

Empresas

Etiquetas

# 5 estrategias para combatir el entumecimiento cognitivo derivado de la dependencia tecnológica y reactivar la mente



Comunicae

Martes, 21 de enero de 2025, 14:11 h (CET)

Incorporar détox digitales, hacer ejercicios mentales, evitar la dependencia excesiva de la tecnología en el día a día, cuidar la alimentación y practicar el neurofitness, son algunas de las estrategias que recomiendan los expertos de Cigna Healthcare para hacer frente a la niebla mental

El uso diario de la tecnología ha reducido profundamente la forma en que se maneja y procesa la información. Hoy en día, es habitual disponer de dispositivos digitales, como teléfonos móviles y ordenadores, para almacenar datos, programar recordatorios o, incluso, realizar operaciones matemáticas básicas. Una práctica que ha **disminuido significativamente la necesidad de recordar información por uno mismo**, lo que, a largo plazo, afecta al entrenamiento de la memoria y a la capacidad de retención.

Esta dependencia de la tecnología afecta también a la necesidad de **realizar esfuerzos cognitivos activos**, como recordar un número de teléfono o hacer cálculos rápidos. A medida que se delegan estas funciones a la tecnología, la capacidad de realizar estas tareas de manera autónoma se ve comprometida, lo que provoca una especie de "entumecimiento" cognitivo y limita las habilidades naturales. Tanto es así, que la Real Academia Nacional de Medicina ya advierte que **la utilización excesiva de la inteligencia artificial debilita la retención de conocimientos, y reduce la capacidad de resolver problemas y pensar críticamente**. Un hecho que, unido a la alta prevalencia de los problemas de salud mental, ha favorecido la aparición de la **niebla mental, un fenómeno a menudo asociado a la disminución de las capacidades de concentración y memoria**, que tiene como consecuencia una mayor dificultad para gestión y procesar adecuadamente la información. Y es que, el cerebro tiene una capacidad limitada para procesar y retener datos, y la exposición a múltiples estímulos a la vez y a información constante puede generar sobrecarga mental, reduciendo la atención en tareas importantes y la toma de decisiones. Una situación especialmente preocupante teniendo en cuenta que **el 31% de los españoles afirma tener dificultades para mantener la concentración** como consecuencia del estrés, tal y como muestra el estudio Cigna International Health.

"Es esencial aprender a hacer un uso correcto de la tecnología con prácticas

Lo más leído

[1 Reactividad Vs Proactividad en el trabajo](#)
[2 Europa: una crisis de identidad que obliga a cambiar el rumbo](#)
[3 Productos Farmasi, todo lo que debes saber](#)
[4 ¿Cómo se toma el tamoxifeno en el culturismo?](#)
[5 En España hacen falta 25.000 consultores certificados SAP](#)

Noticias relacionadas

**PRIXMAPRO muestra cómo la sonorización adecuada puede transformar un evento corporativo**

Un ejemplo claro de la importancia de la sonorización se encuentra en las conferencias y seminarios. Estos eventos requieren un sistema de sonido que permita que las voces de los ponentes se escuchen con total claridad, sin ecos ni distorsiones, para asegurar que el mensaje llegue a cada rincón de la sala.

**Torremolinos rescata su espíritu visionario en la presentación de su nueva estrategia turística**

Además, Del Cid ha resaltado otras citas destacadas que se celebran en la ciudad a lo largo del año como Torremolinos y Gigantes, el podcast Secador Qué Calor, el Summer Jazz, el Rockin Race Jamboree o el Canela Party.

**La Fundación Adecco ofrece 10 claves para que las personas con baja empleabilidad encuentren trabajo en 2025**

Dominar las competencias digitales: una clave imprescindible. En un mercado laboral en el que la tecnología está integrada en casi todos los procesos de selección, manejar nuevas herramientas y plataformas digitales es de vital importancia para cualquier oferta de empleo en 2025, tanto las centradas en roles técnicos como aquellas que tradicionalmente no requerían estas competencias.

que favorezcan nuestro bienestar cognitivo y emocional, de modo que podamos seguir entrenando y ejercitando nuestro cerebro de forma efectiva. Esto implica establecer límites saludables en la interacción con los dispositivos y dedicar tiempo a actividades que estimulen las capacidades cognitivas, como la lectura, la reflexión o la resolución de problemas. Al hacerlo, no solo preservamos nuestra salud mental, sino que también mantenemos nuestra capacidad para procesar y retener información, favoreciendo así un equilibrio que beneficie nuestro bienestar integral.", declara **Elena Luengo, directora de Innovación de Cigna Healthcare España.**

Para prevenir la niebla mental y cuidar la salud cognitiva, los expertos de **Cigna Healthcare** facilitan cinco estrategias clave:

- **Incorporar el détox digital.** El acceso constante a un flujo de información digital puede generar una **sobrecarga cognitiva, dificultando la capacidad de atención y toma de decisiones**. La mente se ve saturada de datos, lo que afecta la memoria, el razonamiento y la claridad mental. En este sentido, incorporar **"détox digitales" semanales o mensuales, que consisten en pasar días completos sin conexión a Internet**, en los que enfocarse solo en actividades físicas o creativas, ayuda a reducir el estrés y proporciona una pausa significativa para el cerebro, permitiéndole recuperarse de los frecuentes estímulos digitales.
- **Cerebro activo, cerebro joven.** El cerebro es uno de los órganos más importantes, y su correcto funcionamiento depende del cuidado constante. La Sociedad Española de Neurología (SEN) recomienda **mantener hábitos beneficiosos para el cerebro desde edades tempranas** para evitar secuelas neurológicas a medida que se envejece. Practicar **actividades que impliquen el aprendizaje continuo**, como estudiar un nuevo idioma o aprender a tocar un instrumento musical, no solo mejoran la memoria y la concentración, sino que también potencian el razonamiento y la capacidad para aprender cosas nuevas, contribuyendo a la salud cerebral general a largo plazo.
- **Mantener la autonomía cognitiva.** Para mantener las habilidades cognitivas, es fundamental **evitar la dependencia excesiva de la tecnología en situaciones cotidianas**, como no recurrir automáticamente al GPS al entrar en el coche, ni usar la calculadora para saber cuánto es el cambio en el supermercado o un descuento del 20%. En este sentido, **resolver estos pequeños desafíos mentales sin ayuda de un dispositivo electrónico** permite entrenar la memoria, razonamiento y concentración y habilidades cognitivas, evitando el "entumecimiento" cerebral.
- **Combatir la lentitud mental con la alimentación.** La salud cognitiva no solo depende de los hábitos mentales, sino también de lo que se come. Esta conexión, conocida como el eje intestino-cerebro, sugiere que **una dieta equilibrada y rica en nutrientes puede influir positivamente en el estado de ánimo, la memoria y la concentración**. Una dieta rica en nutrientes como los ácidos grasos omega-3, antioxidantes y fibra favorece el rendimiento cognitivo. Incluir alimentos como **pescado azul, nueces, frutas y verduras frescas**, y evitar el exceso de azúcar y procesados, puede ayudar a combatir la lentitud mental y favorecer una mayor claridad y agilidad mental.
- **Practicar el neurofitness.** Al igual que el cuerpo necesita entrenamiento físico, el cerebro requiere **ejercicios específicos que desafíen su capacidad cognitiva**.

Actividades como resolver rompecabezas, sudokus, jugar al ajedrez o participar en juegos de mesa son ideales para activar áreas del cerebro relacionadas con la resolución de problemas, la toma de decisiones y la memoria a corto plazo. Estos ejercicios ayudan a mantener la agilidad mental y a prevenir el deterioro cognitivo.

## TE RECOMENDAMOS



### Nuevo ingreso pasivo

**Haz esto durante 30 minutos al día y gana hasta 850€ diariamente**



### Diseña tu cocina ideal

**Estrena cocina con IKEA de la mano de nuestros asesores especialistas**



### Combustibles 100% renovables

**¿Dónde se pueden repostar los combustibles 100% renovables?**



### NUEVO CITROËN C3

**¡Consíguelo desde 15.240€!  
Elige Gasolina, Híbrido o Eléctrico**



### En un mundo más Pepe

**Siempre te atenderán personas.  
600Mb, 59GB y Netflix por  
42,9€/mes**



### Estrena cocina con IKEA.

**Diseña tu cocina con IKEA  
desde nuestros más de 64  
puntos de contacto.**

DISCOVER WITH  
 addoor

· Sé el primero en comentar...

