



## Salud Bienestar

# El batido sencillo de preparar que ayuda a dormir mejor por las noches

\* *Diversos estudios han revelado que ciertos alimentos poseen propiedades que favorecen el sueño*

\* *La bebida llena de colágeno que reduce la caída del pelo, regula el colesterol y mejora la salud del cerebro y del corazón*

\* *Oro verde: el batido rico en colágeno que ayuda a recuperar la juventud después de los 40 años*



Batido de frutas. Firma: iStock



**Álvaro Elías**

13:43 - 8/01/2025

Las **dificultades para conciliar el sueño afectan a una gran parte de la población española**. Según la Sociedad Española de Neurología, el 48% de los adultos en el país no disfruta de un sueño de calidad. Además, **solo el 18% de los españoles logran mantener un sueño continuo**, según los mismos datos.

Garantizar un descanso adecuado es esencial para nuestro bienestar tanto físico como mental. **Dormir bien juega un papel crucial en el fortalecimiento de nuestro sistema inmunológico** y en la mejora general de nuestra salud. Existen diversas razones por las que algunas **personas no pueden descansar correctamente**: tienen problemas para quedarse dormidos, se despiertan demasiado temprano o no logran obtener un sueño reparador.



propiedades que favorecen el sueño y contribuyen a que podamos dormir las ocho horas recomendadas.

De 36 a casi 50 días de vacaciones en 20 este es el truco para ampliar tu perio...

En el libro 'Eat Better, Sleep Better: 75 Recipes and A 28-Day Meal Plan That Unlock the Food-Sleep Connection', los coautores Marie-Pierre St-Onge y Kat Craddock investigan sobre la **relación entre la dieta y el sueño, y ofrecen recetas que favorecen el descanso.**

## Beneficios del batido de plátano y frutos rojos

Una de las recetas más destacadas es el **batido de plátano y frutos rojos**. El consumo de frutas y verduras reduce la fragmentación del sueño, siendo alimentos que mejoran la calidad del sueño.

El **plátano** es bueno para mejorar el sueño porque contiene triptófano



(aminoácido clave para la producción de serotonina y melatonina); magnesio (favorece el sueño profundo al influir en la actividad cerebral), y potasio (ayuda a relajar los músculos).

Los **frutos rojos** son ricos en melatonina, clave para regular el sueño. Al comerlos, se mejoran los hábitos de sueño. Añadiéndolos a las bebidas se consigue un sueño profundo y reparador, siendo un gran aliado para el descanso.

## Ingredientes



Un cuarto de taza de avena.

Dos cucharadas de semillas de chía.

Media taza de leche.

Dos tazas de frutos rojos.

Una taza de piña.

Un plátano.

Media taza de yogur griego.

## Relacionados

[La bebida llena de colágeno que reduce la caída del pelo, regula el colesterol y mejora la salud del cerebro y del corazón](#)

[Oro verde: el batido rico en colágeno que ayuda a recuperar la juventud después de los 40 años](#)

[¡Suscríbete a nuestro canal de Whatsapp para estar informado de las últimas noticias de elEconomista.es!](#)



Te puede interesar



## Mamas & Papas

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

SUEÑO >

# Cuidar el sueño, esencial para preservar la salud mental de niños y adolescentes

Proteger el descanso de los menores es fundamental porque dormir mal puede tener consecuencias para su bienestar, como presentar dificultad para tomar decisiones, déficits en el estado de ánimo y riesgo de padecer enfermedades como obesidad



La falta de sueño puede dejar huellas desde edades muy tempranas y favorecer la aparición de trastornos mentales.  
SKYNESHER (GETTY IMAGES)

**ADRIÁN CORDELLAT**

Madrid - 19 ENE 2025 - 05:30 CET



La evidencia científica ha consolidado en los últimos años al sueño como tercer pilar de salud junto a [la alimentación](#) y el [ejercicio físico](#). Sin embargo, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), un 10% de la población española presenta [algún trastorno del sueño](#) y otro 30% se despierta cada día con la sensación de no haber tenido un sueño reparador o finaliza el día muy cansado. Las cifras no son mejores para la población en edad pediátrica: según datos de la Sociedad Española de Sueño (SES), se estima que uno de cada tres menores entre 2 y 14 años presenta algún problema o trastorno del sueño.

Las consecuencias de la falta de sueño sobre la salud no son baladí. Entre otras cosas, [como informan desde los Institutos Nacionales de la Salud de Estados Unidos \(NIH, por sus siglas en inglés\)](#), dormir poco o mal tiene un impacto directo sobre el sistema inmune y sobre el desarrollo físico y cerebral, e incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, la hipertensión y otras patologías de índole cardiovascular. La salud mental tampoco se libra. “Si se tiene deficiencia de sueño es probable [que se tengan problemas para tomar decisiones](#), resolver problemas, manejar las emociones y conductas, y adaptarse a los cambios. La deficiencia de sueño también se ha vinculado a la depresión, el suicidio y las conductas de riesgo”, puede leerse en la web del NIH.

#### MÁS INFORMACIÓN



### El impacto del colecho prolongado: ¿es bueno que los niños mayores duerman con sus padres?

“Muchas veces cuando hablamos de la relación entre sueño y salud pensamos únicamente en personas adultas y en personas mayores, pero esta relación es importante desde las primeras etapas de la vida. La falta de sueño deja huella desde edades muy tempranas y favorece la aparición de trastornos mentales, por lo que es importante preservar el descanso desde la infancia”, sostiene Gonzalo Pin, coordinador del grupo de sueño y cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP). De hecho, según [un metaanálisis publicado en la revista Sleep Medicine](#) en el que se analizaron 74 estudios con más de 350.000 adolescentes, dormir menos horas de las recomendadas para esta franja de edad se asoció con un incremento del 55% en la probabilidad de déficits en el estado de ánimo (depresión, ansiedad, ira, afecto positivo y afecto negativo).

Otro estudio reciente, publicado el pasado mes de septiembre en la revista científica *JAMA* ([Sleep Disturbance and Subsequent Suicidal Behaviors in Preadolescence](#)), ha ahondado en esa relación entre sueño y salud mental en la infancia. Los autores de la investigación siguieron durante dos años a más de 8.800 niños y niñas estadounidenses participantes en el [Estudio del Desarrollo Cognitivo del Cerebro Adolescente](#). La conclusión fue que los niños con altos niveles de alteración del sueño al inicio del estudio (9-10 años) tenían un 39% más de probabilidades de tener ideación o comportamiento suicida dos años después, a los 12 años; mientras que aquellos con alteración grave del sueño al inicio presentaban un 268% más de probabilidades.

Para Gonzalo Pin, los resultados de este estudio son importantes porque vienen a demostrar que los problemas de sueño en la infancia “dejan huella” en la salud mental. “[La ideación suicida es el punto final](#). Antes está todo el sufrimiento que esos niños han experimentado a unas edades que, en principio, deberían ser más tranquilas”, afirma. En el mismo sentido se pronuncia el psicólogo Francisco Segarra,

miembro de la Sociedad Española de Sueño (SES). Aunque llama a la cautela a la hora de relacionar directamente las alteraciones del sueño con las ideas suicidas, señala la existencia de varios estudios [como el publicado en 2021 en [la revista científica \*Research, Society and Development\*](#), titulado *Trastornos del sueño-vigilia como marcadores de ideación suicida: una revisión sistemática de la literatura*] que han demostrado la existencia de una relación bidireccional entre el mal sueño y los trastornos mentales. “Con un insomnio crónico de más de ocho o nueve meses de evolución, lo que primero nota el paciente es una alteración importante de su nivel anímico, especialmente a nivel depresivo. Y cuando una persona está con depresión, esta también puede convertirse [en un factor perpetuador del insomnio](#), así que muchas veces se entra en un bucle”, explica Segarra.



El sueño es una puerta de entrada potencial al tratamiento de los trastornos mentales en niños y adolescentes.  
NATALIA LEBEDINSKAIA (GETTY IMAGES)

## Los sueños, un factor de riesgo identificable y abordable

Para Xesca Cañellas, psiquiatra de la Unidad del Sueño del Instituto de Investigación Sanitaria Illes Balears (IdISBa), los resultados de esta investigación son importantes porque demuestran que el sueño es un factor de riesgo independiente de problemas de salud mental sobre el que se puede actuar, ya que existen tratamientos y carece del estigma que sí acompaña a otros factores de riesgo conocidos para el suicidio. “El sueño es una puerta de entrada potencial al tratamiento de los trastornos mentales en niños y adolescentes. Si nos fijamos en el sueño podremos contribuir a mejorar la salud mental de la población pediátrica y a disminuir las tentativas de suicidio, que hoy constituye la mayor causa de muerte entre la población adolescente”, argumenta.

[Su opinión la comparte Gonzalo Pin](#). “Esa es mi pelea desde hace mucho tiempo”, sostiene el pediatra, que considera que el sueño debería ser un elemento de cribado básico en los controles de salud, desde el embarazo hasta el final de la adolescencia. “No estudiar el sueño en una consulta de pediatría es perder

una oportunidad de prevención y de educación en salud a las familias”, señala el portavoz de la AEP. Para Pin, el mal descanso es fácil de detectar en consulta, “pero no se hace porque al sueño no se le da el valor que tiene desde el punto de vista clínico, ni siquiera desde el punto de vista de la sociedad, que está transmitiendo a niños y adolescentes que dormir es una pérdida de tiempo, por lo que estamos perdiendo una enorme oportunidad de acción sobre algo prevenible”.

Esta problemática, sostienen los expertos consultados, [se acrecienta durante la adolescencia](#), cuando se produce “una tormenta perfecta” que va en detrimento de la salud mental de los chicos y chicas. Por un lado, explica Pin, está el desarrollo cerebral de los adolescentes: la parte afectiva, la amígdala, se desarrolla más rápido que la parte ejecutiva, la corteza frontal, lo que explica que los jóvenes respondan más a las emociones y adopten más situaciones de riesgo. “Si a esto le sumas los problemas [que produce la falta de sueño](#), que lo que hace es mermar más el desarrollo de la función ejecutiva, pues ya tenemos un cóctel perfecto”, asegura.

A estos factores se suma uno más: los horarios académicos. En una etapa vital en la que biológicamente se tiene tendencia a acostarse más tarde —lo que se conoce como el síndrome de retraso de fase— y a levantarse también más tarde, los adolescentes se encuentran con que tiene que entrar una hora antes a clase. “Además, no les ayuda para nada que los horarios que tenemos en España sean horribles. Si un joven a estas edades tiene que dormir 9 o 10 horas como mínimo y tiene que levantarse a las 6.30-7.00 para entrar a las 8.00 al instituto, ese chaval se debería acostar como tarde a las diez de la noche. Sin embargo, a esa hora la mayoría todavía está cenando porque acaba de llegar del entrenamiento de fútbol o de la clase de piano”, argumenta Segarra. El psicólogo lamenta además que, pese a que los horarios sociales van en contra de los adolescentes, luego las críticas recaigan sobre ellos: “Se les tacha de vagos, se dice que están enganchados a las pantallas por la noche —que es una media verdad—, pero es que nosotros tampoco les facilitamos que puedan tener unos horarios adecuados”.

---

Recibe el boletín de Mamás y Papás



COMENTARIOS - 1

[Normas >](#)

#### MÁS INFORMACIÓN



**Román Belmonte, profesor y biólogo: “Las pantallas roban el sueño, hay chiquillos de 12 años durmiéndose a la una de la madrugada”**

ADRIÁN CORDELLAT | MADRID



**Mejor sueño y rendimiento escolar: el contacto de los niños con la naturaleza es imprescindible para su salud**

CAROLINA PINEDO | MADRID

#### ARCHIVADO EN

Sueño · Niños · Padres · Madres · Hijos · Parentesco · Familia · Infancia · Niñas · Salud mental · Psiquiatría · Psicología · Obesidad ·

Se adhiere a los criterios de

[Más información >](#)



Si está interesado en licenciar este contenido contacte con [ventacontenidos@prisamedia.com](mailto:ventacontenidos@prisamedia.com)

#### CONTENIDO PATROCINADO

**En IKEA tenemos todo para tu descanso por muy poco**

# La siesta de 20 minutos: un aliado de la salud física y mental

POSTED BY  
Redacción web

PUBLISHED  
03/01/2025 6:16 am



Dormir bien es uno de los pilares fundamentales de la salud, junto con una buena alimentación y el ejercicio físico. Así lo destaca el neurólogo Gurutz Linazasoro, de la Policlínica Gipuzkoa, quien subrayó la importancia de las siestas como complemento ideal al descanso

desconectar, reducir el estrés y el cansancio aporta beneficios

Comunícate con nosotros

## Adiós ronquidos

Un método sencillo contra los ronquidos y la apnea  
Derila

## Beneficios y riesgos de la siesta

El neurólogo advirtió que, aunque las siestas breves son altamente beneficiosas, exceder este tiempo puede ser contraproducente. “Dormir más de 30 minutos puede hacer que nos despertemos en una fase profunda del sueño, lo que genera una sensación de aturdimiento y reduce el rendimiento durante el resto del día”, señaló.

