resto del sistema inmune.
- Al ser de administración continuada, aporta beneficios clínicos, y también permite aumentar la autonomía y mejorar la planificación de quienes conviven con esta enfermedad.

En definitiva, y según las autoras de sendos trabajos, nipocalimab podría representar una evolución significativa en el estándar de tratamiento hacia un abordaje más predecible, eficaz y centrado en el bienestar integral del paciente con miastenia gravis generalizada.

Este contenido ha sido patrocinado por

**Johnson & Johnson**



**De la lágrima al alivio: tratamiento del ojo seco** (<https://elmedicointeractivo.com/de-la-lagrima-al-alivio-tratamiento-ojo-seco/>)

**Ya es posible consultar el Informe Anual 2024 del SNS** (<https://elmedicointeractivo.com/ya-es-posible-consultar-el-informe-anual-2024-del-sns/>)



JUBILACIÓN

BELLEZA

SALUD Y BIENESTAR

VIAJES

PUBLICIDAD

HOY SE HABLA DE > Black Friday — Adidas — Zara — New Balance — Nike — El Corte Inglés — Sfera

## Cumplir años en plena forma es posible: estos hábitos fáciles de incorporar a tu día a día son la clave





Cambiando ciertos hábitos diarios y tomando ciertas decisiones saludables puede hacer que tu esperanza de vida aumente

Sin comentarios



hace 18 horas

Actualizado 4 Diciembre 2025, 16:25



**Sara Hormigo** 

Editora

Incorporar ciertos [hábitos de vida que sabemos que son beneficiosos](#) para la salud es la clave de un envejecimiento saludable.

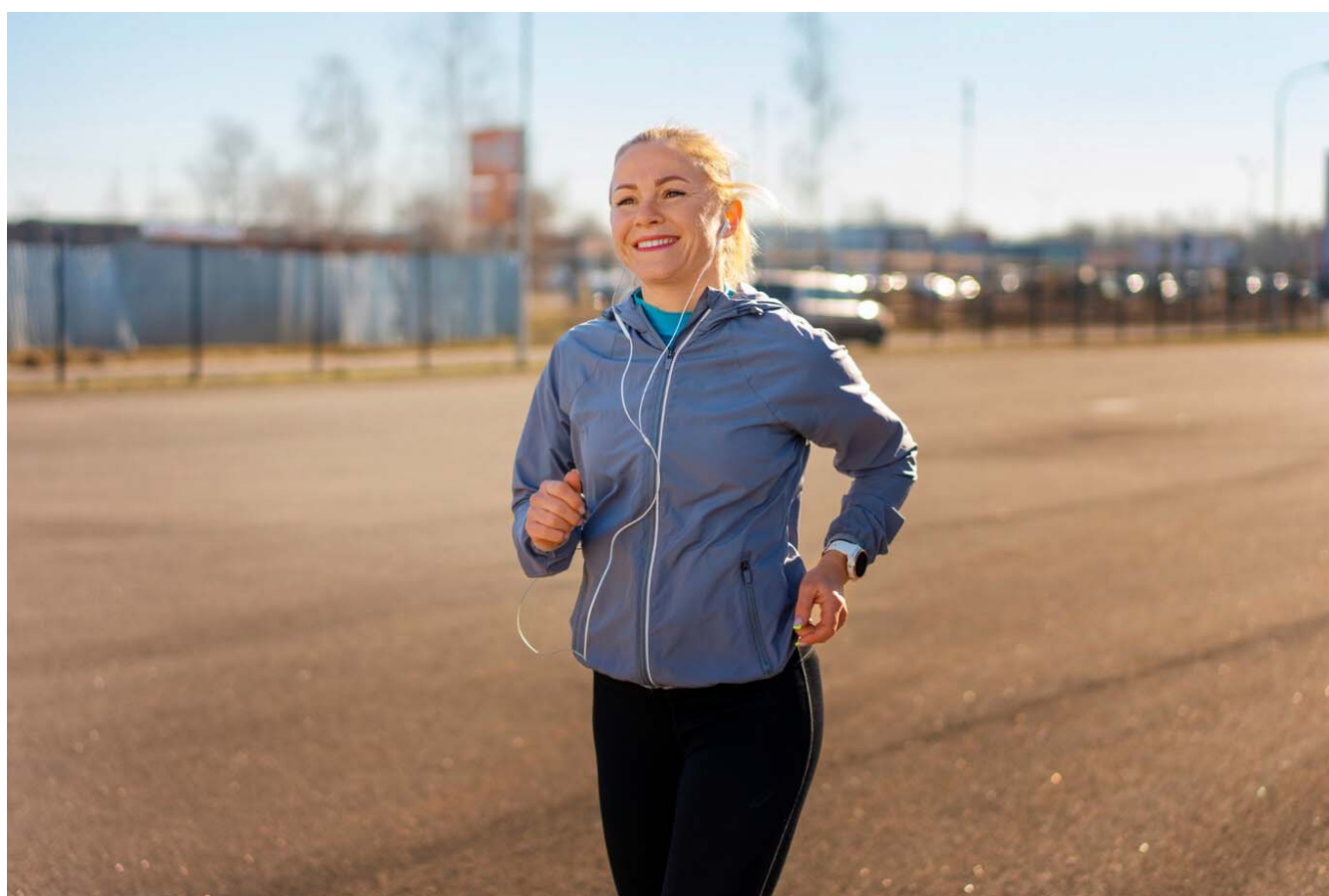
Sabemos que alimentarnos con un [50% de nuestro plato basado en verduras](#) puede ayudarnos a aumentar nuestra **esperanza de vida**, [mantenernos activos](#) nos ayuda **prevenir enfermedades cardiovasculares**, algunos tipos de cánceres o reducir síntomas de ansiedad y estrés, y que [dormir de seis a ocho horas](#) es crucial para nuestro cerebro.