Por favor identificate o regístrate para comentar

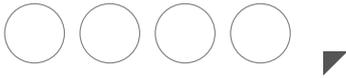
Login con E-mail

SOCIEDAD

# ¿Cuántas horas debemos dormir según nuestra edad?

Expertos revelan cuántas horas de sueño necesitamos en cada etapa de la vida

- + [Duelo de IA: así reaccionan ChatGPT y Deepseek al preguntarles cuál es el pueblo más bonito de Lleida](#)
- + [Casi un año sin la actriz Daniela Costa, fallecida a los 42 años](#)





¿Cuántas horas debemos dormir según nuestra edad? - Unsplash

## SEGRE

Creado: 29.01.2025 | 15:51

Actualizado: 29.01.2025 | 15:51

Dormir las horas adecuadas es fundamental para mantener una buena salud y bienestar en todas las edades. Sin embargo, la cantidad ideal de sueño varía según la etapa de la vida en la que nos encontremos.

Según el Estudio Nacional del Sueño realizado por la Sociedad Española de Neurología (SEN), los recién nacidos de 0 a 3 meses necesitan entre 14 y 17 horas de sueño al día, incluyendo siestas. A medida que crecen, los bebés de 4 a 11 meses requieren de 12 a 15 horas diarias. Cuando llegan a la etapa de niños de 1 a 2 años, la recomendación es de 11 a 14 horas.





Para los niños en edad preescolar de 3 a 5 años, los especialistas sugieren entre 10 y 13 horas de sueño. Durante la etapa escolar de 6 a 13 años, se recomienda de 9 a 11 horas por noche. Los adolescentes de 14 a 17 años deben apuntar a dormir de 8 a 10 horas.

En el caso de los adultos jóvenes de 18 a 25 años y los adultos de 26 a 64 años, el rango ideal es de 7 a 9 horas por noche. Para los adultos mayores de 65 años en adelante, se sugiere entre 7 y 8 horas de sueño.

## Importancia de una buena higiene del sueño

Además de la cantidad de horas, los expertos destacan la importancia de mantener una higiene del sueño adecuada. Esto implica establecer una rutina regular, evitando estímulos como pantallas antes de dormir y creando un ambiente propicio para el descanso.

"Dormir lo suficiente y de manera constante es clave para el buen funcionamiento del organismo", afirma el Dr. Javier Puertas, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN. "Cuando no se cumplen las horas recomendadas, pueden surgir problemas de salud y un deterioro en la calidad de vida".

## Consecuencias de la falta de sueño

No dormir las horas necesarias puede acarrear diversas consecuencias negativas. A corto plazo, puede generar fatiga, irritabilidad, dificultades de concentración y una disminución en el rendimiento cognitivo. A largo plazo, la falta crónica de sueño se ha asociado con un mayor riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y trastornos del estado de ánimo.

"Es crucial priorizar el sueño y asegurarnos de dormir lo suficiente según nuestra edad", señala la Dra. María Merino, especialista en medicina del sueño. "Si persistentemente tenemos dificultades para conciliar el sueño o nos sentimos cansados durante el día a pesar de dormir las horas recomendadas, es importante consultar con un profesional de la salud".

En resumen, la cantidad ideal de sueño varía según la edad, desde las 14-17 horas en recién nacidos hasta las 7-8 horas en adultos mayores. Mantener una buena higiene del sueño y cumplir con las horas recomendadas es esencial para la salud y el bienestar. La falta crónica de sueño puede tener consecuencias negativas tanto a corto como a largo plazo.



se considera insuficiente para la mayoría de los adultos.

### Hoy también te recomendamos



**Monedas de 2 euros que podrían valer hasta 5.000 euros: descubre cuál es la "moneda árbol de la vida"**



**Seis planetas del sistema solar alineados: ¿Qué día y a qué hora se podrán ver?**



**Los 10 restaurantes mejor valorados en Lleida según The Fork**

Síguenos en redes sociales para estar al tanto de toda la actualidad, comentar noticias y hacernos llegar los temas que consideres de interés: [Instagram](#), [Facebook](#), [X](#), [LinkedIn](#), [TikTok](#) y [canal de Whatsapp](#). También nos puedes enviar tu información mediante [este formulario](#).

[Increíble: la calculadora muestra el valor de su casa al instante \(eche un vistazo\)](#)

Portada

Etiquetas

# Un diagnóstico "adecuado" puede demorar más de dos años la enfermedad de un tercio de los pacientes con demencia con cuerpos de Lewy



Agencias

Lunes, 27 de enero de 2025, 13:43 h (CET)

MADRID, 27 (SERVIMEDIA)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 10% y un 20% de los casos de demencia en España corresponden a pacientes que padecen demencia con cuerpos de Lewy, lo que supondría más de 100.000 personas, y reivindicó este lunes que obtener un diagnóstico "adecuado" puede demorar más de dos años la demencia para los pacientes con este tipo de enfermedad.

Así lo explicó la SEN, ante la celebración mañana del Día Mundial de la Demencia con Cuerpos de Lewy, que es una enfermedad neurodegenerativa que es la tercera causa de demencia, después de la enfermedad de Alzheimer y la demencia vascular.

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. No obstante, clínicamente se comporta de forma diferente, por lo que se requiere un "diagnóstico preciso y un manejo clínico específico", comentó la coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la SEN, Raquel Sánchez-Valle.

Es común que los primeros síntomas de la demencia con cuerpos de Lewy, debido a su variabilidad, se confundan con otras enfermedades e, incluso, con problemas de tipo psiquiátrico. Por ello, se estima que es una de las demencias "más infradiagnosticadas y que sufre un mayor retraso diagnóstico".

A pesar de la notable variabilidad en la forma de presentación y evolución, en la demencia con cuerpos de Lewy suelen aparecer manifestaciones características que apoyan su diagnóstico. 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.

## Lo más leído

[1 La sociedad del conocimiento](#)[2 Reactividad Vs Proactividad en el trabajo](#)[3 Extender la vida de los aerogeneradores: una apuesta por el desarrollo rural sostenible](#)[4 Poetas jaliscienses rinden homenaje a Guadalajara](#)[5 La sociedad del impacto: tanto gastas, tanto vales](#)

## Noticias relacionadas

[El racismo y el abuso sexualizado siguen utilizándose en un 48% para atacar a los atletas en redes sociales](#)

La Asociación Mundial de Atletismo (World Athletics) publicó este jueves las conclusiones de un estudio realizado durante los Juegos Olímpicos de París 2024 con el objetivo de identificar y proteger a los atletas de los mensajes abusivos enviados a través de las plataformas de las redes sociales, siendo el racismo, con un 18%, y el abuso sexualizado (30%) los principales problemas.

## Pesadillas fiscales y sueños monetarios

Menuda semana tras el breve descanso. Precios del petróleo, cifras de inflación, titulares fiscales y debates sobre la reunión del BCE de la próxima semana. Nos visitaron fantasmas del pasado, del presente y, potencialmente, del futuro próximo.

## IAG pide más control en los pasaportes en los aeropuertos

El consejero delegado de International Airlines Group (IAG), Luis Gallego, destacó este viernes "el buen funcionamiento" de los aeropuertos españoles en comparación con otros de Europa, entre los que citó los de Londres, Ámsterdam y Frankfurt, según dijo una conferencia con periodistas en relación con los resultados del 'holding' de Iberia y Vueling en el primer semestre.

Sarriguren  
Web.com

Nos encantaría enviarte  
nuestras noticias de última  
hora.

No, gracias    ¡Claro!



EL DR. MIGUEL GERMÁN BORDA - M. CASTELLS

## PAMPLONA ACTUAL

# Diagnosticar a tiempo la fragilidad en pacientes con demencia ralentiza el deterioro cognitivo y físico

La revista Lancet Healthy Longevity publica un estudio liderado por el Dr. Miguel Germán Borda, de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra

Un estudio liderado por el Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra y publicado en Lancet Healthy Longevity –una de

Los descuentos en las villavesas se mantienen al menos una semana más, aunque "será muy complicada" su prórroga

El PSN-PSOE reclama mejorar el mantenimiento de villavesas que demandan sindicatos y usuarios

diagnosticar a tiempo la fragilidad asociada a la demencia para ralentizar el deterioro físico de las personas que la padecen.