Linazasoro también destacó que las siestas son especialmente útiles para las personas que duermen menos de siete horas diarias o que sufren de insomnio, una condición que afecta al 10 % de la población española. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 30 % de los españoles duerme menos de siete horas por noche, lo que puede derivar en problemas de salud tanto físicos como mentales.

El déficit de sueño es un problema que trasciende fronteras. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente el 40 % de la población mundial experimenta algún tipo de trastorno del sueño. En países desarrollados, como Estados Unidos y Japón, más del 30 % de los adultos reporta dormir menos de seis horas por noche, un nivel considerado insuficiente para mantener una salud óptima.

## El sueño: más que descanso

El sueño no sólo permite al cuerpo descansar, sino que también es una fase de intensa actividad cerebral. Durante este tiempo, el cerebro realiza tareas de limpieza y eliminación de toxinas y la

«salud física y emocional», afirmó. El cambio de invierno favorece al



Comunícate con nosotros

Con la llegada del invierno y el cambio de hora, muchas personas experimentan un desajuste en sus ritmos circadianos. Esto puede traducirse en cansancio, irritabilidad y una menor productividad, especialmente en niños y personas mayores.

El especialista aconsejó tener paciencia durante este proceso de adaptación y, si es necesario, recurrir a pequeñas siestas para sobrellevar mejor los efectos del cambio. Además, recordó que la melatonina, conocida como la 'hormona del sueño', juega un papel clave en la regulación de los ciclos de vigilia y descanso, especialmente cuando los días se hacen más cortos.

«Descansar bien es fundamental para gozar de una salud integral. Incluir una breve siesta diaria en nuestra rutina puede marcar la diferencia entre un día agotador y uno productivo y pleno», concluyó Linazasoro.

Con información de europapress.es

📊 Post Views: 724



Comunícate con nosotros



REBAJAS

**EN DIRECTO** Actualidad política | Torres señala al PP y dice que el Gobierno negocia con Junts la reforma de la Ley de Ext

El cardiólogo Aurelio Rojas.

## Aurelio Rojas, cardiólogo: "Cuando bebes poca agua o comes algo pesado en España, tu cabeza responde con dolor"

- Los dolores de cabeza no se generan en el cerebro, sino en los tejidos musculares o los vasos sanguíneos que hay en este área del cuerpo.
- **Más información:** [El inexplicable mapa de la migraña en España: por qué afecta más a unas comunidades que a otras](#)

Publicada 9 enero 2025 17:40h

**Actualizada** 9 enero 2025 19:21h

## El Norte de Castilla

Irene Sanz, neuróloga del Río Hortega y coordinadora en la Sociedad Española de Neurología

# «Trabajo con la esperanza de decir a un paciente que su ataxia tiene cura»

La especialista del hospital vallisoletano estará al frente de la Comisión de Estudio de Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas, enfermedades raras de gran afectación para el paciente



La doctora Irene Sanz Gallego, coordinadora de uno de los grupos de trabajo de la Sociedad Española de Neurología. José C. Castillo



**Susana Escribano**

Valladolid

Seguir

Lunes, 20 de enero 2025, 06:41



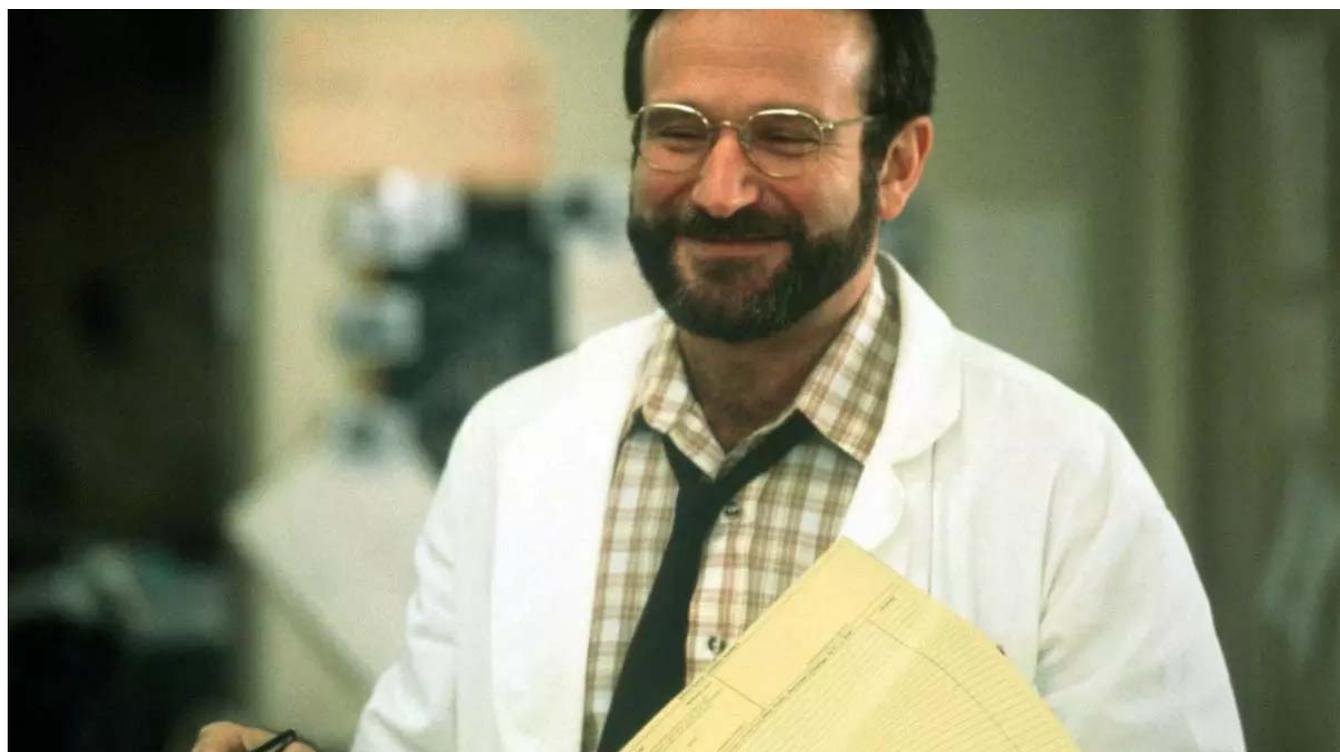
## Salud

Cuidamos tu salud

DÍA MUNDIAL

### **Demencia con cuerpos de Lewy: así es la enfermedad "devastadora" que sufría Robin Williams y afecta a más de 100.000 españoles**

La demencia con cuerpos de Lewy se puede confundir con alzhéimer o párkinson, y tiene una esperanza de vida de 5 o 6 años tras el diagnóstico



El actor Robin Williams padecía demencia con cuerpos de Lewy, que este martes celebra su Día Mundial / EFE

PUBLICIDAD



**Rafa Sardiña**

**Madrid** 28 ENE 2025 14:13 Actualizada 29 ENE 2025 9:49



Es una de las **demencias más desconocidas, infradiagnosticadas y difíciles de identificar**. Hablamos de la **demencia con cuerpos de Lewy**, una enfermedad que sufría **Robin Williams**, que falleció en 2014.

PUBLICIDAD

El actor fue diagnosticado con párkinson poco antes de su muerte, aunque la autopsia reveló que realmente padecía demencia con cuerpos de Lew (que hoy

celebra su día mundial), que "evoluciona en el plazo de pocos años generando discapacidad, dependencia", como nos explica la **doctora Raquel Sánchez-Valle**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología.

Noticias relacionadas

**Descubren una nueva esperanza para curar la depresión: la estimulación magnética transcraneal**

---

**296.103 nuevos casos de cáncer en 2025: más tumores de pulmón en mujeres y menos de vejiga en hombres**

---

**Marta, 'exadicta' a los espráis para la congestión nasal: "Me generó una gran dependencia, era como una yonki"**

---

**El "calvario" de los pacientes con COVID persistente, cinco años después: "Muchas personas ponen en duda nuestro sufrimiento"**

---

**El elevado precio de los fármacos contra la obesidad "frena" a los pacientes: "Es un esfuerzo económico"**

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Es la tercera causa de demencia, después de la enfermedad de [Alzheimer](#) y la demencia vascular y responsable de hasta el 20% de los casos de demencia en España, según los datos de la SEN. Afecta a más de 100.000 españoles.



La confirmación de la demencia con cuerpos de Lewy se realiza después del fallecimiento / EFE

## **El diagnóstico definitivo solo se confirma post-mortem**

Esta enfermedad "comparte características clínicas y biológicas tanto con la enfermedad de Alzheimer como con la enfermedad de Parkinson, lo que a veces puede dificultar su identificación", subraya la neuróloga.

PUBLICIDAD

"No obstante, clínicamente **se comporta de forma diferente, por lo que se requiere un diagnóstico preciso y un manejo clínico específico**".

Sin embargo, "es común que los primeros síntomas de la demencia con cuerpos de Lewy, debido a su variabilidad, se confundan con otras enfermedades, incluso con problemas de tipo psiquiátrico", señala la doctora Sánchez-Valle.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Se estima, por tanto, que es una de las demencias más infradiagnosticadas y que sufre un mayor retraso diagnóstico. Para un tercio de los pacientes con esta demencia obtener un diagnóstico adecuado puede demorarse más de 2 años, aunque la confirmación "definitiva" solo puede hacerse tras un estudio en el cerebro post-mortem.



Los síntomas de la demencia con cuerpos de Lewy se pueden confundir con alzhéimer o párkinson / EFE

## **Ilusiones o alucinaciones visuales**

En la demencia con cuerpos de Lewy suelen aparecer una serie de manifestaciones que permiten diferenciar esta enfermedad de otras como el alzhéimer o el párkinson.

PUBLICIDAD

"El elemento central clínico es la aparición de [deterioro cognitivo](#) en el que predominan las alteraciones atencionales, alteraciones visoespaciales y enlentecimiento psicomotor, pudiendo los problemas de memoria estar o no presentes", resalta.

No obstante, son frecuentes las **manifestaciones neuropsiquiátricas**:

- como ilusiones o alucinaciones visuales, que pueden ocurrir en hasta el 80% de los pacientes, ideas delirantes o apatía,

Y afectación motora, donde la **rigidez, la lentitud de los movimientos o el temblor** pueden estar presentes en el 25-50% de los pacientes en el momento del diagnóstico.

También son comunes en los pacientes los trastornos del sueño, característicamente alteración de conducta en la fase REM del sueño o somnolencia excesiva diurna. Además, se pueden presentar otros síntomas como:

- pérdida de olfato
- problemas de regulación de la temperatura y sudoración
- estreñimiento
- síncope
- fluctuaciones en el nivel de alerta
- hipersensibilidad a los fármacos neurolépticos



¿Oyes cada vez peor? Deberías preocuparte porque podría ser un síntoma de demencia / PIXABAY

### **Por qué aparece la demencia con cuerpos de Lewy**

La demencia con cuerpos de Lewy se caracteriza por la acumulación de cuerpos de Lewy (depósitos anormales de una proteína llamada alfa-sinucleína) en las partes del cerebro que controlan la cognición, la conducta y el movimiento. Las causas no están claras, pero sí se ha identificado que uno de los factores de riesgo para desarrollar esta enfermedad es la edad (debuta entre los 50 y 80 años). Afecta a más hombres que mujeres, y hay más riesgo si un familiar padece esta demencia o párkinson.

### **La demencia con cuerpos de Lewy tiene poca esperanza de vida**

La doctora Sánchez-Valle nos cuenta que se trata de una patología que "evoluciona en el plazo de pocos años generando discapacidad, [dependencia](#) y mayor coste en cuidados que por ejemplo la enfermedad de Alzheimer, con una **esperanza de vida de unos 5 o 6 años tras el diagnóstico** (en vida se puede confirmar la presencia de la enfermedad con un alto grado de fiabilidad)".

Hasta el momento, solo existen tratamientos sintomáticos. "La investigación clínica es imprescindible para el desarrollo de nuevos tratamientos que retrasen la dependencia y mejoren la calidad de vida de las personas afectas de demencia con cuerpos de Lewy", recalca la especialista de la SEN.

**TEMAS**

ALZHEIMER

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD

# EL OBRERO

PERIODISMO TRANSVERSAL

Actualizado 12:19 PM  
CET, 30 Ene 2025

Hemeroteca... 

→ Apóyanos



ES NOTICIA

El alquiler perdió 96.500 viviendas en 2024, se encareció un 11% y la presión se

## — Neuróloga: “Una situación de catástrofe puede empeorar los síntomas de un trastorno neurológico”

26 Enero 2025 Escrito por Concha Tejerina Publicado en Actualidad

tamaño de  
fuente

(Tiempo de lectura: 2 - 4 minutos)

Situaciones de catástrofe, como guerras, terremotos, incendios o riadas como la causada por una dana, pueden desencadenar casos de síndrome de estrés postraumático en gran parte de la



### Utilizamos cookies

Con su acuerdo, nosotros y nuestros socios usamos cookies o tecnologías similares para almacenar, acceder y procesar datos personales como su visita en este sitio web. Puede retirar su consentimiento u oponerse al procesamiento de datos basado en intereses legítimos en cualquier momento haciendo clic en "Configuración" o en nuestra Política de Cookies en este sitio web.