PUBLICIDAD



PUBLICIDAD

Pero, estos son tan solo algunos ejemplos, lo importante es tratar de tomar siempre decisiones inteligentes en el día a día que contribuyan a nuestro bienestar general.



Ser constante es clave



PUBLICIDAD

constante.

Elegir [caminar a diario](#) en vez de coger el coche para todo, comer sano, priorizar nuestro descanso, [priorizar tus gustos y hobbies](#), dedicar tiempo a cultivar nuestra mente son decisiones inteligentes hacen que tu vida sea más saludable. Pero, ojo, porque los extremos tampoco son buenos, **la perfección está en el equilibrio.**

PUBLICIDAD

La importancia de mantenerte hidratado

×

PUBLICIDAD

Este hábito tan simple como es el de **beber agua** nos previene de algunas enfermedades asociadas a la edad como infecciones urinarias, estreñimiento o problemas en la piel y mucosas, ya que a medida que envejecemos nuestra dermis se vuelve más seca.

También es crucial para las funciones cognitivas ya que la deshidratación puede afectar a **la memoria, a la concentración y al ánimo**. Además, el agua ayuda a regular la temperatura corporal, mantiene las articulaciones lubricadas y facilita la digestión.



PUBLICIDAD





## Prioriza el descanso

La experta comparte algo que ya sabemos, y es que son muchos los gurús de la longevidad y neurólogos que divulgan sobre la importancia de un buen descanso. Podríamos decir que, dormir es la forma natural que tiene el cuerpo de **repararse y rejuvenecerse**. De hecho, la falta de sueño se ha relacionado con problemas como aumento de peso, disminución de la concentración y una menor función inmunológica, entre otros. Por otro lado, entre los beneficios de dormir bien están la mejora de la recuperación muscular, una mejor memoria e incluso mejor salud cardiovascular.

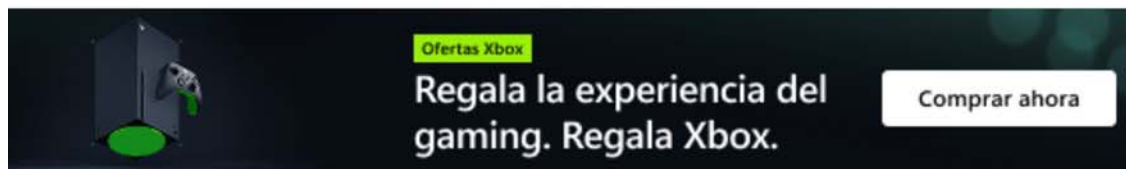
La [Sociedad Española de Neurología](#) recomienda que los adultos duerman **entre siete y nueve horas al día** y que el **sueño sea de calidad**. Entre los consejos de los expertos destacamos: crear un ambiente propicio para dormir, mantener un horario regular procurar que la habitación esté oscura, tranquila y fresca, cenar ligero, no hacer deporte muy tarde, entre otros.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



PUBLICIDAD



Patrocinado



8



20minutos

Seguir

123.9K Seguidores



## El truco de un experto para aliviar las migrañas definitivamente: "Llena un cubo de agua caliente y mete los pies"

Historia de Ines Gutiérrez • 3 semana(s) •

3 minutos de lectura



El truco de un experto para aliviar las migrañas definitivamente: "Llena un cubo de agua caliente y mete los pies"

Un **dolor de cabeza** puede ser una molestia puntual o una dolencia incapacitante, algo que saben muy bien [quienes tienen migraña](#)



Comentarios