 Nos encantaría enviarte nuestras noticias de última hora.

[No, gracias](#) [¡Claro!](#)

Dr. Juan Carlos Rodríguez, geriatra e investigador principal, "la fragilidad es un síndrome clínico que hace a las personas más vulnerables a complicaciones frente a situaciones como enfermedades, infecciones, caídas, hospitalizaciones, cambios en su entorno o estrés emocional, porque el cuerpo tiene menos capacidad para responder a estos desafíos. La fragilidad se manifiesta con pérdida de la fuerza muscular, disminución del estado físico, menor resistencia a esfuerzos, problemas en la movilidad y el estado nutricional".

La investigación presenta una guía con 16 recomendaciones a partir de un consenso de expertos y revisión sistemática de la literatura. Los especialistas sostienen que el diagnóstico de la fragilidad no debe depender solo de los geriatras, sino también de otros especialistas, como psiquiatras, terapeutas, anestesistas o médicos de Familia. Además, destacan que este síndrome clínico se debe valorar en todo paciente con demencia, deterioro cognitivo o riesgo de demencia.

La guía propuesta, dirigida tanto a profesionales como a familiares, destaca la importancia de adoptar un enfoque más holístico en el cuidado de pacientes frágiles con demencia. Este enfoque incluye aspectos como la nutrición, la promoción de la actividad física adaptada a las capacidades individuales, el desarrollo de estrategias para prevenir caídas, la revisión y gestión de posibles efectos adversos de los medicamentos, y la integración del apoyo psicosocial. Además, aborda cuestiones sociales relevantes, como la soledad y el aislamiento social, la salud mental, especialmente en torno a la depresión o la ansiedad, y la adaptación del entorno para hacerlo más seguro, promoviendo la máxima autonomía e independencia de la persona. Todo ello fomentando la colaboración interdisciplinar para una atención integral.

 Los descuentos en las villavesas se mantienen al menos una semana más, aunque "será muy complicada" su prórroga

El PSN-PSOE reclama mejorar el mantenimiento de villavesas que demandan sindicatos y usuarios



de un deterioro progresivo de las funciones cognitivas. Puede incluir



Nos encantaría enviarte nuestras noticias de última hora.

No, gracias ¡Claro!

memoria, el razonamiento o el lenguaje, española de Neurología, el 8% de las este problema.

# TE RECOMENDAMOS



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



**Forjado con elegancia**  
**DS 7 EDITION FRANCE. Ce y artesanía francesa.**



**NUEVO CITROËN C3**  
**¡Consíguelo desde 15.240€! Elige Gasolina, Híbrido o Eléctrico**



**¿Es coche top? Yes, of Corsa**  
**Nuevo Opel Corsa. Un coche como parece.**

Los descuentos en las villavesas se mantienen al menos una semana más, aunque "será muy complicada" su prórroga

El PSN-PSOE reclama mejorar el mantenimiento de villavesas que demandan sindicatos y usuarios



+

[Dieta sana](#) [Probióticos y prebióticos](#) [Arthur Brooks](#) [Eliminar los gases](#)

Menu

**SABERVIVIR**<sub>tve</sub>

Buscar



[Iniciar Sesión](#)

- [Salud Activa](#)
- [Avances médicos](#)
- [Nutrición](#)
- [Bienestar](#)



[SUSCRÍBETE A TU REVISTA](#)

[Comienza a cuidarte con la revista número 1 en salud.](#)

[Suscríbete 1€/mes](#)

- [Newsletter](#)
- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Instagram](#)
- [TikTok](#)
- [Youtube](#)
- [Pinterest](#)

[SUSCRÍBETE](#)

[Salud Activa](#)

**Marian Rojas Estapé revela la importancia de dormir bien para eliminar toxinas del cerebro**

**Dormir es la base de la salud emocional. La psiquiatra Marian Rojas nos explica cómo las horas de sueño son fundamentales para gestionar nuestros recuerdos y emociones.**

[Paula Martínez](#)

Redactora especializada en bienestar y nutrición

Actualizado a 07 de enero de 2025, 12:27



# Los microplásticos pueden causar trombos en el cerebro

Un estudio en ratones ha revelado un mecanismo por el que los microplásticos del torrente sanguíneo pueden desencadenar la formación de trombos en el cerebro. El hallazgo sugiere que estos residuos pueden inducir disfunción neurológica a través de la activación de las células inmunitarias en este órgano

PILAR QUIJADA / SINC 25 DE ENERO DE 2025 [Q \(HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/INVESTIGACION/LOS-MICROPLASTICOS-PUEDEN-CAUSAR-TROMBOS-EN-EL-CEREBRO/#RESPOND\)](https://www.saludadiario.es/investigacion/los-microplasticos-pueden-causar-trombos-en-el-cerebro/#RESPOND)



# Científicos de la Academia China de Investigación en Ciencias Medioambientales han

## descubierto en ratones que los microplásticos presentes en el torrente sanguíneo

### pueden hacer que las células del sistema inmunitario provoquen trombos en el cerebro

#### al acumularse en su interior.

La concentración de microplásticos activa a las células inmunitarias en el cerebro,

incluida la microglía, las defensas autonómicas del cerebro, que 'engullen' los

microplásticos, como hacen con cualquier otra sustancia extraña para destruirlos.

Sin embargo, a los microplásticos no pueden degradarlos, y se acumulan en su interior,

por lo que las células de defensa se quedan atascadas en los capilares del cerebro,

formando un tapón o trombo que impide localmente la llegada de oxígeno y sangre a

esa zona del cerebro, de forma parecida a lo que provoca un trombo.

Ya se sabía que los microplásticos atraviesan la barrera hematoencefálica, una defensa

crucial del cerebro contra sustancias tóxicas, aclara **Jiaqi Hou** a SINC ([https://](https://www.agenciasinc.es/Noticias/Los-microplasticos-pueden-causar-trombos-en-el-cerebro)

[www.agenciasinc.es/Noticias/Los-microplasticos-pueden-causar-trombos-en-el-](https://www.agenciasinc.es/Noticias/Los-microplasticos-pueden-causar-trombos-en-el-cerebro)

[cerebro](https://www.agenciasinc.es/Noticias/Los-microplasticos-pueden-causar-trombos-en-el-cerebro)), que junto con otros colegas explican su hallazgo en el último número

de *Science Advances*.

Estudios recientes habían demostrado que los microplásticos pueden infiltrarse en el

tejido nervioso e inducir trombosis cerebral por obstrucciones celulares que provocan

anomalías neuroconductuales. Esta infiltración desencadena la activación de células

inmunitarias en respuesta a invasores extraños.

“Sin embargo, nuestra investigación sugiere una posibilidad alternativa a lo anterior: los

microplásticos también pueden inducir la oclusión local de pequeños vasos del cerebro,

creando potencialmente un entorno hipóxico [reducción del oxígeno sanguíneo] e

isquémico [reducción del flujo de sangre], aclara Hou.

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

trombos-

en-el-

cerebro/)

**Aceptar**

**Denegar**

**Ver preferencias**

(HTTP:// (HTTPS://(HTTPS://(WHATSAPP://

WWW.FACEBOOK.COM/W.LINKEDIN.COM/

SHARER.PINTEREST/ CWS/ TEXT=LOS+MI

U=HTTPS%3A%2F%2FWWW.SALUDADIARIO

MICROPLASTICOS-PUEDEN-CAUSAR-TROMBOS-EN-EL-CEREBRO

PUEDEN- MICROPLASTICOS-CAUSAR-TROMBOS-EN-EL-CEREBRO

CAUSAR- PUEDEN- INVESTIGACIONES- EN-EL- CEREBRO

TROMBOSCAUSAR- LOS- MICROPLASTICOS- PUEDEN- CAUSAR-

EN-EL- TROMBOSMICROPLASTICOS- PUEDEN- CAUSAR-

CEREBRO%3A%2F%2FWWW.SALUDADIARIO.COM/

CEREBRO%3A%2F%2FWWW.SALUDADIARIO.COM/

TROMBOS-EN-EL- CEREBRO

EN-EL- CEREBRO/)

CEREBRO/)

El estudio muestra cómo las obstrucciones por microplásticos en células inmunitarias inducen trombos y afectan la perfusión sanguínea cerebral en ratones. / Huang et al., Sci. Adv.