OK, CONTINUAR

RECHAZAR

CONFIGURACIÓN

nervioso evidente en las pruebas convencionales.

Asimismo influyen el aislamiento, la desnutrición, la dificultad para el acceso a atención médica o a fármacos, entre otros factores, y son más susceptibles a sufrir estos trastornos los niños, las personas de mayor edad y los pacientes con enfermedades neurodegenerativas. Preguntada por si el avance en el estudio del cerebro humano ha sido exponencial en las últimas décadas, ha explicado que el "interés y número de publicaciones sobre neurociencias ha sufrido un crecimiento exponencial en los últimos años" y el avance de las tecnologías "también está permitiendo un mayor conocimiento de las redes neuronales".

No obstante, señala que los descubrimientos más importantes "se realizaron en realidad a finales del siglo XIX y principios del siglo XX, cuando por ejemplo Santiago Ramón y Cajal descubrió que el sistema nervioso está compuesto por neuronas individuales conectadas entre sí. Eso sí supuso un avance radical".

Aunque considera que no sería imposible descifrar el cerebro al completo, explica que puede ser una "respuesta defensiva": "Si alguna vez llegáramos a conocer todo sobre el cerebro y sus patologías, se acabaría nuestra motivación y nuestra esencia como neurólogos", señala.

"Igualmente, si alcanzáramos un conocimiento completo sobre todos los aspectos de la vida, perderíamos el interés por el



#### Utilizamos cookies

Con su acuerdo, nosotros y nuestros socios usamos cookies o tecnologías similares para almacenar, acceder y procesar datos personales como su visita en este sitio web. Puede retirar su consentimiento u oponerse al procesamiento de datos basado en intereses legítimos en cualquier momento haciendo clic en "Configuración" o en nuestra Política de Cookies en este sitio web.

OK, CONTINUAR

RECHAZAR

CONFIGURACIÓN

que también existen "cada vez más fármacos que ayudan a mejorar los síntomas o la progresión, pero no es suficiente".

Asegura que cree que la formación de los neurólogos españoles y su nivel profesional "es excelente" y la mayoría, después de terminado el periodo como médicos internos residentes (MIR) en el que se forman en la especialidad, siguen siempre actualizándose en Neurología General y/o desarrollándose en alguna patología neurológica específica.

Tras subrayar el "gran papel" de la SEN para favorecer esta formación continuada, reconoce que los neurólogos españoles, "con su buena formación y capacitación, muchas veces encuentran una mejor oferta y condiciones laborales en otros países" fuera de España. Según explica, su objetivo como coordinadora del Grupo de Estudio de Humanidades e Historia de la SEN es promover actividades relacionadas con distintas ramas de las Humanidades y la Historia de la Neurología, y estimular el interés de los neurólogos en estas áreas.

"No podemos olvidar la parte humana de la Medicina, y sobre todo de la Neurología, como especialidad que estudia el órgano que más nos define como seres humanos, el cerebro", afirma. También considera importante "saber de dónde venimos y cómo se ha ido avanzando en el conocimiento neurocientífico, desechando las antiguas creencias de fenómenos sobrenaturales como causa de algunos trastornos neurológicos, como la epilepsia".



#### Utilizamos cookies

Con su acuerdo, nosotros y nuestros socios usamos cookies o tecnologías similares para almacenar, acceder y procesar datos personales como su visita en este sitio web. Puede retirar su consentimiento u oponerse al procesamiento de datos basado en intereses legítimos en cualquier momento haciendo clic en "Configuración" o en nuestra Política de Cookies en este sitio web.

OK, CONTINUAR

RECHAZAR

CONFIGURACIÓN



SUSCRÍBETE



El neurólogo Mill Etienne.

## Soy neurólogo y estos son los quesos en España que ayudan a prevenir el deterioro cognitivo

El neurólogo y neurocirujano Mill Etienne confirma el tipo de queso puede mejorar la salud cognitiva y la memoria.



**Alba Llano**

Publicada 26 enero 2025 14:13h



COMPARTE



El envejecimiento de la población y el incremento de enfermedades cognitivas como el alzhéimer son dos de los **mayores desafíos de la actualidad**. Por ello, **conservar la memoria** y sostener una mente aguda y con buena salud cerebral, son ahora prioridades esenciales.

Por todo esto, cada vez se da más importancia a los hábitos diarios esenciales y a una **dieta rica en nutrientes específicos**, así como en una vida activa y saludable. Este conjunto de aspectos son esenciales para reducir bastante ese



COMPARTE





*[El plato preparado saludable de Mercadona que aconseja el experto en nutrición Corbacho]*

El encargado de resolver este interrogante ha sido **el neurólogo y neurocirujano Dr. Mill Etienne**. Este experto ha sido el encargado de revelar a través del medio digital de [Aol](#), que según los últimos estudios científicos, el consumo regular de queso puede afectar a la salud cognitiva.

En concreto, el **Dr. Etienne** ha relacionado esta conexión con un estudio realizado en Japón en el que se vincula el consumo de queso feta y cheddar con una mejor memoria y función cognitiva.

## El mejor queso para el cerebro

Sin embargo, esta no deja de ser una relación sobre la que no todos los expertos coinciden y sobre la que también existen excepciones. Este es el caso de los tipos de queso que no serían beneficiosos, como también apunta de forma clara la ciencia: "**Los quesos procesados, los quesos envueltos individualmente y los quesos para untar** pueden contener la enzima diacetilo. Esta enzima se utiliza para dar sabor y puede provocar deterioro de la memoria, así como enfermedades cerebrovasculares".



COMPARTE



Teniendo todo esto en cuenta, el Dr. Etienne ha aclarado también cuál es la variedad de queso que no falta en su dieta cuando se trata de proteger la salud cerebral. Sobre ello, ha asegurado que prefiere los quesos bajos en lactosa, como el suizo, el parmesano y el cheddar: "También suelo poner **queso feta, elaborado con leche de cabra o de oveja**, en mis ensaladas", asegura.



COMPARTE



*[Adiós a las dietas: el experto Pablo Ojeda revela cómo bajar de peso para siempre de forma fácil]*

En dicho artículo también interviene la **Dra. Betry Grunch**, quien asegura que incluye queso cheddar y brie mínimamente procesados: "Disfruto de estos quesos cheddar y brie porque pueden ser mejores para el cerebro ya que contienen **ácido linoleico** conjugado, que puede reducir la inflamación y mejorar la función cognitiva", explica.

Sin embargo, ambos médicos dicen optar por quesos que estén lo menos procesados posible y aseguran que "si la **lista de ingredientes** es una lista



COMPARTE





COMPARTE



prestar atención a cómo nos sentimos, especialmente si notamos que **afecta a la digestión de forma negativa**. Explica que cada vez sabemos más sobre la relación entre el cerebro y el intestino, por lo que recomienda escuchar las señales del cuerpo: "Si tu sistema digestivo reacciona mal a la lactosa, esto podría tener un impacto en tu cerebro también", asegura.

Si un alimento afecta negativamente al intestino, es probable que también lo haga con el cerebro. En cuanto a la salud cerebral, lo ideal es optar por "**quesos poco procesados y bajos en grasas saturadas**". Sin embargo, si tu cuerpo tolera bien el queso, no hay necesidad de eliminarlo por completo de la dieta".



COMPARTE



**DESTACADOS**

La nieve se suma al vendaval Herminia en la Comunitat Valenciana este martes con avisos por doquier: ¿Dónde se podrá ver el manto blanco?

CASTELLÓN | EDUCACIÓN

## Los doctores Daniel Eduardo Geffner Sclarky y Juan Fabregat De Francia, Premios Boldó 2024



ELPERIODIC.COM - 27/01/2025



- El acto de entrega de la XVIII edición Premio Doctor Enrique Boldó tendrá lugar el jueves 30 de enero, a las 17.00 horas, en la Diputación de Castellón

El Salón de Recepciones de la Diputación de Castellón acogerá el jueves 30 de enero, a



Unos galardones con los que el Colegio Oficial de Médicos de Castellón (COMCAS) y la institución provincial reconocen a los médicos por su labor humana, profesional, científica, de servicio y compromiso con la sociedad castellanense.

El jurado de los Premios Boldó ha decidido otorgar, en su edición de 2024, el prestigioso reconocimiento dentro de la profesión médica, al neurólogo Daniel Eduardo Geffner Sclarky y al otorrinolaringólogo Juan Fabregat De Francia.

Los Premios Boldó reconocen a las mejores trayectorias profesionales de especialistas en el ámbito médico de la provincia de Castellón, teniendo en cuenta el reconocimiento del médico, así como su faceta humana y su compromiso de servicio con toda la sociedad. Además, el galardón sirve para rendir homenaje a la figura del doctor Boldó, una de las personalidades médicas de la provincia en el siglo XX y figura clave en la medicina moderna de Castellón en su faceta de cirujano y de formador de varias generaciones de profesionales que pasaron por su servicio en el Hospital General Universitario de Castellón.

## Perfil de los premiados

El Doctor **Daniel Eduardo Geffner Sclarsky**, nacido en Argentina en 1953 y valenciano de adopción desde 1978, es un prestigioso neurólogo con una destacada trayectoria tanto en el ámbito asistencial como en el académico y el político. Durante sus más de 40 años de trayectoria ha dedicado su vida profesional a la mejora de la atención sanitaria pública y a la investigación y gestión en el área de la neurología, especialmente en la atención al ictus.

En su etapa profesional, ejerció como Jefe de la Unidad de Neurología del Hospital General Universitario de Castelló. Entre sus logros, destaca la implementación del Código Ictus en el Hospital, un protocolo pionero en la atención urgente del accidente cerebrovascular.

Ha sido asesor de la Conselleria de Sanitat colaborando en la creación y desarrollo de estrategias sanitarias relacionadas con enfermedades neurológicas y diputado en les Corts, por la formación Podemos, en la legislatura 2015-2019.

Destaca su papel como presidente de la Sociedad Valenciana de Neurología en la que impulsó investigaciones y congresos médicos para la difusión de avances en neurología. En su trayectoria despunta su participación activa como miembro de la Junta de la Sociedad Española de Neurología (SEN) en proyectos nacionales en beneficio del desarrollo de la neurología en España y la publicación de numerosos artículos y publicaciones en revistas nacionales e internacionales.



de Castellón desde mayo de 1969 hasta su jubilación en junio de 2003, tiempo en el que pudo compaginar su profesión tanto en el ámbito público como en el privado.

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Valencia en 1960, fue alumno interno de Otorrino en el Hospital Clínico de Valencia en el servicio del profesor Rafael Bartual. Obtuvo la plaza de otorrino de la Seguridad Social y Montepíos en 1961.

En su trayectoria profesional y formativa destaca su especialización en Otorrinolaringología en el servicio del profesor Adolfo Azoy, en el Hospital Clínico de Barcelona, así como los cursos de especialización quirúrgica, tanto en Madrid como en Barcelona, con los doctores Salvá, Prades, Poch Viñals y Kleisaser.

El doctor Geffner y el doctor Fabregat cogerán el testigo de los últimos galardonados de la edición de 2023 del Premio Boldó, los doctores Amalia Nácher Fernández y Julián Borrás Cuartero.

#### MÁS FOTOS



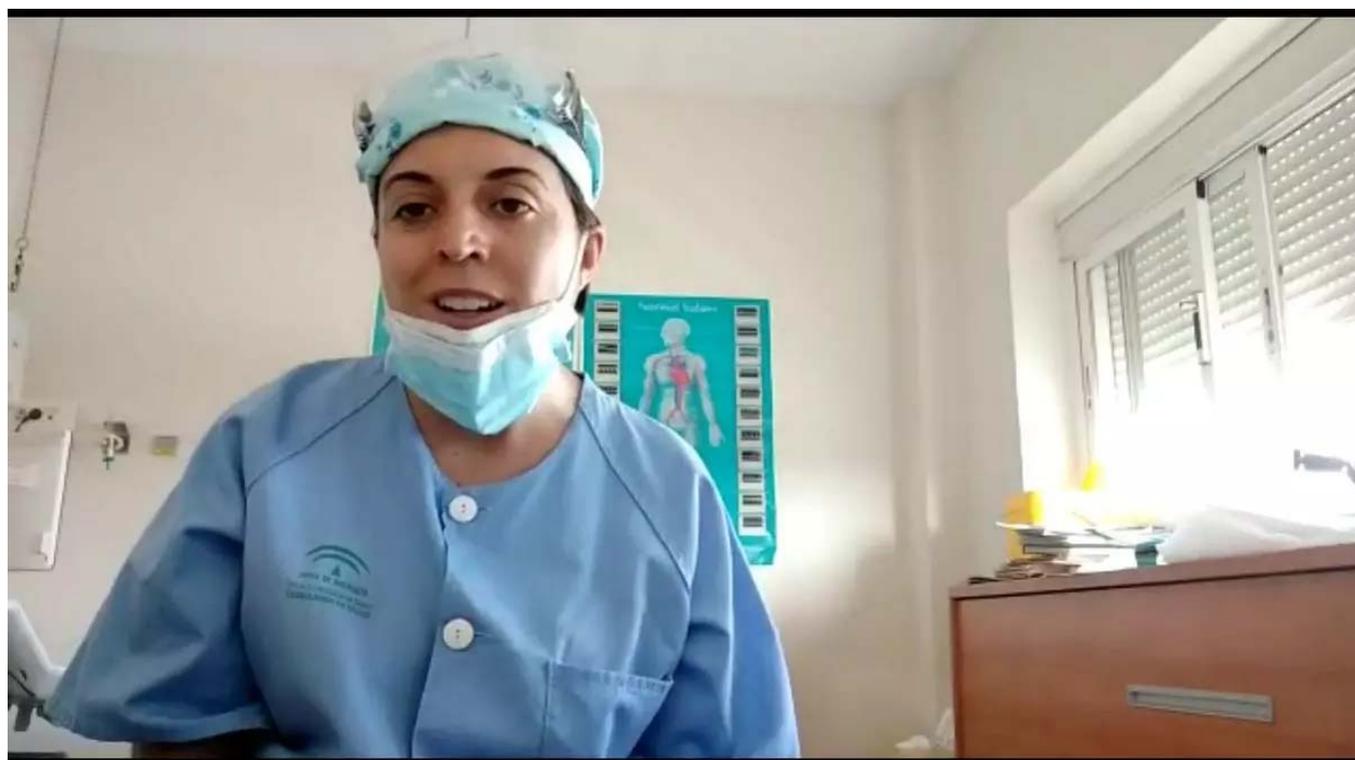
**Te puede interesar también**

## Extremadura

Cáceres Badajoz Universidad de Extremadura Educación Municipios

### La extremeña Ana María Domínguez Mayoral, nueva Coordinadora en la Sociedad Española de Neurología

Durante los dos próximos años, será la encargada de desarrollar la investigación y la formación continuada de los neurólogos españoles en neurogenética y enfermedades raras



La doctora Ana María Domínguez Mayoral. / ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE CAVERNOMAS

PUBLICIDAD

#### El Periódico Extremadura

Cáceres 09 ENE 2025 12:14 Actualizada 09 ENE 2025 12:17



1

La neuróloga **Ana María Domínguez Mayoral** acaba de ser elegida como nueva Coordinadora del Grupo

de Estudio de Neurogenética y Enfermedades Raras de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cargo que desarrollará durante los próximos dos años.

PUBLICIDAD

Natural de Puebla del Maestre ([Badajoz](#)), Ana María Domínguez trabaja actualmente en el **Hospital Virgen Macarena de Sevilla**, donde coordina la **Unidad de Procedimientos y Técnicas de Referencia de Andalucía (UPRA) de Enfermedades Neurovasculares Minoritarias**. También ejerce como investigadora en el Instituto de Biomedicina de Sevilla (IBIS) y como técnica-asesora de diversos planes asistenciales (como ictus, cefaleas o enfermedades raras) del Servicio Andaluz de Salud.



Noticias relacionadas

## **Sanidad aprueba la especialidad de genética como paso fundamental para tratar enfermedades raras**

---

### **La prueba del talón permitirá detectar más de veinte patologías en Extremadura**

Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad Hispalense de Sevilla, doctora en Medicina por la Universidad de Sevilla y **especialista en Neurología por el Hospital Universitario Virgen Macarena de Sevilla**, la Dra. Ana María Domínguez es autora de numerosos artículos en revistas científicas y de comunicaciones a congresos de índole regional, nacional e internacional sobre sus trabajos de investigación en Neurología, principalmente sobre enfermedades neurológicas genéticas y minoritarias. También **ha participado como investigadora en más de 40 proyectos y estudios en el ámbito de la esclerosis múltiple y neurovascular**. Ha sido docente y coordinadora de varios cursos de formación sobre enfermedades cerebrovasculares y tutora clínica de estudiantes de la Facultad de Medicina de Sevilla.

### **Guías de prácticas clínicas**

Ha participado, además, en diversas guías de práctica clínica, como 'Guía de prevención secundaria del ictus' de la Junta de Andalucía, 'Ruta asistencial integrada de epilepsia', de la Junta de Andalucía, 'Proceso Asistencial Integrado (PAI) de Cefaleas', de la Junta de Andalucía, 'Proceso Asistencial Integrado (PAI) de Deterioro Cognitivo', de la Junta de Andalucía o 'Manejo del ictus pediátrico en la infancia y la adolescencia: Revisión sistemática, metaanálisis y documento de consenso con método RAND/UCLA', del Ministerio de Salud.

PUBLICIDAD

Los Grupos de Estudio de la SEN tienen el objetivo de aunar a los miembros de la sociedad científica, según

el grado de especialidad en las diferentes patologías neurológicas o en el interés mostrado por temas relacionados con otros aspectos de la especialidad, y **son los encargados de potenciar y desarrollar la investigación y la formación continuada de cada área.**

Las nuevas Juntas de los Grupos de Estudio de la SEN fueron elegidas tras un periodo electoral que finalizó a finales de noviembre de 2024. Los nombramientos se han hecho efectivos una vez que ha concluido el periodo de alegaciones.

**TEMAS** [SEVILLA](#) [NEUROLOGÍA](#) [EXTREMADURA](#) [JUNTA DE ANDALUCÍA](#) [ENFERMEDADES](#)

**CONTENIDO PATROCINADO**

**Taboola** Feed

### Los años nuevos de Sorogoyen

Movistar Plus

Mirar Ahora

### Difícil de creer: Este es el precio real de los audífonos en Tarancón

hearclear

### Este sencillo consejo ayudará a vaciar tus intestinos cada mañana (Funciona rápidamente)

Floravia

Más información

### Isabel Rábago, despedida de Telecinco de manera fulminante tras una fuerte polémica

El Periódico

### Este es el mayor error con el hongo de las uñas!

Gesundheits Woche

Más información

### La impactante declaración de Carmen Lomana en 'Espejo Público': "Quemaría a todos los pederastas y a los maltratadores"

El Periódico

Comenta esta noticia

PUBLICIDAD



SUSCRÍBETE

**DIRECTO** El abogado del hermano de Pedro Sánchez dice que su cliente está "tranquilísimo" por su declaración ante la jueza



A la izquierda la doctora Caminero y a la derecha la doctora Sanz

## Dos brillantes neurólogas de Castilla y León para potenciar y desarrollar la investigación en España

- Han sido reelegidas Coordinadoras en la Sociedad Española de Neurología.
- **Más información:** [La vallisoletana de adopción que lucha día a día contra las enfermedades degenerativas: "Hay que cuidarse mucho"](#)



**Alvar Salvador**

Publicada 8 enero 2025 09:51h



La neuróloga Ana Belén Caminero Rodríguez acaba de ser reelegida como Coordinadora del Grupo de Estudios de Esclerosis Múltiple y Enfermedades Neuroinmunológicas Relacionadas de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Mientras que la también neuróloga Irene Sanz Gallego lo ha hecho como Coordinadora de la Comisión de Estudio de Ataxias y Paraparesias Espáticas Degenerativas de la SEN en cargos que van a desarrollar los próximos dos años.



*La vallisoletana de adopción que lucha día a día contra las enfermedades degenerativas: "Hay que cuidarse mucho"*

Los estudios que lleva a cabo la SEN tienen el objetivo de aunar a los miembros de la sociedad científica, según el grado de especialidad en las diferentes patologías neurológicas o en el interés por temas relacionados con otros aspectos de la especialidad, y son los encargados de potenciar y desarrollar la investigación en cada área.

Las nuevas juntas de los grupos de estudio de la SEN fueron elegidas tras un periodo electoral que finalizó en noviembre de 2024. Los nombramientos se han hecho efectivos una vez que ha concluido el periodo de alegaciones.

Contenido Patrocinado

Recomendado por  Outbrain



## Ofertas de invierno Dyson

Dyson

### Ana Belén Caminero Rodríguez

Natural de Palencia, la Dra. Ana Belén Caminero es actualmente Jefa de la Sección de Neurología del Complejo Asistencial de Ávila, donde coordina la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes del Complejo.

Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Valladolid, especialista en Neurología por el Hospital La Paz de Madrid. Máster en Neuroinmunología por la Universidad Autónoma de Barcelona y MBA por

Más contenidos recomendados 0 publicaciones en revistas indexadas, nacionales e internacionales, sobre distintas disciplinas de la Neurología (mayoritariamente sobre esclerosis múltiple y cefaleas).

Ha colaborado en múltiples trabajos presentados a distintos congresos nacionales e internacionales, ha publicado varios capítulos de libros en el área de esclerosis múltiple, cefaleas y patología del sueño y ha impartido numerosas conferencias, clases y ponencias en distintos foros regionales y nacionales.

Además, ha sido colaboradora en múltiples estudios clínicos fases III y IV en las áreas de esclerosis múltiple, cefaleas y patología del sueño.

### Irene Sanz Gallego



Además de su experiencia clínica colaborando en la Unidad de Ataxias y Paraplejías Hereditarias del Hospital Universitario La Paz y con varias asociaciones de pacientes, ha participado en numerosos proyectos de investigación.

Es también autora de múltiples artículos publicados en revistas nacionales e internacionales y de diversas comunicaciones en congresos nacionales e internacionales en el ámbito de las ataxias y paraparesias espásticas degenerativas.

EN: [SOCIEDAD](#) [INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA](#) [CASTILLA Y LEÓN](#) [NEUROLOGÍA](#)





## Salud Bienestar

# El batido sencillo de preparar que ayuda a dormir mejor por las noches

---

\* *Diversos estudios han revelado que ciertos alimentos poseen propiedades que favorecen el sueño*

\* *La bebida llena de colágeno que reduce la caída del pelo, regula el colesterol y mejora la salud del cerebro y del corazón*

\* *Oro verde: el batido rico en colágeno que ayuda a recuperar la juventud después de los 40 años*

---



Batido de frutas. Firma: iStock



[elEconomista.es](https://www.economista.es)

11:01 - 8/01/2025

Las **dificultades para conciliar el sueño afectan a una gran parte de la población española**. Según la Sociedad Española de Neurología, el 48% de los adultos en el país no disfruta de un sueño de calidad. Además, **solo el 18% de los españoles logran mantener un sueño continuo**, según los mismos datos.

Garantizar un descanso adecuado es esencial para nuestro bienestar tanto físico como mental. **Dormir bien juega un papel crucial en el fortalecimiento de nuestro sistema inmunológico** y en la mejora general de nuestra salud. Existen diversas razones por las que algunas **personas no pueden descansar correctamente**: tienen problemas para quedarse dormidos, se despiertan demasiado temprano o no logran obtener un sueño reparador.

Una posible solución podría encontrarse en nuestra alimentación.

Diversos estudios han revelado que ciertos alimentos **poseen propiedades que favorecen el sueño y contribuyen a que podamos dormir las ocho horas recomendadas.**

En el libro 'Eat Better, Sleep Better: 75 Recipes and A 28-Day Meal Plan That Unlock the Food-Sleep Connection', los coautores Marie-Pierre St-Onge y Kat Craddock investigan sobre la **relación entre la dieta y el sueño, y ofrecen recetas que favorecen el descanso.**

## Beneficios del batido de plátano y frutos rojos

Una de las recetas más destacadas es el **batido de plátano y frutos rojos**. El consumo de frutas y verduras reduce la fragmentación del sueño, siendo alimentos que mejoran la calidad del sueño.

El **plátano** es bueno para mejorar el sueño porque contiene triptófano (aminoácido clave para la producción de serotonina y melatonina); magnesio (favorece el sueño profundo al influir en la actividad cerebral), y potasio (ayuda a relajar los músculos).

Los **frutos rojos** son ricos en melatonina, clave para regular el sueño. Al comerlos, se mejoran los hábitos de sueño. Añadiéndolos a las bebidas se consigue un sueño profundo y reparador, siendo un gran aliado para el descanso.

## Ingredientes

**Los expertos recomiendan tomarlo al menos 30 minutos antes de irse a la cama.** Se necesitan los siguientes ingredientes:

Un cuarto de taza de avena.

Dos cucharadas de semillas de chía.

Media taza de leche.

Dos tazas de frutos rojos.

Una taza de piña.

Un plátano.

Media taza de yogur griego.

## Relacionados

[La bebida llena de colágeno que reduce la caída del pelo, regula el colesterol y mejora la salud del cerebro y del corazón](#)

[Oro verde: el batido rico en colágeno que ayuda a recuperar la juventud después de los 40 años](#)

[¡Suscríbete a nuestro canal de Whatsapp para estar informado de las últimas noticias de elEconomista.es!](#)





Actualidad

# La Fundación Freno al Ictus ayudó en 2004 a más de 500 personas con daño cerebral



Miembros de Fundación Freno al Ictus | Foto de Fundación Freno al Ictus | Foto: Servimedia



## Servimedia

7/01/2025 - 15:10

La Fundación Freno al Ictus manifestó este martes que, a lo largo del pasado año, ayudó a más de 500 personas afectadas de daño cerebral gracias a los programas de reintegración social, laboral y emocional.

Concretamente, el programa 'Guiar en Daño Cerebral', que ofrece asesoramiento y apoyo en trámites relacionados con la dependencia y la discapacidad, benefició a 370 personas en los últimos dos años (223 de ellas en 2024), según apuntó la entidad en un comunicado.