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

Imágenes del cerebro del ratón 'in vivo'   
 Para llegar a este descubrimiento, los investigadores chinos aplicaron técnicas de **microscopía bifotónica** en miniatura (mTPM) y obtuvieron imágenes de los microplásticos en el cerebro de ratón *in vivo* mientras el animal estaba despierto.

Gracias a la capacidad de obtención de imágenes de alta profundidad, pudieron ver los microplásticos en los vasos sanguíneos de la corteza cerebral del ratón.

Mediante el rastreo del movimiento a alta velocidad de los microplásticos en los vasos sanguíneos, el equipo descubrió este nuevo mecanismo que puede inducir disfunción cerebral y deterioro neurológico.

Los investigadores también observaron que los bloqueos cerebrales inducidos por microplásticos pueden persistir más de 7 días y disminuir lentamente hasta los 28 días, aunque sin desaparecer por completo. En este tiempo, los ratones afectados mostraron deterioro en pruebas de memoria y menor función motora.

## El sistema inmune en contra

Hasta ahora, se aceptaba que los microplásticos causaban neurotoxicidad directa o daño a otros órganos que, a su vez, podrían generar disfunción en el sistema nervioso central.

Sin embargo, “este trabajo aporta evidencia, en modelos animales, de otro posible mecanismo: el daño a través de una afectación inmunológica que redundando en un mecanismo trombótico que afectaría a la circulación cerebral”, aclara a SINC el neurólogo **Federico Castillo Álvarez**, portavoz de la Sociedad Española de Neurología, que no participa en el estudio.

Para este experto, este hallazgo es importante porque “la causa vascular está en la base de muchas **enfermedades neurológicas** y empeora otras que tienen una base neurodegenerativa”.

Aunque el Castillo resalta que el trabajo se tiene que confirmar en otros modelos animales, “para luego poder plantear una hipótesis extrapolable al ser humano, dadas las diferencias que existen entre ratones y humanos, tanto a nivel neurológico, como inmunológico y vascular”.

## Los microplásticos nos envejecen

La exposición humana a los microplásticos se produce a diario, alerta Hou. “Hábitos de vida, como la frecuencia de uso de flambrejas y otros recipientes desechables para la conservación de alimentos pueden influir significativamente en esta exposición. En consecuencia, es probable que los microplásticos se acumulen en los tejidos humanos con el paso del tiempo”, igual que ocurre en los ratones utilizados como modelo.

Y esa concentración, además de las consecuencias inmediatas ya mencionadas, puede acelerar el envejecimiento, como demostró otro reciente trabajo del grupo, publicado el verano pasado.

“La capacidad de la población anciana para combatir invasores extraños disminuye a medida que se reduce la función de sus órganos. Nuestro equipo descubrió que la exposición a microplásticos en ratones que envejecen conduce a señales de daño significativamente mayores, incluida la activación de vías de señalización del cáncer,

Gestionar el consentimiento de las cookies

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

advierte Hou.

(HTTP:// (HTTPS://(HTTPS://(WHATSAPP://

## También en el ámbito hospitalario

WWW.FACEBOOK.COM/W.LINKEDIN.COM/

Lo cierto es que allá donde miremos descubriremos objetos de plástico que, cuando se desechen, se convertirán en fragmentos milimétricos que acabarán contaminando todos los rincones del planeta y también de nuestro organismo.

SHARER.PINTEREST/ CWS/ TEXT=LOS+MI

EN-EL- TROMBOSCAUSAR- LOS- MICROPLASTI

MICROPLASTICOS EN EL CUERPO HUMANO

Ni los hospitales escapan a este uso. Los investigadores de Pekín, liderados por Baidou Xi, del Laboratorio Estatal de Criterios Ambientales y Evaluación de Riesgos de Pekín, advierten con preocupación que los aparatos médicos nos inyectan microplásticos directamente en el torrente circulatorio y subrayan la urgencia de mejorar dispositivos de inyección para evitarlo.

PUEDEN- MICROPLASTICOS SALIR DEL TROMBO

CAUSAR- PUEDEN- INVESTIGACIONES-

TROMBOSCAUSAR- LOS- MICROPLASTI

EN-EL- TROMBOSMICROPLASTICOS

En los últimos dos años, varios estudios han documentado la entrada de microplásticos en el cuerpo humano (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38077139/>) a través de dispositivos médicos, advierte Jiaqi Hou. “Los peligros asociados a los microplásticos preocupan cada vez más a los médicos. Pero para abordar este problema es necesario realizar importantes esfuerzos de concienciación en toda la comunidad médica y entre las autoridades gubernamentales”.

CEREBRO EN EL CUERPO PUEDEN CAUSAR-

CEREBRO CAUSAR- TROMBOSCAUSAR- LOS- MICROPLASTI

TROMBOS-EN-EL-

EN-EL- CEREBRO/)

CEREBRO/)

Un esfuerzo que supondría, señala, que tanto los materiales utilizados en el ámbito médico como la calidad de los productos sanitarios se sometieran a un estricto control para evitar la contaminación por las diminutas partículas de plástico.

## Residuos omnipresentes

Los fragmentos milimétricos de plásticos recibieron en 2004 la denominación de microplásticos. Presentes en diversos productos, **desde cosméticos a pinturas y tejidos**, se distribuyen como contaminantes por todos los ecosistemas del planeta, incluidos los océanos o los polos. Se ha demostrado que son nocivos a múltiples niveles biológicos y están presentes en alimentos, bebidas y también en el cuerpo humano, con efectos negativos emergentes.

Gestionar el consentimiento de las cookies



Estos diminutos plásticos, que miden menos de medio milímetro, pueden entrar en el cuerpo humano a través de diversas vías, incluyendo el sistema respiratorio,

Aceptar

el consumo de agua y alimentos contaminados.

Denegar

Pueden atravesar la barrera hematoencefálica y llegar al cerebro, donde alteran la función cerebral y pueden producir neurodegeneración. Además, la acumulación puede causar problemas respiratorios, trastornos del sistema inmunológico, inflamaciones

Ver preferencias



crónicas y desequilibrios hormonales. En particular, la presencia de estos compuestos

Política de cookies (https://

Política de Privacidad (https://

Aviso Legal (https://

www.saludadiario.es/politica-de-cookies/)

www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/)

www.saludadiario.es/aviso-legal/)

en el torrente sanguíneo puede provocar enfermedades cardiovasculares y...

Según un artículo publicado en Science en 2024, la contaminación ambiental por estas partículas podría duplicarse para el año 2040, causando daños a gran escala.

### Referencia:

Huang Hujan et al. "Microplastics in the bloodstream can induce cerebral thrombosis by causing cell obstruction and lead to neurobehavioral abnormalities" Science Advances (https://www.science.org/doi/10.1126/sciadv.adr8243) (2025)

### Fuente: SINC

**TAGS** ▶ MICROPLÁSTICOS (https://www.saludadiario.es/tag/microplasticos/), TROMBOS (https://www.saludadiario.es/tag/trombos/).

ANTERIOR NOTICIA

**La batalla entre dos virus en una bacteria abre nuevas vías contra la resistencia a antibióticos**  
(https://www.saludadiario.es/salud-publica/la-batalla-entre-dos-virus-en-una-bacteria-abre-nuevas-vias-contra-la-resistencia-a-antibioticos/)

SIGUIENTE NOTICIA

**Entendiendo la sarcopenia...** (https://www.saludadiario.es/opinion/entendiendo-la-sarcopenia/)

## Contenidos relacionados

No se ha encontrado ninguno

Gestionar el consentimiento de las cookies



### Comentarios (0)

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

Recordamos que SALUD A DIARIO es un medio de comunicación que difunde información de carácter general relacionada con distintos ámbitos sociosanitarios, por lo que NO RESPONDEMOS a consultas concretas sobre casos médicos o asistenciales particulares. Las noticias que publicamos no sustituyen a la información, el diagnóstico y/o tratamiento o a las recomendaciones que DEBE FACILITAR UN PROFESIONAL SANITARIO ante una situación asistencial determinada.

Aceptar

Denegar

SALUD A DIARIO se reserva el derecho de no publicar o de suprimir todos aquellos comentarios contrarios a las leyes españolas o que resulten injuriantes, así como los que vulneren el respeto a la dignidad de la persona o sean discriminatorios. No se publicarán datos de carácter personal ni serán aprobados comentarios que contengan 'spam', mensajes publicitarios o enlaces incluidos por el autor con intención comercial.

Política de cookies (https://www.saludadiario.es/politica-de-cookies/)

Política de Privacidad (https://www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/)

Aviso Legal (https://www.saludadiario.es/aviso-legal/)

En cualquier caso, SALUD A DIARIO no se hace responsable de las opiniones vertidas en los diarios o artículos.

MARTES, 28 ENERO DE 2025

QUIÉNES SOMOS (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/QUIENES-SOMOS/)

CONTACTO (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/CONTACTO/)

f (HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SALUDADIARIONOTICIAS/)

U=HTTPS%3A%2F%2FWWW.SALUDADIARIO (HTTPS://TWITTER.COM/SADIARIO)



(https://www.saludadiario.es/)

PERSONAS-000- PACIENTESMAS-

Portada (https://www.saludadiario.es/) » Más de 100.000 personas en España padecen demencia con cuerpos de Lewy

PACIENTES (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/PACIENTES/) DÍA MUNDIAL

# Más de 100.000 personas en España padecen demencia con cuerpos de Lewy

Esta enfermedad es responsable de hasta el 20% de los casos de demencia en España y comparte características clínicas y biológicas con el Alzheimer y el párkinson, si bien requiere un diagnóstico preciso y un manejo específico

S.A.D (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/AUTOR/S-A-D/) 28 DE ENERO DE 2025



Gestionar el consentimiento de las cookies

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

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

Desde hace dos años, el 28 de enero se conmemora el Día Mundial de la Demencia con

# Cuerpos de Lewy, una enfermedad neurodegenerativa que es la tercera causa de demencia, después de la enfermedad de Alzheimer y la demencia vascular

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 10% y un 20% de los casos de demencia en España corresponden a pacientes que padecen demencia con cuerpos de Lewy, lo que supondría más de 100.000 personas.

“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. No obstante, clínicamente se comporta de forma diferente, por lo que se requiere un diagnóstico preciso y un manejo clínico específico”, comenta la Dra. Raquel Sánchez-Valle, coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología.

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. Es por esto que se estima que es una de las demencias más infradiagnosticadas y que sufre un mayor retraso diagnóstico”, añade.

## Manifestaciones más características

A pesar de la notable variabilidad en la forma de presentación y evolución, en la demencia con cuerpos de Lewy suelen aparecer una serie de manifestaciones características que apoyan su diagnóstico.

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, 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 o hipersensibilidad a los fármacos neurolépticos, presente en alrededor

de 95% de los pacientes cuando se les administran estos fármacos, incluso en dosis bajas.

Gestionar el consentimiento de las cookies

Aceptar

Denegar

Ver preferencias

(HTTP:// (HTTPS://(HTTPS://(WHATSAPP://

cuerpos-

“Por lo tanto, aunque las manifestaciones en los pacientes son muy variables, la

WWW.FACBOOK.COM/W.LINKEDIN.COM/

combinación de deterioro cognitivo con trastornos motores, del sueño y/o

de-lewy/)

SHARER.PINTER/ CWS/ . TEXT=M%C3%

manifestaciones neuropsiquiátricas han de hacer sospechar esta enfermedad. Y si bien

UNHTPS://WWW.PUBLICADIAARIO

existe una gran variabilidad a nivel individual, en general, la demencia con cuerpos de

Lewy evoluciona en el plazo de pocos años generando discapacidad, dependencia y

DE-100- TEXT=M%08%41STREMOSSAIDDE

mayor coste en cuidados que por ejemplo la enfermedad de Alzheimer, con una

000- DE-100- WWW.SAIAJADIAARIOE!

esperanza de vida de unos 5 o 6 años tras el diagnóstico”, señala la Dra. Raquel

Sánchez-Valle.

PERSONAS-000- PACIENTESMAS-

## Acumulación de cuerpos de Lewy

EN- PERSONAS-MAS- DE-100-

La demencia con cuerpos de Lewy se caracteriza por la acumulación de cuerpos de

ESPANA- EN- DE-100- 000-

Lewy (depósitos anormales de una proteína llamada alfa-sinucleína) en las partes del

PADEEN-ESPANA- DE- PERSONAS-

cerebro que controlan la cognición, la conducta y el movimiento.

DEMENCIA/PADEECEN-PERSONAS- EN-

Aunque las causas que originan esta acumulación en las neuronas aún no están claras,

EN- DEMENCIA- EN- ESPANA-

sí se han identificado algunos factores de riesgo para el desarrollo de esta enfermedad,

CUERPOS- CON- ESPANA- PADEECEN-

como la edad, ya que la enfermedad suele debutar en personas de entre los 50 y los 80

DE- CUERPOS-PADEECEN-DEMENCIA-

años y llega a afectar al 1% de la población mayor de 65 años; el sexo, porque la

DEMENCIA- CON-

demencia con cuerpos de Lewy afecta más a los hombres que a las mujeres; o los

LEWY%2F&CAN=HTTP%2F%2F%2F

antecedentes familiares, ya que a pesar de que no sea una enfermedad hereditaria y la

mayoría de casos son esporádicos, aquellas personas con familiares que padecen

CUERPOS- DE-

demencia con cuerpos de Lewy o enfermedad de Parkinson parecen tener mayor riesgo.

DE- LEWY/)

“Para el manejo de esta enfermedad solo existen, de momento, tratamientos

LEWY/)

sintomáticos. El tratamiento farmacológico deberá de ser individualizado para cada

paciente, ya que incluye valorar síntomas cognitivos, motores y neuropsiquiátricos, de

Gestionar el consentimiento de las cookies



distinta índole. Por otra parte, la hipersensibilidad farmacológica que presentan estos

pacientes ante los neurolepticos también requiere de un manejo especial de esta

situación”, destaca la Dra. Raquel Sánchez -Valle.

## Retraso en el diagnóstico

Aceptar

En uno de cada 3 pacientes que desarrollan esta demencia, obtener el diagnóstico

adecuado puede demorarse más de 2 años. Aunque el diagnóstico definitivo

Denegar

actualmente sólo se puede realizar a través del estudio del cerebro post-mortem,

actualmente existen diversas pruebas diagnósticas disponibles en unidades

Ver preferencias



neuroológicas especializadas que en un contexto clínico compatible permiten realizar un

diagnóstico en vida con alto grado de fiabilidad diagnóstica.

Política de cookies (https://

Política de Privacidad (https://

Aviso Legal (https://

www.saludadiario.es/politica-de-cookies/)

www.saludadiario.es/politica-de-privacidad/)

www.saludadiario.es/aviso-legal/)

“El diagnóstico precoz y certero es indispensable tanto para orientar los tratamientos como para evitar aquellos que puedan empeorar los síntomas. 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”, añade la doctora.

TAGS

- DEMENCIA CON CUERPOS DE LEWY (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/DEMENCIA-CON-CUERPOS-DE-LEWY/)
- DEMENCIAS (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/DEMENCIAS/)
- NEUROLOGÍA (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/NEUROLOGIA/)
- SEN (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/TAG/SEN/)
- PERSONAS-000- PACIENTESMAS- EN- PERSONAS-MAS- DE-100-

ANTERIOR NOTICIA

SIGUIENTE NOTICIA EN- DE-100- 000-

**La oncología personalizada de precisión, el reto para tratar a los 296.103 nuevos pacientes de cáncer que habrá en 2025** (<https://www.saludadiario.es/pacientes/la-oncologia-personalizada-de-precision-el-reto-para-tratar-a-los-296-103-nuevos-pacientes-de-cancer-que-habra-en-2025/>)

**El aumento de las temperaturas por el cambio climático podría provocar 2,3 millones de muertes en Europa hasta final de siglo** (<https://www.saludadiario.es/salud-publica/el-aumento-de-las-temperaturas-por-el-cambio-climatico-podria-provocar-23-millones-de-muertes-en-europa-hasta-final-de-siglo/>)

### Contenidos relacionados

LEWY%2F&CON=HTT...&F%...

CUERPOS- DE-  
DE- LEWY/)  
LEWY/)

### Gestionar el consentimiento de las cookies



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

Aceptar

Denegar

**Las demencias ya suponen el 8% del total de defunciones que se producen cada año en España** (<https://www.saludadiario.es/pacientes/la-demencias-ya-suponen-el-8-del-total-de-defunciones-que-se-producen-cada-ano-en-espana/>)

**Las enfermedades neurodegenerativas atacan a las células madre del cerebro e impiden generar nuevas neuronas** (<https://www.saludadiario.es/investigacion/las-enfermedades-neurodegenerativas-atacan-a-las-celulas-madre-del-cerebro-e-impiden-generar-nuevas-neuronas>)



Acces

Buscar...