Las iniciativas 'RecuperArte' y 'Kiero', diseñadas para la inclusión social, el fomento de la autonomía y la rehabilitación emocional, impactaron a un total de 120 personas. De otro lado, el proyecto 'Un final para el DCA' ayudó a 50 familias a gestionar emociones y fomentar la empatía frente al daño cerebral. Además, la actividad se completó a través de talleres infantiles con el cuento 'El desafío de la Ardilla'.

### MÁS DE 600.000 PERSONAS CON DCA

"Actualmente, más de 600.000 personas conviven con daño cerebral adquirido (DCA) en nuestro país, siendo el ictus responsable del 80% de estos casos", subrayó la Fundación. En 2024, los participantes de los programas de la Fundación realizaron 11 actividades en la

Comunidad de Madrid, entre las que se incluyeron visitas guiadas a lugares emblemáticos como el Senado, el Real Observatorio de Madrid y la exposición 'Arte y Naturaleza' de CaixaForum.

"Gracias a RecuperArte, participo en actividades culturales que me enriquecen y me ayudan a rehabilitarme. Además, he encontrado un grupo de personas que entienden lo que vivo, lo que me ha devuelto ilusión y compañía", reconoció María, dinamizadora del programa y antigua beneficiaria del programa 'Kiero'.

Estas acciones reflejan el compromiso de la Fundación Freno al Ictus con la mejora de la calidad de vida de las personas afectadas y sus familias. Además, contribuyen a sensibilizar a la sociedad sobre el impacto del ictus. Los programas integrales de la Fundación combinan asesoramiento, rehabilitación e inclusión social para ayudar a los afectados a reconstruir sus vidas.

## 120.000 NUEVOS CASOS DE ICTUS

El ictus sigue siendo una de las principales causas de discapacidad adquirida en adultos y la primera causa de muerte en mujeres a nivel mundial. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN) y el Instituto Nacional de Estadística (INE), en España se registran anualmente 120.000 casos de ictus, de los cuales más de 24.000 resultan en fallecimientos y más de 34.000 generan discapacidades graves.

Frente a esta realidad, la labor de la Fundación Freno al Ictus se erige como un salvavidas en un contexto de incertidumbre y vulnerabilidad.



## Guías de Salud

Cuidamos tu salud

### ¿Qué es la meningitis?

Se trata de la enfermedad con mayor tasa de muerte por infección en niños y adolescentes

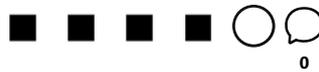


La vacunación es esencial para evitar la infección por meningitis.

PUBLICIDAD



El Periódico de Aragón



La [meningitis](#) es una de las enfermedades más temidas por los padres, y no es para menos. Se da sobre todo en niños y adolescentes, con un **índice de mortalidad por encima del 10%**. Además, hay un 20% de probabilidades de que un menor que haya superado la enfermedad quede con secuelas de por vida.

PUBLICIDAD

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Cada año se declaran unos 1.000 casos de meningitis en España, de los cuales, un 10% son muy graves. Aunque los datos no son muy alarmantes, sí lo es el hecho de que hay **una tendencia ascende en España** desde 2014, y [Aragón](#) no se libra. Este domingo se ha declarado un [nuevo brote de meningitis en un colegio de Zaragoza](#).

PUBLICIDAD

## Claves de la enfermedad

La meningitis se caracteriza por producir la **inflamación de las membranas (meninges) que rodean el sistema nervioso central**. La gran mayoría de las meningitis están causadas por virus, pero las provocadas por bacterias y hongos suele ser las más graves. En España, los virus digestivos y los del herpes son los que suelen detras de la mayoría de los casos de meningitis vírica; mientras que neumococos y meningococos, son las causas más comunes de meningitis bacteriana.

Los grupos de mayor riesgo son los **niños menores de 5 años y los jóvenes de entre 15 y 24 años** y también personas que padezcan alguna enfermedad que comprometa su sistema inmunitario o que vivan en entornos comunitarios o de hacinamiento. Y aunque la gran mayoría de estas personas no desarrollarán la enfermedad, sí pueden transmitirla a otras personas más vulnerables y/o predispuestas.

PUBLICIDAD

En el caso de que la enfermedad no siga un curso leve, el abanico de complicaciones y secuelas que puede dejar la meningitis es muy amplio, los más habituales siendo **déficits motores e intelectuales, sordera y epilepsia**. Y si además se produce sepsis, es decir, que la infección pasa al torrente sanguíneo, se pueden producir numerosos problemas vasculares, fallos orgánicos o gangrenas que llevarán a la necesidad de realizar intervenciones quirúrgicas.

No darle importancia a esta patología es un error porque los sanitarios la consideran como una **urgencia médica**. Un retraso en su diagnóstico y el tratamiento puede ser cuestión de vida o muerte.

PUBLICIDAD

### Cómo reconocer la enfermedad

El problema con la meningitis es que no siempre es fácil de identificar porque **los primeros síntomas son parecidos a los de otras enfermedades** de menos gravedad: fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular, síntomas gastrointestinales y problemas respiratorios.

Pero según avance la meningitis, sí aparecerán **otros síntomas más característicos** de la enfermedad que se deben saber reconocer:

PUBLICIDAD

- **Rigidez en la nuca.** La forma de determinar este síntoma es echar al niño en la cama boca arriba e intentar flexionar su cuello. Si las meninges están inflamadas a causa de la meningitis, esto provocará que el niño flexione las rodillas.
- **Vómitos** que se producen en forma de 'escopetazo'.
- **Puntitos rojos** por todo el cuerpo (petequias), que al presionarlos desaparecen.
- **Sensibilidad** excesiva a la luz.
- Disminución del **nivel de conciencia**.
- **Convulsiones**.

Ante cualquiera de estos síntomas debemos **acudir inmediatamente a un servicio de urgencias**. Da igual que estemos vacunados contra la meningitis o no.

### Métodos de prevención

Actualmente, la mejor prevención contra la meningitis sigue siendo **la vacunación**. Por eso, desde la SEN se insiste en la importancia de seguir las recomendaciones del calendario común de vacunación a lo largo de la vida.

Además, debido a que la forma de transmisión de la meningitis se realiza a través de las gotas de saliva que se desprenden al hablar, toser o estornudar, el lavado de manos, las mascarillas y las distancias de seguridad son **métodos válidos** también para reducir la circulación de los virus y bacterias causantes de las meningitis.

#### TEMAS

[SALUD](#)[NIÑOS](#)[ENFERMEDADES](#)[ARAGÓN](#)[ZARAGOZA](#)[MENINGITIS](#)[VACUNAS](#)

#### CONTENIDO PATROCINADO

[Taboola Feed](#)

### La horrible causa del divorcio de Susanna Griso

One Daily

# Demencia con cuerpos de Lewy se puede confundir enfermedad de Parkinson, dificultando su detección, según experta



La Coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Raquel Sánchez-Valle, explica que «la demencia con cuerpos de Lewy comparte características clínicas y biológicas tanto con la enfermedad de Alzheimer como con la enfermedad de Parkinson, lo que a veces puede dificultar su identificación».

Powered by [WPeMatico](#)



MonsterInsights

## Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de las cookies.

Rechazar todo

Aceptar todo

**El Norte de Castilla**

# La palentina Ana Belén Caminero, reelegida coordinadora en la Sociedad Española de Neurología

Estará al frente del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple y Enfermedades Neuroinmunológicas Relacionadas durante los próximos dos años



La neuróloga palentina Ana Belén Caminero. El Norte



**El Norte**

Palencia

Seguir

Miércoles, 8 de enero 2025, 22:29

Comenta



La neuróloga palentina Ana Belén Caminero Rodríguez ha sido reelegida como coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple y Enfermedades Neuroinmunológicas Relacionadas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cargo que desarrollará durante los próximos dos años.

Natural de Palencia, la doctora Caminero es actualmente jefa de la Sección de Neurología del Complejo Asistencial de Ávila, donde coordina la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes del Complejo. Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Valladolid, es especialista en Neurología por el Hospital La Paz de Madrid y posee un Máster en Neuroinmunología por la Universidad Autónoma de Barcelona, además de MBA por ESADE.

Asimismo, cuenta con una dilatada trayectoria y experiencia en la publicación de artículos, con más de 80 publicaciones en revistas indexadas, nacionales e internacionales, sobre distintas disciplinas de la Neurología (mayoritariamente sobre esclerosis múltiple y cefaleas). Además, ha colaborado en numerosos trabajos presentados a distintos congresos nacionales e internacionales, ha publicado varios capítulos de libros en el área de esclerosis múltiple, cefaleas y patología del sueño y ha impartido numerosas conferencias, clases y ponencias en distintos foros regionales y nacionales.

## Noticia relacionada

Palencia

### **La Junta confía en encargarse este año el proyecto del bloque de hospitalización**

 José María Díaz



---

Por último, cabe destacar que ha sido colaboradora en múltiples estudios clínicos fases III y IV en las áreas de esclerosis múltiple, cefaleas y patología del sueño.

Los Grupos de Estudio de la SEN, de los que forma parte la neuróloga palentina, tienen el objetivo de aunar a los miembros de la sociedad científica, según el grado de especialidad en las diferentes patologías neurológicas o en el interés mostrado por temas relacionados con otros aspectos de la especialidad, y son los encargados de potenciar y desarrollar la investigación y la formación continuada de cada área.

Las nuevas Juntas de estos grupos fueron elegidas tras un periodo electoral que finalizó a finales de noviembre de 2024, si bien nombramientos se han hecho efectivos una vez que ha concluido el periodo de alegaciones. Ana Belén Caminero no es la única castellano y leonesa presente en estos grupos. La vallisoletana Irene Sanz, que ejerce en la actualidad como facultativo especialista en Neurología en el Hospital Río Hortega de Valladolid, ha sido designada coordinadora de la Comisión de Estudio de Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas de la SEN.

Temas Sanidad

---

 Comenta

 Reporta un error

**El Norte de Castilla**

## La vallisoletana Irene Sanz, reelegida coordinadora en la Sociedad Española de Neurología

Especialista en Neurología en el Hospital Río Hortega, se encargará de potenciar y desarrollar la investigación y la formación de los neurólogos en ataxias y paraparesias espásticas degenerativas



La doctora vallisoletana Irene Sanz. El Norte



**El Norte**  
Valladolid

Seguir

Miércoles, 8 de enero 2025, 09:50

Comenta



La neuróloga vallisoletana Irene Sanz ha sido reelegida coordinadora en la Sociedad Española de Neurología. De esta manera, durante los dos próximos años, se encargará de potenciar y desarrollar la investigación y la formación continuada de los neurólogos españoles en ataxias y paraparesias espásticas degenerativas.

Irene Sanz ejerce en la actualidad como especialista en Neurología en el Hospital Río Hortega de Valladolid. Licenciada en Medicina por la Universidad Complutense de Madrid y especialista en Neurología por el Hospital Universitario La Paz de Madrid, siempre ha tenido un interés particular en la atención de pacientes con ataxias y paraparesias espásticas y también en la investigación sobre estas enfermedades.

Además de su experiencia clínica colaborando en la Unidad de Ataxias y Paraplejías Hereditarias del Hospital Universitario La Paz y con varias asociaciones de pacientes, ha participado en numerosos proyectos de investigación. Es también autora de múltiples artículos publicados en revistas nacionales e internacionales y de diversas comunicaciones en congresos nacionales e internacionales en e

#### Noticia relacionada

### **El mejor hospital de Castilla y León está en Valladolid**



---

l ámbito de las ataxias y paraparesias espásticas degenerativas.

Los Grupos y las Comisiones de Estudio de la SEN tienen el objetivo de aunar a los miembros de la sociedad científica, según el grado de especialidad en las diferentes patologías neurológicas o en el interés mostrado por temas relacionados con otros aspectos de la especialidad, y son los encargados de potenciar y desarrollar la investigación y la formación continuada de cada área.

Las nuevas Juntas de los Grupos y Comisiones de Estudio de la SEN fueron elegidas tras un periodo electoral que finalizó a finales de noviembre de 2024. Los nombramientos se han hecho efectivos una vez que ha concluido el periodo de

alegaciones.

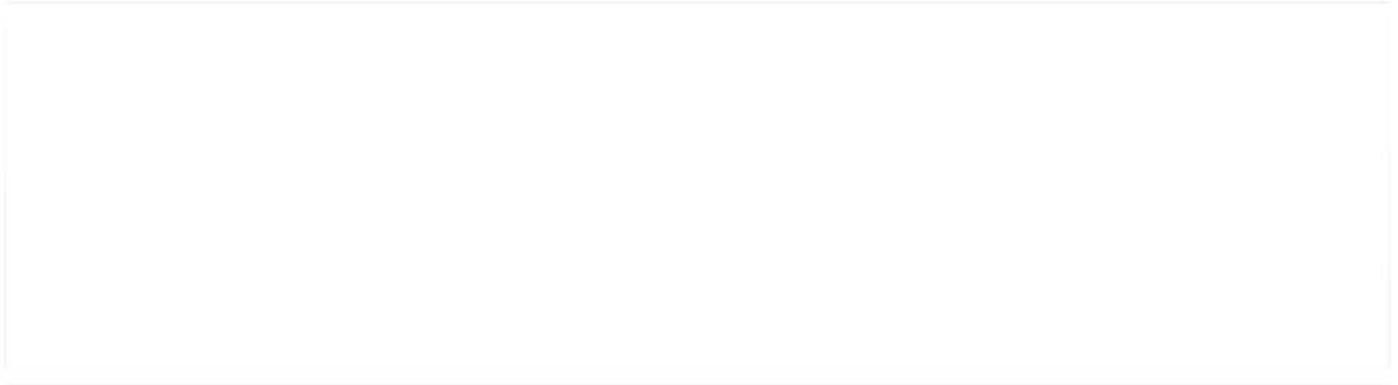
 Comenta

 Reporta un error



## Salud

[Alimentación](#) [Ciencia](#) [Dietas](#) [Educación](#) [Enfermedades](#) [Medio ambiente](#) [Ser Feliz](#) [Tiempo](#)

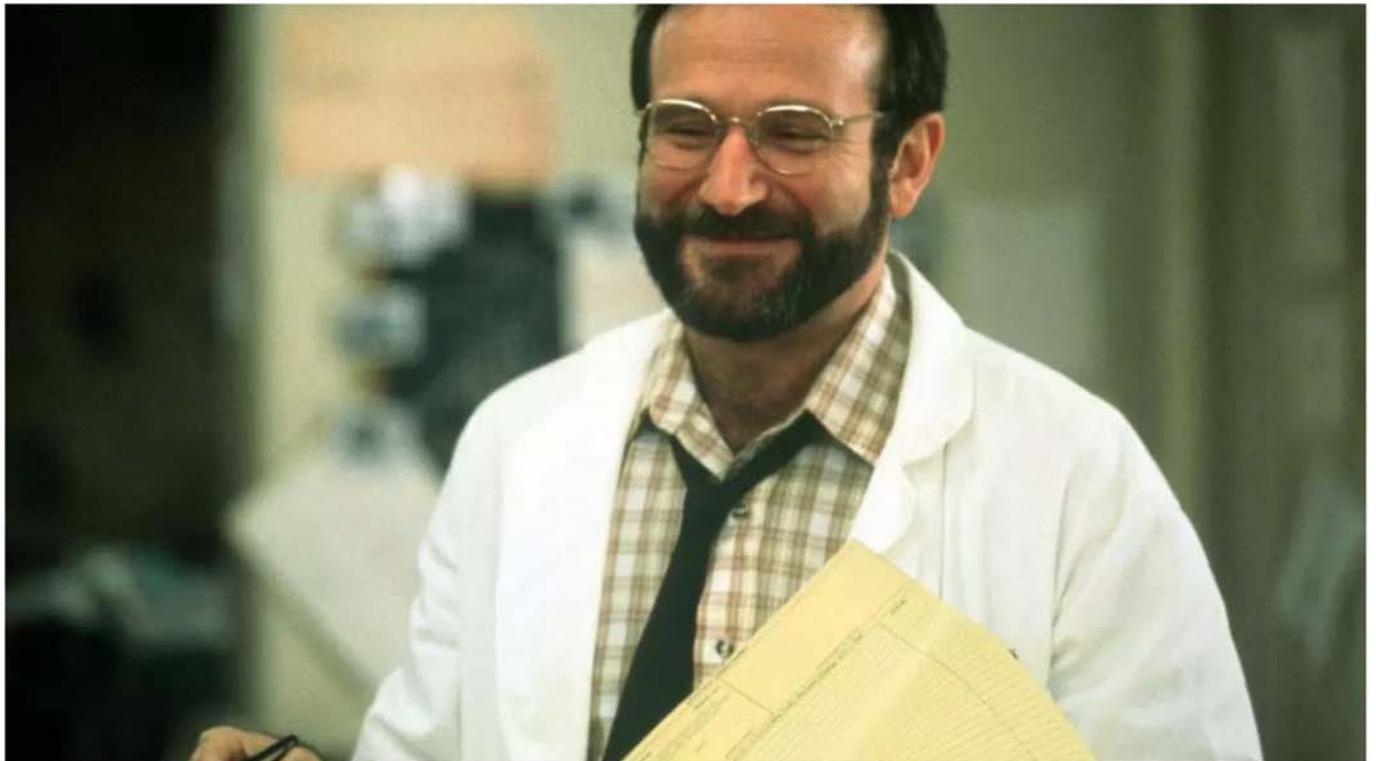


**DIRECTO** Patinadores, entrenadores y familiares viajaban en el avión siniestrado en Washington

**DÍA MUNDIAL**

### Demencia con cuerpos de Lewy: así es la enfermedad "devastadora" que sufría Robin Williams y afecta a más de 100.000 españoles

La demencia con cuerpos de Lewy se puede confundir con alzhéimer o párkinson, y tiene una esperanza de vida de 5 o 6 años tras el diagnóstico



El actor Robin Williams padecía demencia con cuerpos de Lewy, que este martes celebra su Día Mundial / EFE

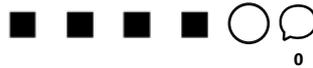
PUBLICIDAD



Rafa Sardiña

Madrid 28 ENE 2025 14:15 Actualizada 29 ENE 2025 9:49

 Por qué confiar en El Periódico



Es una de las **demencias más desconocidas, infradiagnosticadas y difíciles de identificar**. Hablamos de la **demencia con cuerpos de Lewy**, una enfermedad que sufría **Robin Williams**, que falleció en 2014.

PUBLICIDAD

El actor fue diagnosticado con [párkinson](#) poco antes de su muerte, aunque la autopsia reveló que realmente padecía demencia con cuerpos de Lew (que hoy celebra su día mundial), que "evoluciona en el plazo de pocos años generando discapacidad, dependencia", como nos explica la **doctora Raquel Sánchez-Valle**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología.

Noticias relacionadas

**Descubren una nueva esperanza para curar la depresión: la estimulación magnética transcraneal**

**296.103 nuevos casos de cáncer en 2025: más tumores de pulmón en mujeres y menos de vejiga en hombres**

**Marta, 'exadicta' a los espráis para la congestión nasal: "Me generó una gran dependencia, era como una yonki"**

**El "calvario" de los pacientes con COVID persistente, cinco años después: "Muchas personas ponen en duda nuestro sufrimiento"**

**El elevado precio de los fármacos contra la obesidad "frena" a los pacientes: "Es un esfuerzo económico"**

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



Es la tercera causa de demencia, después de la enfermedad de [Alzheimer](#) y la demencia vascular y responsable de hasta el 20% de los casos de demencia en España, según los datos de la SEN. Afecta a más de 100.000 españoles.

### **El diagnóstico definitivo solo se confirma post-mortem**

Esta enfermedad "comparte características clínicas y biológicas tanto con la enfermedad de Alzheimer como con la enfermedad de Parkinson, lo que a veces puede dificultar su identificación", subraya la neuróloga.

PUBLICIDAD

"No obstante, clínicamente **se comporta de forma diferente, por lo que se requiere un diagnóstico preciso y un manejo clínico específico**".

Sin embargo, "es común que los primeros síntomas de la demencia con cuerpos de Lewy, debido a su variabilidad, se confundan con otras enfermedades, incluso con problemas de tipo psiquiátrico", señala la doctora Sánchez-Valle.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Se estima, por tanto, que es una de las demencias más infradiagnosticadas y que sufre un mayor retraso diagnóstico. Para un tercio de los pacientes con esta demencia obtener un diagnóstico adecuado puede demorarse más de 2 años, aunque la confirmación "definitiva" solo puede hacerse tras un estudio en el cerebro post-mortem.

### **Ilusiones o alucinaciones visuales**

En la demencia con cuerpos de Lewy suelen aparecer una serie de manifestaciones que permiten diferenciar esta enfermedad de otras como el alzhéimer o el párkinson.

PUBLICIDAD

"El elemento central clínico es la aparición de deterioro cognitivo en el que predominan las alteraciones atencionales, alteraciones visoespaciales y enlentecimiento psicomotor, pudiendo los problemas de memoria estar o no presentes", resalta.

No obstante, son frecuentes las **manifestaciones neuropsiquiátricas**:

- como ilusiones o alucinaciones visuales, que pueden ocurrir en hasta el 80% de los pacientes, ideas delirantes o apatía,

Y afectación motora, donde la **rigidez, la lentitud de los movimientos o el temblor** pueden estar presentes en el 25-50% de los pacientes en el momento del diagnóstico.

También son comunes en los pacientes los trastornos del sueño, característicamente alteración de conducta en la fase REM del sueño o somnolencia excesiva diurna. Además, se pueden presentar otros síntomas como:

- pérdida de olfato
- problemas de regulación de la temperatura y sudoración
- estreñimiento
- síncope
- fluctuaciones en el nivel de alerta
- hipersensibilidad a los fármacos neurolépticos



¿Oyes cada vez peor? Deberías preocuparte porque podría ser un síntoma de demencia / PIXABAY

### Por qué aparece la demencia con cuerpos de Lewy

La demencia con cuerpos de Lewy se caracteriza por la acumulación de cuerpos de Lewy (depósitos anormales de una proteína llamada alfa-sinucleína) en las partes del cerebro que controlan la cognición, la conducta y el movimiento. Las causas no están claras, pero sí se ha identificado que uno de los factores de riesgo para desarrollar esta enfermedad es la edad (debuta entre los 50 y 80 años). Afecta a más hombres que mujeres, y hay más riesgo si un familiar padece esta demencia o párkinson.

### La demencia con cuerpos de Lewy tiene poca esperanza de vida

La doctora Sánchez-Valle nos cuenta que se trata de una patología que "evoluciona en el plazo de pocos años generando discapacidad, [dependencia](#) y mayor coste en cuidados que por ejemplo la enfermedad de Alzheimer, con una **esperanza de vida de unos 5 o 6 años tras el diagnóstico** (en vida se puede confirmar la presencia de la enfermedad con un alto grado de fiabilidad)".

Hasta el momento, solo existen tratamientos sintomáticos. "La investigación clínica es imprescindible para el desarrollo de nuevos tratamientos que retrasen la dependencia y mejoren la calidad de vida de las personas afectas de demencia con cuerpos de Lewy", recalca la especialista de la SEN.

1/6

Este número es indicativo del riesgo del producto, siendo 1/6 indicativo de menor riesgo y 6/6 de mayor riesgo.

La Entidad está adherida al Fondo de Garantía de Depósitos Español de Entidades de Crédito. El Fondo garantiza hasta 100.000 euros, por titular y entidad.

Este indicador de riesgo hace referencia a la cuenta donde está domiciliada la nómina.



Nuevo barrio Imaginalia-Ciudad de la Justicia (Fase 2)

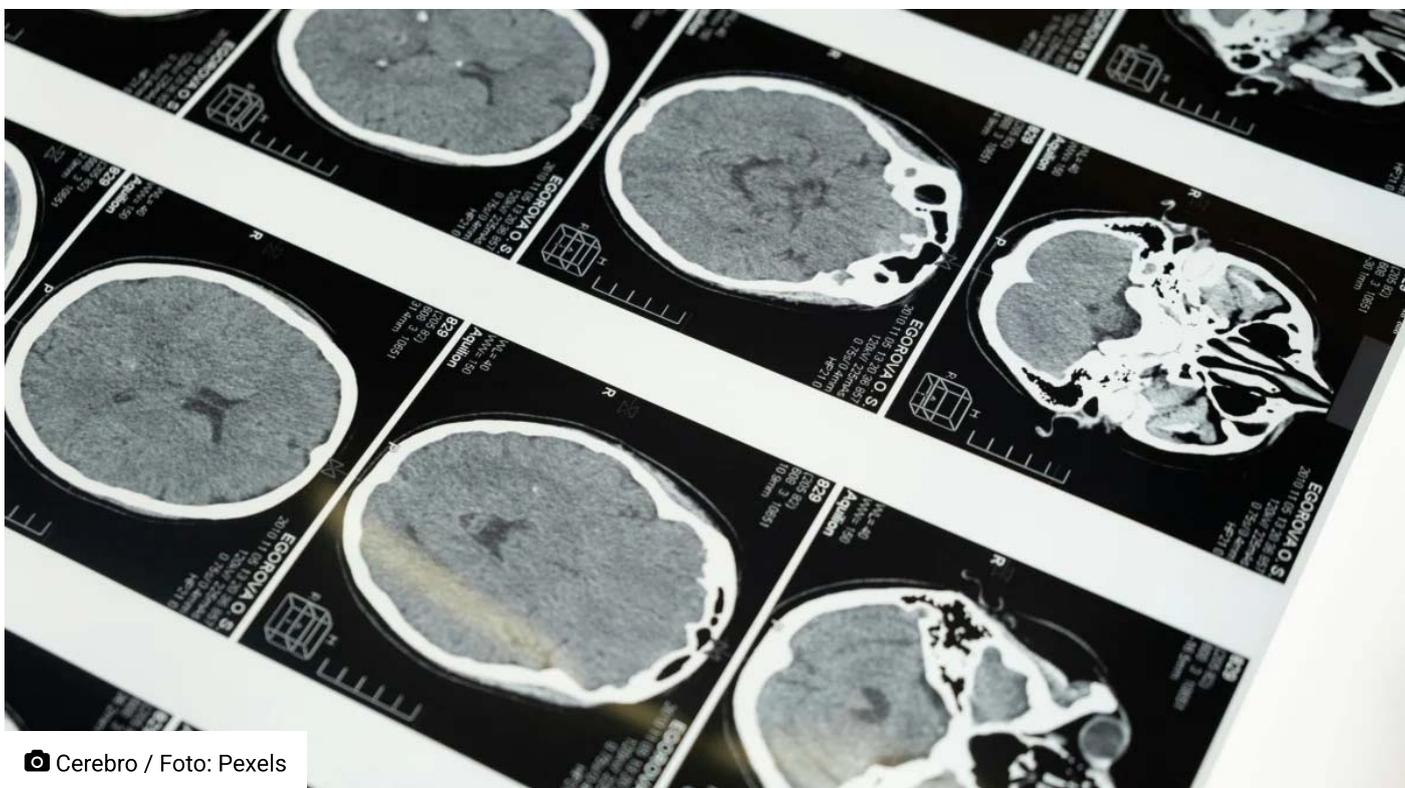


# Descubiertos en el Hospital de Albacete tres casos de enfermedades cerebrales transmitidas desde cadáveres

Una investigación del Servicio de Neurología del Hospital de Albacete pone respuesta a esta intrigante cuestión

📍 Marta Lopez • 25 enero, 2025 - 20:11

🏠 Inicio / Noticias sobre Sanidad y Salud



📷 Cerebro / Foto: Pexels

¿Es posible que la enfermedad de Alzheimer o la angiopatía amiloide sean enfermedades transmisibles? La respuesta es sí. Un estudio realizado por el



es posible la transmisión, y por tanto, el contagio, de estas enfermedades neurodegenerativas.