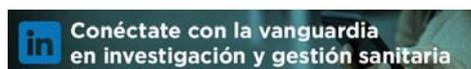
[aFon](#)
[Especialidades](#)
[Ingreso](#)
[Todas](#)
[Retirar](#)
[Suscribir](#)
[Más](#)
[Gloria](#)


MEDIACREDITADO PARA LA INNOVACIÓN MÉDICA

Neurología

## La Dra. Laura Lacruz Ballester, nueva Coordinadora del Grupo de Estudio de Humanidades e Historia de la SEN

Laura Lacruz estará a cargo del grupo de estudio durante un periodo de dos años. Actualmente trabaja como Médico Adjunto especialista en Neurología en el Hospital Universitario La Paz de Madrid y es integrante del Grupo de investigación de Neurología y Enfermedades Cerebrovasculares del Área de Neurociencias del IdiPAZ.



09/01/2025

La neuróloga Laura Lacruz Ballester acaba de ser elegida como nueva Coordinadora del Grupo de Estudio de Humanidades e Historia de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cargo que desarrollará durante los próximos dos años.

Natural de Gandía (Valencia), la Dra. Laura Lacruz trabaja actualmente como Médico Adjunto especialista en Neurología en el Hospital Universitario La Paz de Madrid. Es, además, colaboradora docente en la formación de médicos internos residentes de Neurología y de alumnos de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid y tutora de prácticas en planta de hospitalización de Neurología del Hospital Universitario La Paz.

Licenciada en Medicina y Cirugía y Doctora en Medicina por la Universidad de Valencia y especialista en Neurología por el Hospital General Universitario de Valencia, la Dra. Laura Lacruz es autora de numerosos artículos originales en revistas científicas, así como de varios capítulos de libros sobre enfermedades neurológicas. Es integrante del Grupo de investigación de Neurología y Enfermedades Cerebrovasculares del Área de Neurociencias del Instituto de Investigación Sanitaria del Hospital Universitario La Paz (IdiPAZ) y ha participado en el programa Mentor 2023 de IdiPAZ de apoyo a investigadores jóvenes. Ha sido también Secretaria de la Sociedad Valenciana de Neurología y Directora Técnica del Área Económica de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

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.

#sen #coordinadora #grupo de estudio de humanidades e historia

TE RECOMENDAMOS



Sigue a Discamedia en:



## (AVANCE) Miguel Ángel Rodríguez pide una "condena ejemplar" y que se filtre un expediente secreto"

noticias | sociedad | salud | discapacidad

### DAÑO CEREBRAL

## La Fundación Freno al Ictus ayudó en 2024 a más de 500 personas con daño cerebral

- En España 120.000 personas cada año sufren un ictus al año
- Se producen 24.000 fallecimientos y 34.000 discapacidades graves





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

07 ENE 2025 | 15:10H | MADRID

**SERVIMEDIA**

**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.

(SERVIMEDIA)

07 ENE 2025

AOA/clc



# servimedia

LIDER EN INFORMACIÓN SOCIAL

noticias

sociedad

salud

SALUD

## Un diagnóstico “adecuado” puede demorar más de dos años la enfermedad de un tercio de los pacientes con demencia con cuerpos de Lewy

- Según la Sociedad Española de Neurología

27 ENE 2025 | 13:43H | MADRID

SERVIMEDIA

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 10% y un 20% de los casos de demencia en España corresponden a pacientes que padecen demencia con cuerpos de Lewy, lo que supondría más de 100.000 personas, y reivindicó este lunes que obtener un diagnóstico “adecuado” puede demorar más de dos años la demencia para los pacientes con este tipo de enfermedad.

Acceso clientes

Para acceder a la mayoría de las noticias, debes ser usuario registrado.

Si deseas acceder a las noticias de Servimedia, escribe un correo a la siguiente dirección: [suscripciones@servimedia.es](mailto:suscripciones@servimedia.es)



Portada

Etiquetas

# El CGE publica una guía para ayudar a identificar y abordar el dolor neuropático periférico



Agencias

Jueves, 23 de enero de 2025, 16:57 h (CET)

El Consejo General de Enfermería (CGE), a través de su Instituto de Investigación y con la colaboración de Grünenthal, ha publicado la 'Guía de Recomendaciones Prácticas en Enfermería en Dolor Neuropático Periférico: tratamiento tópico', con el objetivo de ayudar a las enfermeras a identificar y abordar esta patología.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de tres millones de personas en España padecen dolor neuropático periférico, una dolencia asociada a la diabetes, el cáncer, neuralgias posherpéticas y lesiones nerviosas de origen traumático, que limita la actividad diaria, produce problemas de sueño, ansiedad y depresión, entre otros.

Aunque se trata de una enfermedad difícilmente evitable, las enfermeras pueden contribuir a trasladar a los pacientes hábitos de vida saludables que prevengan lesiones nerviosas de tipo traumático. Las enfermeras también juegan un papel esencial en el diagnóstico precoz y la prescripción de un tratamiento adecuado, así como en la monitorización de la evolución.

En este sentido, la guía elaborada por profesionales de enfermería expertos en dolor neuropático periférico pretende impulsar la formación de las enfermeras en torno a esta dolencia y dotarlas de nuevas herramientas y estrategias actualizadas.

"Las enfermeras son los profesionales que más tiempo pasan con los pacientes, teniendo la oportunidad de identificar el dolor de forma temprana e iniciar de forma más precoz los tratamientos o acciones necesarias", ha explicado el presidente del Consejo General de Enfermería, Florentino Pérez Raya.

La guía ha sido avalada por la Sociedad Española del Dolor (SED), la Sociedad Española Multidisciplinar del dolor (SEMDOR), la Asociación española de enfermería de anestesia-reanimación y terapia del dolor (Aseedar-td) y la Sociedad Española de Enfermería Oncológica (SEEO).

La Federación de Asociaciones de Enfermería Familiar y Comunitaria (Faecap), la Asociación Española de Enfermería en Cuidados Paliativos (AECPAL) y la Sociedad Española de Enfermería Geriátrica y Gerontológica (SEEGG) también han ofrecido su aval, mientras que la Sociedad Española de Enfermería

## Lo más leído

**1 Denuncia sobre una grave injusticia a un trabajador municipal del Ayuntamiento de Aldaia**

**2 ¿Cómo se toma el tamoxifeno en el culturismo?**

**3 Canto planetario**

**4 Reactividad Vs Proactividad en el trabajo**

**5 Todo lo que necesitas saber sobre los diferentes tipos de sexualidad e identidad de género**

## Noticias relacionadas

**El racismo y el abuso sexualizado siguen utilizándose en un 48% para atacar a los atletas en redes sociales**

La Asociación Mundial de Atletismo (World Athletics) publicó este jueves las conclusiones de un estudio realizado durante los Juegos Olímpicos de París 2024 con el objetivo de identificar y proteger a los atletas de los mensajes abusivos enviados a través de las plataformas de las redes sociales, siendo el racismo, con un 18%, y el abuso sexualizado (30%)



EL BLOG DE SALUD DE NEKANE LAUZIRIKA Y MARTA FERNANDEZ RIVERA

NEUROLOGÍA

# Dos neurólogos vascos, M<sup>a</sup> Mar Freijo y José M<sup>a</sup> Losada, reelegidos Coordinadores en la SEN

🕒 8 ENERO, 2025



saludentuvidacom



*Durante los dos próximos años volverán a ser los encargados de potenciar y desarrollar la investigación y la formación continuada de los neurólogos españoles en Enfermedades Cerebrovasculares y en Neurooftalmología, respectivamente.*

La neuróloga M<sup>a</sup> Mar Freijo Guerrero ha sido reelegida como Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y el neurólogo José M<sup>a</sup> Losada, como Coordinador del Grupo de Estudio de Neurooftalmología de la SEN, cargo que desarrollarán durante los próximos dos años.

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.

### **Mari Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN**

La Dra. Mari Mar Freijo es Jefa de Sección de la Unidad Neurovascular del Hospital Universitario de Cruces (Barakaldo) y coordinadora del Grupo Neurovascular del Instituto Biocruces-Bizkaia.

Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad del País Vasco (UPV/EHU) es autora de numerosos artículos en revistas nacionales e internacionales y ha participado en diversos ensayos clínicos y proyectos sobre el manejo de ictus. Actualmente miembro de la Comisión de Dirección de la Red RICORS de enfermedades cerebrovasculares del Instituto de Salud Carlos III y tutora de especialistas de Neurología en formación y también ha sido profesora del Departamento de Neurociencias de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU).

Dentro de la SEN, es revisora y moderadora habitual de las comunicaciones del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares, así como la Directora de Curso de Acreditación de Neurosonología y Secretaria del Proyecto Ictus.

**José M<sup>a</sup> Losada, Coordinador del Grupo de Estudio de Neurooftalmología de la SEN**

El Dr. José M<sup>a</sup> Losada Domingo es neurólogo en el Servicio de Neurología del Hospital Universitario Cruces (Barakaldo), donde es Responsable de la Consulta de Neurooftalmología y en el Centro IMQ-Alhóndiga.

Licenciado en Medicina por la Universidad del País Vasco (UPV/EHU) y especialista en Neurología por el Hospital Universitario Cruces, es autor de numerosos artículos científicos y de capítulos de libros donde siempre ha mostrado su especial interés por la Neurooftalmología. También es revisor y moderador habitual de las comunicaciones del Grupo de Neurooftalmología de la SEN.

Además, el Dr. Losada es el Presidente de la sección de Neurología de la Academia de Ciencias Médicas de Bilbao y ejerce como profesor en la Universidad de Deusto.



El doctor Losada. (Fotos SEN)

Actualidad:

[Inicio](#)[Sobre nosotros](#)[Empresas amigas](#)[Contactar](#)

# Revista plural

[Inicio](#)[Conciencia](#)[Cultura](#)[Empresas](#)[Gastronomía](#)[Lugares](#)[Música](#)[Salud](#)[Realidad Oculta](#)[Radio Balear](#)[Salud](#)

## 28 DE ENERO DE 2025: DÍA MUNDIAL DE LA DEMENCIA CON CUERPOS DE LEWY

Por [Redacción Revista Plural](#) enero 2025

10

0

0



2  
veces compartido  
10  
visualizaciones

### MÁS DE 100.000 PERSONAS EN ESPAÑA PADECEN DEMENCIA CON CUERPOS DE LEWY

La demencia con cuerpos de Lewy es la tercera causa de demencia, después de la enfermedad de Alzheimer y la demencia vascular.

Esta enfermedad es responsable de hasta el 20% de los casos de demencia en España.

Último número  
(114)



Últimos  
artículos  
publicados

enero  
2025  
[28 DE ENERO DE 2025: DÍA MUNDIAL DE LA DEMENCIA CON CUERPOS DE LEWY](#)

enero  
2025

Para seguir navegando, acepte nuestra política de privacidad

puede demorarse más de 2 años.

**La demencia con cuerpos de Lewy comparte características clínicas y biológicas tanto con la enfermedad de Alzheimer como con la enfermedad de Parkinson, si bien requiere un diagnóstico preciso y un manejo específico.**

Desde hace dos años, el 28 de enero se conmemora el Día Mundial de la Demencia con Cuerpos de Lewy, una enfermedad neurodegenerativa que es la tercera causa de demencia, después de la enfermedad de Alzheimer y la demencia vascular. La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 10% y un 20% de los casos de demencia en España corresponden a pacientes que padecen demencia con cuerpos de Lewy, lo que supondría más de 100.000 personas.

*“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. No obstante, clínicamente se comporta de forma diferente, por lo que se requiere un diagnóstico preciso y un manejo clínico específico”, comenta la Dra. Raquel Sánchez-Valle, Coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología. “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. Es por esto que se estima que es una de las demencias más infradiagnosticadas y que sufre un mayor retraso diagnóstico”.*

A pesar de la notable variabilidad en la forma de presentación y evolución, en la demencia con cuerpos de Lewy suelen aparecer una serie de manifestaciones características que apoyan su diagnóstico. 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, 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 o hipersensibilidad a los fármacos neurolépticos, presente en alrededor del 50% de los pacientes cuando se les administran estos fármacos, incluso en dosis bajas.

*“Por lo tanto, aunque las manifestaciones en los pacientes son muy variables, la combinación de deterioro cognitivo con trastornos motores, del sueño y/o manifestaciones neuropsiquiátricas han de*

[AL  
HORROR  
QUE NO  
DEBE  
REPETIRSE](#)

---

enero  
2025  
[80 AÑOS  
DE LA  
LIBERACIÓN  
DE  
AUSCHWITZ](#)

---

enero  
2025  
[EL  
ALCALDE  
DE  
PALMA  
SE  
COMPROMET  
A  
IMPULSAR  
IMPORTANTE  
INVERSIONE  
EN  
PLAYA  
DE  
PALMA  
ESTE  
2025](#)

---

enero  
2025  
[HOTELEROS  
DE  
ALCÚDIA  
Y CAN  
PICAFORT  
FIRMARÁN  
CON  
INSTITUCION  
PÚBLICAS  
UN  
PROTOCOLO  
PARA  
FRENAR  
LA  
DEGRADACION  
DE LOS](#)

Para seguir navegando, acepte nuestra política de privacidad

*cuerpos de Lewy 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 uno 5 o 6 años tras el diagnóstico”, señala la Dra. Raquel Sánchez-Valle.*

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. Aunque las causas que originan esta acumulación en las neuronas aún no están claras, sí se han identificado algunos factores de riesgo para el desarrollo de esta enfermedad, como la edad, ya que la enfermedad suele debutar en personas de entre los 50 y los 80 años y llega a afectar al 1% de la población mayor de 65 años; el sexo, porque la demencia con cuerpos de Lewy afecta más a los hombres que a las mujeres; o los antecedentes familiares, ya que a pesar de que no sea una enfermedad hereditaria y la mayoría de casos son esporádicos, aquellas personas con familiares que padecen demencia con cuerpos de Lewy o enfermedad de Parkinson parecen tener mayor riesgo.

*“Para el manejo de esta enfermedad solo existen, de momento, tratamientos sintomáticos. El tratamiento farmacológico deberá de ser individualizado para cada paciente ya que incluye valorar síntomas cognitivos, motores y neuropsiquiátricos, de distinta índole. Por otra parte, la hipersensibilidad farmacológica que presentan estos pacientes ante los neurolépticos también requiere de un manejo especial de esta situación”, destaca la Dra. Raquel Sánchez -Valle. “En uno de cada 3 pacientes que desarrollan esta demencia, obtener el diagnóstico adecuado puede demorarse más de 2 años. Y aunque el diagnóstico definitivo actualmente sólo se puede realizar a través del estudio del cerebro post-mortem, actualmente existen diversas pruebas diagnósticas disponibles en unidades neurológicas especializadas que en un contexto clínico compatible permiten realizar un diagnóstico en vida con alto grado de fiabilidad diagnóstica. El diagnóstico precoz y certero es indispensable tanto para orientar correctamente los tratamientos como para evitar aquellos que puedan empeorar los síntomas. 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”.*

enero

2025

[HIPOTECAS,](#)  
[ALQUILERES](#)  
[Y](#)  
[DERECHOS](#)  
[LABORALES,](#)  
[PRINCIPALES](#)  
[PREOCUPACI](#)  
[LEGALES](#)  
[EN 2024](#)

Tags: [#bienestar](#) [#Concienciación](#) [#Salud Mental](#)  
[#Servicio Española de Neurología](#)

---

Para seguir navegando, acepte nuestra política de privacidad

Acepto

Política de privacidad

# 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

Miércoles, 8 de enero 2025



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 el 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.



¿Quiéres recibir nuestras noticias de última hora?

No, gracias

¡Claro!



PAMPLONA ACTUAL

## Especialistas de la CUN liderarán el trabajo en sociedades científicas europeas de Oncología y Neurología

Una cirujana de cáncer de mama, un neurólogo experto en cefaleas, una patóloga y una farmacéutica hospitalaria acceden a posiciones de liderazgo

Cuatro especialistas de la Clínica Universidad de Navarra –una cirujana de cáncer de mama, un neurólogo experto en cefaleas, una patóloga y

han accedido recientemente a

Meradona sube un 8,5% el sueldo a su plantilla en 2025 para contribuir a incrementar su poder adquisitivo

**posiciones de liderazgo y responsabilidad entre sus colegas, al ponerse**



¿Quiéres recibir nuestras noticias de última hora?