En concreto, estos especialistas del Hospital de Albacete han diagnosticado varios casos de angiopatía amiloide por contagio con síntoma de hemorragia cerebral. Se trata de una afección en la que las proteínas llamadas amiloides se acumulan en las arterias cerebrales, produciéndose así hemorragias.



Hospital General Universitario de Albacete

## Casos diagnosticados en el Hospital de Albacete

Sobre el diagnóstico de estos pacientes compartía el jefe del Servicio de Neurología del Hospital de Albacete, el doctor Tomás Segura, que “fueron diagnosticados en planta hospitalaria porque habían ingresado con hemorragias cerebrales”. Al respecto, explicaba el también profesor y vicedecano de la facultad de Medicina de la UCLM y vicepresidente del Colegio de Médicos de Albacete que “la proteína amiloide se deposita en los vasos y los hace muy frágiles”, añadiendo que “cuando atiendes a un paciente de unos 40 años con una hemorragia cerebral,



problemas médicos suelen detectarse principalmente en personas de avanzada edad.

Detectaron en estos tres pacientes hospitalizados en Albacete que “la hemorragia cerebral que les había llevado a ingresar en el hospital se acompañaba, tras la realización de pruebas de resonancia, de centenares de microhemorragias distribuidas por todo su cerebro”, detallaba el doctor Tomás Segura. Al respecto, subrayaba que “esto es un marcador de esta enfermedad que se llama angiopatía amiloidea”.



### Millones con IA

Millonaria de Madrid: ¡La IA multiplica 100 euros 20 veces al día!



### Nuevo ingreso pasivo

Los jóvenes españoles ganan hasta 982 euros al día gracias a este método

Concretaba el neurólogo sobre esta dolencia neurodegenerativa que “es una enfermedad que se diagnostica en ancianos muy ancianos o en pacientes con enfermedad de Alzheimer evolucionada”, pero reconocía que “es desconocida en edades cercanas a los 40 años”, siendo en este momento cuando se inició la investigación. En el caso de estos tres pacientes atendidos en el Servicio de Neurología del Hospital de Albacete “la clínica fue siempre por problemas



Miguel Ángel Rodríguez

N

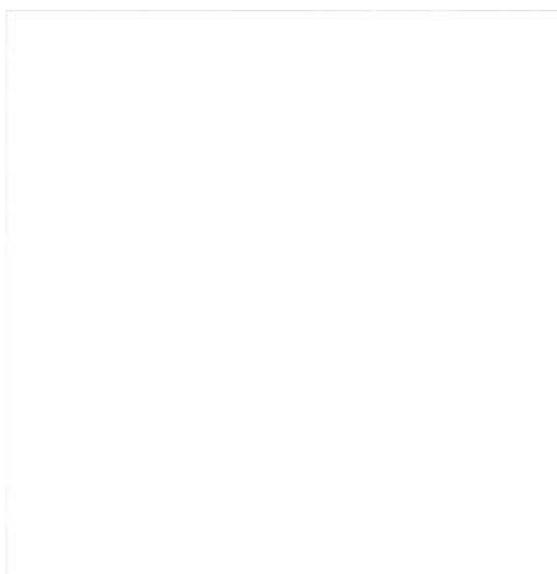
EL  
NACIONAL  
CAT

🔔 ¿Quieres recibir todas las últimas noticias de El Nacional en tu navegador ?

De momento, no

¡Sí, gracias! 🍌

Espectacular tiroteo la Mina



SALUD

## Así de larga tiene que ser la siesta, según un especialista

**El neurólogo Gurutz Linazasoro advierte que las siestas largas pueden ser contraproducentes**

Alba Solé Ingla

Foto: **Unsplash**

Barcelona. Jueves, 2 de enero de 2025, 12:22

Tiempo de lectura: 2 minutos



🔔 ¿Quieres recibir todas las últimas noticias de El Nacional en tu navegador ?

De momento, no

¡Sí, gracias! 🍪

especialmente en aquellas personas que duermen menos de siete horas diarias o para las que sufren insomnio, lo que puede derivar en problemas tanto físicos como mentales. "Una siesta de unos 20 minutos es ideal para desconectar, reducir el estrés y consolidar memorias recientes. Este breve descanso aporta beneficios inmediatos, como un aumento en la concentración y una mejora del estado de ánimo", ha señalado Linazasoro.

Sin embargo, ha advertido de que las **siestas largas pueden ser contraproducentes**, pues se puede despertar en una fase profunda del sueño, lo que "genera una sensación de aturdimiento y disminuye el rendimiento durante el resto del día".

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

### ¿Rodilla desgastada? Utilice esto para un alivio rápido

No más dolor de rodilla | Patrocinado

### Letizia hace vida de pareja con un empresario entre París, Barcelona y Madrid cuando no tiene actos oficiales

El Nacional.cat

### Por qué Antonio Resines odia a los catalanes: un expleado revela el oscuro motivo

El Nacional.cat

## Los tres pilares fundamentales de la salud

El especialista ha recordado que dormir bien es uno de los tres pilares "fundamentales" de la salud, junto con la **alimentación** y el **ejercicio físico**, y es que el sueño sirve para que el cerebro lleve actividades de reparación celular, eliminación de toxinas y consolidación de recuerdos. "El sueño no es solo descanso; es una fase de enorme actividad cerebral que impacta directamente en nuestra salud física y emocional", ha afirmado, tras lo que ha insistido en que las siestas son un aliado "clave" en una época del año en el que las jornadas de luz son más cortas.

### ¿Con qué horario descansamos mejor?



🔔 ¿Quieres recibir todas las últimas noticias de El Nacional en tu navegador ?

De momento, no

¡Sí, gracias! 🍪

ello, ha recordado que los cambios de hora pueden afectar a los ritmos circadianos, lo que genera un desajuste que se traduce en cansancio, irritabilidad o una menor productividad, especialmente en niños y personas mayores.

Aunque el cuerpo suele adaptarse en pocos días, el neurólogo ha recomendado afrontar este proceso con paciencia e incluso recurrir a pequeñas siestas para sobrellevar mejor los efectos del cambio. En base a ello, Linazasoro ha explicado que **la melatonina, conocida como la 'hormona del sueño'**, es "clave" para regular los ciclos de vigilia y descanso, pues comienza a ser liberada cuando oscurece, enviando señales al cuerpo "para prepararse para dormir", y que se trata de un "mecanismo natural que debemos respetar para mejorar nuestra calidad de sueño".

El experto ha insistido en que el descanso es "fundamental" para gozar de una salud integral y que, en estas fechas navideñas, cuidar del sueño, incluso con una breve siesta diaria, puede ser el "mejor regalo" para el cuerpo y la mente.

SALUD

## ¿Rodilla desgastada? Utilice esto para un alivio rápido

No más dolor de rodilla | Patrocinado

## Zapatos de piel adecuados para la caminata diaria.

Los zapatos ortopédicos están diseñados para ajustarse estrechamente a la anatomía del ...

ribidir | Patrocinado

Compra ahora

## Difícil de creer: Este es el precio real de los audífonos en Tarancón

hearclear | Patrocinado

BIENESTAR >

## La competición por dormir más: el descanso es la nueva obsesión de la industria del bienestar

“Dormir es mi prioridad número uno en la vida”, ha asegurado Dakota Johnson. El sueño de calidad es la tendencia de bienestar más aspiracional del momento, pero, ¿cuándo se convierte su monitorización en una obsesión contraproducente?



Una mujer durmiendo.  
CSA IMAGES (GETTY IMAGES/CSA IMAGES RF)

**MARITA ALONSO**

14 ENE 2025 - 05:30 CET

🕒 📱 📧 📧 📧 📧 📧

Ventiladores específicos para regular la temperatura de las [sábanas](#), gafas inteligentes que reducen el estrés y favorecen el sueño, mantas pesadas para mejorar y combatir los trastornos a la hora de dormir y cintas bucales que promueven la respiración nasal durante el sueño son algunos de los aliados para intentar alcanzar el descanso perfecto. Todos se engloban bajo el paraguas del *sleepmaxxing*, el término que alude a la práctica de [optimizar el sueño](#) al máximo. Como señala la [Sociedad Española de Neurología](#), los trastornos a la hora de dormir afectan entre al 22% y al 30% de la población española. "El sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia", señala la doctora Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La sociedad que glorificaba estar siempre ocupados, la denominada *hustle culture* promovida por figuras como [Elon Musk](#), que presume de dormir seis horas y de trabajar 17 horas, ha dejado paso a figuras como [Jezz Bezos](#), que explica a [Wall Street Journal](#) que su mente tiene mayor claridad si duerme bien. "Me siento mucho mejor si duermo ocho horas", dijo.

Dormir como los ángeles es el acto más aspiracional del momento: [Gwyneth Paltrow](#) y [Kim Kardashian](#) compiten por ver quién duerme no solo más sino ante todo mejor, al compartir los resultados de sus [anillos Oura](#), los *wearables* que monitorizan el sueño desde 399 euros. “Duermo todo lo que puedo. Dormir es mi prioridad número uno en la vida. No soy funcional si duermo menos de 10 horas, y puedo dormir hasta 14 horas”, explicó a *Wall Street Journal* [Dakota Johnson](#).

Dormir bien es el nuevo lujo, pero muchos creen que la preocupación por hacerlo ha ido demasiado lejos. “El *sleepmaxing* comenzó con el auge de los relojes inteligentes. Comencé a advertir que venían pacientes a la consulta quejándose de que su reloj les decía que no dormían, y por más que estos dispositivos pueden aportar alguna información del sueño, en realidad no son tan fiables”, advierte la doctora Anjana López, miembro del Grupo de Trabajo de Insomnio de [la Sociedad Española de Sueño \(SES\)](#). “A los pacientes siempre les comento que cuando alguien no tiene problemas de sueño, jamás se plantea cómo va a dormir cuando se acuesta. Cuando nos obsesionamos con ver cómo dormimos y cuál es la calidad del sueño, desencadenamos un mecanismo de alertamiento cerebral que impide que el cerebro de se relaje”, dice a *S Moda*. “Querer dormir bien de esta forma obsesiva genera en el cerebro una ansiedad y una angustia de actividad mental e intelectual; lo paradójico es que se transforma en una manera de mantenernos alterna frente al descanso. Creo que es contraproducente porque el sueño perfecto ocurre de manera natural sin esfuerzos, ya que cualquier esfuerzo mental conduce al alejamiento de la paz mental que es necesaria para poder dormir”, señala Marín. Esta doctora es autora de [Alimenta el sueño para un cerebro sano](#) (Roca, 2022), donde ofrece pautas sobre cómo cuidar y mejorar la calidad del sueño y disfrutar de una mejor salud física y mental.

Sumidos en una cultura obsesionada con controlar, medir y optimizar cada aspecto de la vida, la industria del bienestar promulga realizar un seguimiento constante destinado a intentar mejorar cualquier actividad. Sin embargo, a la hora de apostar por diferentes métodos y dispositivos, hay que tener en cuenta las necesidades, edades y particularidades de cada persona. “Hay una tendencia a considerar que las mantas con peso activan el sistema nervioso parasimpático, pero no todas las personas las aceptan bien. Están contraindicadas en niños, personas de la tercera edad, quienes tienen problemas endocrinos, aquellos con osteoporosis...”, advierte Marín. “Respecto a las lámparas de fototerapia para optimizar el entorno del sueño, hay que considerar que, por ejemplo, en los adolescentes se han de emplear a horas muy diferentes a la gente mayor, ya que los más jóvenes tienden a dormir más tarde y por ello, tienen más sueño por la mañana. Por ese motivo las lámparas de luz se ponen en horarios completamente distintos a los ancianos o por ejemplo, a quienes trabajan a turnos”, dice la doctora Anjana López.

Por si fuera poco, el ansia por optimizar resultados alcanza el mundo de la belleza de la mano de tendencias como la denominada *Go to Bed Ugly to Wake Up Pretty* (*Acuéstate fea y levántate guapa*), que consiste en apostar por todo tipo de rutinas de belleza para que las horas de sueño se conviertan a su vez en un auténtico *spa*. Aunque el sueño es el momento en el que el cuerpo activa su sistema de reparación y regeneración, por lo que es durante la noche cuando la piel entra en un estado de renovación celular más intenso, tácticas como el *face taping*, consistente en pegar cinta adhesiva durante la noche en las zonas del rostro en las que suelen aparecer arrugas o pliegues en la piel, han de tomarse con cautela. “Aunque pueda parecer que ayuda temporalmente a tensar la piel, los resultados no son comparables a tratamientos médicos como el bótox. Además, puede provocar irritaciones o alergias si la piel es sensible”, dice Elisabeth Álvarez, CEO de [Elisabeth Álvarez Cosmetics](#).

Del mismo modo que quienes se preocupan en exceso por intentar optimizar las horas de sueño pueden terminar por entorpecer el descanso, aclara que quienes se empeñan en hacer del sueño un espacio en el que apostar por rutinas de belleza muy complejas no están haciendo lo correcto. “Una buena rutina nocturna no debería ser un trabajo extra, sino un momento de cuidado personal. Lo importante es limpiar, hidratar y aplicar un tratamiento específico si se necesita, como un sérum o una crema reparadora”, dice la fundadora y primera ejecutiva de [InOut](#).

Como asegura en *Alimenta el sueño para un cerebro sano* Raquel Marín, la falta de sueño afecta al sistema

inmune, cardiovascular, metabólico, muscular y al sistema nervioso. Loss desvelos generan fatiga mental y pérdida de la concentración, merman la memoria, afectan al ánimo y envejecen el cerebro prematuramente. Lamentablemente, los trastornos del sueño han incrementado ante la incertidumbre, la crisis sanitaria y socioeconómica y la reestructuración de la vida personal y laboral forzada, por lo que la calidad del sueño no tendría que ser considerada como un lujo, sino como una tendencia de bienestar, sino como algo accesible a todo el mundo.

Recibe 'Lo raro es vivir', la newsletter de S MODA coordinada por Noelia Ramírez



COMENTARIOS - 5

[Normas](#)

## MÁS INFORMACIÓN



### Qué hacer para dormir mejor según los expertos

MARÍA SÁNCHEZ SÁNCHEZ



### «¿Produzco o me relajo?»: estrés por la incapacidad de disfrutar del descanso

MAR MANRIQUE

## ARCHIVADO EN

Sueño · Bienestar · Neurología · Cerebro · Descanso · Dakota Johnson · Kim Kardashian · Gwyneth Paltrow

Se adhiere a los criterios de

Más información >



Si está interesado en licenciar este contenido contacte con [ventacontenidos@prisamedia.com](mailto:ventacontenidos@prisamedia.com)

## CONTENIDO PATROCINADO

### La fuerza que necesitas

UNIR® - LA UNIVERSIDAD EN INTERNET!

¡Los zapatos para caminar de hombre más cómodos del 2024!

GETDARIE.COM!

Descubre el Toyota bZ4X

[Compra ahora](#)

TOYOTA!

Y ADEMÁS...

[Ver oferta](#)

Ágil, intuitiva y 'generosa': una 'app' que ayuda a ahorrar en la compra y premia la fidelidad

EL PAÍS

## Las siestas de 20 minutos son "ideales" para complementar el descanso nocturno

Así lo recomienda el neurólogo Gurutz Linazasoro, de la Policlínica Gipuzkoa en especial para aquellas personas que duermen menos de siete horas diarias o para quienes sufren insomnio

2 DE ENERO 2025 - 10:02HS

Compartir



Un hombre de negocios se echa una siesta



El neurólogo Gurutz Linazasoro, de la Policlínica Gipuzkoa, ha

**sufren insomnio**, lo que puede derivar en problemas tanto físicos como mentales.

"Una siesta de unos 20 minutos es ideal para desconectar, reducir el estrés y consolidar memorias recientes. Este breve descanso aporta beneficios inmediatos, como un aumento en la concentración y una mejora del estado de ánimo", ha señalado Linazasoro.

Sin embargo, ha advertido de que las siestas largas pueden ser contraproducentes, pues se puede despertar en una fase profunda del sueño, lo que "genera una sensación de aturdimiento y disminuye el rendimiento durante el resto del día".

## Tres pilares

El especialista ha recordado que **dormir bien es uno de los tres pilares "fundamentales" de la salud**, junto con la alimentación y el ejercicio físico, y es que el sueño sirve para que el cerebro lleve actividades de reparación celular, eliminación de toxinas y consolidación de recuerdos.

"El sueño no es solo descanso; es una fase de enorme actividad cerebral que impacta directamente en nuestra salud física y emocional", ha afirmado, tras lo que ha insistido en que las siestas son un aliado "clave" en una época del año en el que las jornadas de luz son más cortas.

Además, ha opinado que el horario de invierno es más favorable al organismo debido a que "permite un descanso nocturno más prolongado". También ha señalado que, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 30 por ciento de los españoles duerme menos de siete horas diarias, y que el insomnio afecta a un 10 por ciento de la población.



personas mayores.

Aunque el cuerpo suele adaptarse en pocos días, el neurólogo ha recomendado afrontar este proceso con paciencia e incluso recurrir a pequeñas siestas para sobrellevar mejor los efectos del cambio.

En base a ello, Linazasoro ha explicado que la melatonina, conocida como la 'hormona del sueño', es "clave" para regular los ciclos de vigilia y descanso, pues comienza a ser liberada cuando oscurece, enviando señales al cuerpo "para prepararse para dormir", y que se trata de un "mecanismo natural que debemos respetar para mejorar nuestra calidad de sueño".

El experto ha insistido en que el descanso es "fundamental" para gozar de una salud integral y que, en estas fechas navideñas, cuidar del sueño, incluso con una breve siesta diaria, puede ser el "mejor regalo" para el cuerpo y la mente.

---

**FUENTE:** Europa Press

---

**Temas:** SIESTAS 20 minutos

---

## LAS MÁS LEÍDAS



LO ÚLTIMO



## | Salud

### Esta fruta fácil de conseguir le ayudará a combatir el insomnio y dormir mejor

Expertos señalan que además tiene otros beneficios para la salud.

Enero 22, 2025







Por: **Redacción Tendencias**

**La piña**, fruta originaria de América del Sur, es reconocida por su sabor dulce y refrescante, además de ser una de las más apetecidas para hacer jugos.

**Leer también:** [Razones por las que debe beber agua de limón para cuidar de su salud](#)

PUBLICIDAD



**NINJA**  
**REBAJAS\***  
Hasta -70€  
en productos  
seleccionados

[Compra ahora](#)

\*08/01-04/02. condiciones en ninjakitchen.es

**¡Rebajas Ninja con ofertas increíbles!**

**Devoluciones Gratis 60...**

NINJA Ninja - Patrocinado

 El regreso al colegio en Sincelajo fue con alimentación garantizada, aseguran autoridades

Esta fruta, en el siglo XVIII era un símbolo de lujo en Europa, tanto que llegó a usarse más como decoración en eventos que como alimento. Según Beatriz Robles, dietista-nutricionista y profesora de la Universidad Isabel I, en cada piña se encuentran de 100 a 200 frutos individuales que no tienen semillas y se organizan en torno a un núcleo común.

Links promovidos por Taboola



Pero, además de estas curiosidades sobre la piña, también hay que destacar que tiene una concentración de **vitaminas, minerales y compuestos bioactivos** que algunos expertos consideran como “una joda nutricional”.

PUBLICIDAD



**Nevera portátil rígida Ninja FrostVault, con...**

Ninja - Patrocinado

249,99 €

[Descubrir más](#)

Contiene vitaminas como la C, que es esencial para el sistema inmunológico, minerales como **potasio, magnesio y yodo**, y compuestos bioactivos como la bromelina, una enzima con múltiples beneficios para el organismo humano.

## Puede ayudar a combatir el insomnio

Lo que algunos consumidores no saben es que consumir piña ayuda a elevar los niveles de melatonina en el cuerpo, que es la hormona que regula el sueño, **facilitando su conciliación**.

Podría ayudar a gran porcentaje de la población adulta que tiene dificultades para iniciar o mantener el sueño. Según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre el 20 y el 48 por ciento de los adultos tiene **problemas para dormir**.

La importancia de dormir bien, un proceso en el cual se lleva a cabo funciones importantes para el cuerpo como la **memoria cerebral, consolidación de recuerdos, eliminación de información irrelevante o recuperación de tejidos**,

con un descanso reparador.

## Otros beneficios

La piña también tiene bromelina, una enzima proteolítica que nos ayuda a digerir las proteínas, descomponiéndolas en aminoácidos, facilitando la digestión y aliviando posibles molestias estomacales; es fuente de fibra dietética, lo que promueve la **salud intestinal y previene el estreñimiento**.

Según expertos, el momento ideal para consumir piña para ayudar a conciliar el sueño es dos horas antes de acostarse.

## Temas tratados

- alimentación
- Frutas
- Salud
- Insomnio
- Sueño

## Noticias relacionadas



COLUMNAS DE OPINIÓN

Los impuestos duplicados



EDITORIAL

Las buenas noticias del Nuevo Hospital Barranquilla



Convierta a **EL HERALDO** en su fuente de noticias

Publicidad



REBAJAS

**EN DIRECTO** Siga la última hora de la Borrasca Herminia | Aviso en casi toda España y nivel rojo en el norte peninsular

El cardiólogo Daniel Hermann.

## Hermann, cardiólogo: "Relajarse antes de dormir en España es imprescindible para el corazón, pero nunca con pantallas"

- Adoptar hábitos que promuevan un sueño reparador es una de las formas más efectivas de cuidar la salud cardíaca, avisan los expertos.
- **Más información:** [José Abellán, cardiólogo: "En realidad no hay que caminar 10.000 pasos al día para cuidar el corazón, son menos"](#)

**Vicent Selva**

Publicada 27 enero 2025 16:05h

**Actualizada** 27 enero 2025 16:16h



## Salud Bienestar

# Cómo detectar a tiempo un ictus: estos son los síntomas que deben ponerte en alerta, según un neurólogo

\* *El ictus es un accidente cerebrovascular que se caracteriza por instaurarse de forma brusca*

\* *[El ejercicio que deben hacer todos los hombres para evitar el cáncer de próstata](#)*

\* *[¿Cómo empieza el cáncer de páncreas?: este es el síntoma que podría ayudar a detectarlo a tiempo](#)*



*Un ictus es la alteración repentina de la circulación de la sangre en el cerebro.*

*Fuente: Pexels.*



**Raúl González Pérez**

30/01/2025 - 17:20

El ictus, como bien todos sabemos, es **la interrupción de la circulación de sangre** que llega al cerebro debido a que un vaso sanguíneo se **ha roto o se ha quedado taponado**. También se conoce, **sobre todo en el lenguaje** de las **redes sociales**, como accidente cerebrovascular (**ACV**).

Cuando esto sucede, la sangre no llega a una determinada zona del cerebro, de manera que las células nerviosas que están afectadas no reciben oxígeno y mueren. De ahí la relevancia de actuar con la máxima rapidez. Es más, cuanto menos tiempo pase desde que surgen los primeros síntomas hasta el tratamiento, **mayor será la probabilidad de supervivencia**.

## Tipos



## El cable submarino que exprime un enorme yacimiento de petróleo casi único en...

**Ictus isquémico** (o infarto cerebral). Originado por la obstrucción del flujo sanguíneo.

**Ictus hemorrágico** (o hemorragia cerebral). La rotura de un vaso provoca la salida de sangre y la compresión de estructuras del sistema nervioso central.

## Síntomas

En cuanto a todos los **signos** que deben ponernos en alerta, los principales son "la pérdida de fuerza brusca, la alteración del lenguaje tanto en la expresión como en la comprensión o la pérdida de visión por un ojo en el que el paciente dice que **no** ve o que ve **negro**".

O al menos esa es la información que transmitió el neurólogo del Hospital Gregorio Marañón, Fernando Díaz Otero, en '**Cope**'. Nadie mejor que él para **hablar sobre esta condición médica grave, donde**



**volvió a hacer hincapié en la importancia de acudir al médico lo antes posible.**

## Recomendaciones

Ante este panorama, la Sociedad Española de Neurología (**SEN**) recomienda **una serie de hábitos saludables para evitar sufrir un ictus:**

Moderar el consumo de alcohol.

No fumar.

Llevar a cabo actividades físicas de forma habitual y moderada.

Llevar una dieta rica y saludable.

Llevar un control de la tensión arterial de modo regular.