No, gracias

¡Claro!

**Organización Europea de Cáncer, del Academia Europea de Neurología, de la Patológica y del Comité Asesor de la Ministerio de Sanidad.**

La **Dra. Isabel Rubio**, coordinadora del Área de Cáncer de Mama del Cancer Center Clínica Universidad de Navarra, **es desde el inicio de 2025 la presidenta electa de la Organización Europea de Cáncer (ECO, por sus siglas en inglés)**, una sociedad profesional de la que será su presidenta en 2026 y 2027. ECO reúne a sociedades científicas y asociaciones de pacientes europeas dedicadas a la lucha contra el cáncer, así como a otras instituciones nacionales de este mismo ámbito. Esta cirujana de la Clínica ha presidido también ESSO y EUSOMA, las sociedades europeas para la cirugía oncológica y el cáncer de mama.

Por otra parte, el **Dr. Pablo Irimia**, especialista del Departamento de Neurología, **lidera el comité organizador del congreso de la Academia Europea de Neurología (EAN), que tendrá lugar en Helsinki entre el 29 de junio y el 2 de julio.** La EAN reúne a 45.000 especialistas en la cita anual más importante para los neurólogos europeos, un congreso que cuenta con más de 7.000 asistentes presenciales y con unas 2.500 presentaciones científicas. El Dr. Irimia es un reconocido experto en migrañas y cefaleas, y coordina el Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología.

La **Dra. María Dolores Lozano**, codirectora del Servicio de Anatomía Patológica, **presidirá a partir de mayo la Sociedad Española de Anatomía Patológica, de la que es presidenta electa desde 2023.** La SEAP reúne a 3.000 médicos patólogos y biólogos moleculares y cuenta con 27 grupos de trabajo. La Dra. Lozano es experta en Citología y ha publicado más de cien artículos científicos de su especialidad y más de 200 comunicaciones a congresos nacionales e internacionales.

Y en otro ámbito profesional, la **Dra. Ana Ortega**, directora del Servicio de



¿Quiéres recibir nuestras noticias de última hora?

[No, gracias](#)

[¡Claro!](#)

**ta del Comité Asesor de la Prestación  
nal de Salud, un grupo adscrito al  
a formaba parte como vicepresidenta  
ano científico-técnico que asesora a la**

COMISION INTERMINISTERIAL de Precios de Medicamentos sobre el uso de la evaluación económica en sus decisiones, y está formado por tres farmacéuticos, tres economistas y un médico. La Dra. Ortega explica que "la evaluación económica incluye la comparación de los efectos sobre la salud y los costes de los medicamentos para tratar una patología concreta, como paso previo a la fijación de su precio y a las decisiones sobre su financiación".

Según el Dr. Nicolás García, director médico de la Clínica, "que nuestros profesionales participen activamente en sociedades científicas y en otros grupos de trabajo e instituciones es para nosotros una muestra más de su vocación de servicio público, porque estamos convencidos de que todas estas actividades repercuten positivamente en el progreso de la Medicina y en el bienestar de la sociedad".

## TE RECOMENDAMOS



◀ Mercadona sube un 8,5% el sueldo a su plantilla en 2025 para contribuir a incrementar su poder adquisitivo

**Forjado con elegancia**

Portada

Etiquetas

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



Agencias

Martes, 7 de enero de 2025, 15:10 h (CET)

MADRID, 07 (SERVIMEDIA)

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

Lo más leído

**1 Urgencias y consecuencias****2 ¿Dónde encontrar las mejores escorts en Navarra?****3 ¿Cómo se toma el tamoxifeno en el culturismo?****4 Las nuevas estafas publicitarias online preocupan a los expertos en ciberseguridad****5 Viajar a Bogotá: descubre el corazón de Colombia**

Noticias relacionadas

**El racismo y el abuso sexualizado siguen utilizándose en un 48% para atacar a los atletas en redes sociales**

La Asociación Mundial de Atletismo (World Athletics) publicó este jueves las conclusiones de un estudio realizado durante los Juegos Olímpicos de París 2024 con el objetivo de identificar y proteger a los atletas de los mensajes abusivos enviados a través de las plataformas de las redes sociales, siendo el racismo, con un 18%, y el abuso sexualizado (30%) los principales problemas.

**Pesadillas fiscales y sueños monetarios**

Menuda semana tras el breve descanso. Precios del petróleo, cifras de inflación, titulares fiscales y debates sobre la reunión del BCE de la próxima semana. Nos visitaron fantasmas del pasado, del presente y, potencialmente, del futuro próximo.

**IAG pide más control en los pasaportes en los aeropuertos**

El consejero delegado de International Airlines Group (IAG), Luis Gallego, destacó este viernes "el buen funcionamiento" de los aeropuertos españoles en comparación con otros de Europa, entre los que citó los de Londres, Ámsterdam y Frankfurt, según dijo una conferencia con periodistas en relación con los resultados del 'holding' de Iberia y Vueling en el primer semestre.

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.

## TE RECOMENDAMOS



¿Problemas de erección?

**Haz ahora nuestro test gratuito y descubre si tienes disfunción eréctil**



Diseña tu cocina ideal

**Estrena cocina con IKEA de la mano de nuestros asesores especialistas**



Internet de las cosas

**¿Qué es el Internet de las Cosas o el IoT y para qué sirve? Descúbrelo**



ELECTRIC FREEDOM DAYS

**Hasta 6.000€ de incentivo en unidades Jeep en stock**



Nuevo PEUGEOT 2008

**El SUV compacto y ágil ahora en**



Control de invierno

**Control de invierno Peugeot con**

## castilla y león informativos



CASTILLA Y LEÓN  
INFORMATIVOS

Informativo  
Ávila 8:45

-

13/01/2025

13/01/2025 **15:08**

Evacuado al hospital un vecino de Santiago del Collado por un incendio en cuatro viviendas del municipio.

Hablamos en este informativo con Ana Belén Caminero, jefa de Neurología del Complejo Asistencial de Ávila, reelegida hace unos días como Coordinadora en la Sociedad Española de Neurología.

El Plan de Empleo de Cruz Roja en Ávila ofrece 45 plazas de formación en este trimestre del año. Son capacitaciones en carnicería, instalación y mantenimiento de placas solares u operario de fábrica.

El PSOE de Ávila critica la "insuficiencia" del Programa

-15:08

IR AL DIRECTO



CASTILLA Y LEÓN INFORMATIVOS  
Informativo Ávila 8:45 - 13/01/2025



(https://saludsegur.es/seguro-medico-particulares/adeslas-plena-total-seniors/)

SALUD (HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/BIENESTAR/SALUD/)

## La edad es un factor de riesgo para la demencia con cuerpos de Lewy



REDACCIÓN SENIOR 50 (HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/AUTHOR/SENIOR\_50/)

ENERO 27, 2025(HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/2025/01/27/) | 9:21 PM

**La edad es uno de los factores de riesgo para sufrir demencia con cuerpos de Lewy. Su incidencia crece entre los 50 y los 80 años.**

La demencia con cuerpos de Lewy es la tercera causa de **demencia** (https://www.senior50.com/personas-con-demencia), detrás del alzhéimer y de la demencia vascular, como confirman desde la Sociedad Española de Neurología, **SEN** (https://www.sen.es/). Entidad que asegura que entre el 10 y el 20 % de los casos de demencia en España se corresponden con esta tipología. La edad es uno de los factores de riesgo principales (afecta al 1 % de las personas mayores de 65 años). También lo son el sexto (afecta más a los hombres) y los antecedentes familiares, ya que tienen mayor riesgo de padecerla las personas con familiares con demencia con cuerpos de Lewy o con párkinson.

Uno de los principales problemas a los que se enfrentan los enfermos es que, esta patología, comparte algunos síntomas con otras dolencias, lo que **retrasa su diagnóstico**. A pesar de ello, existen algunas manifestaciones que sí facilitan su detección, como señales que marcan el deterioro cognitivo, manifestaciones neuropsiquiátricas, afectaciones motoras y trastornos del sueño, entre otros síntomas.

La combinación de deterioro cognitivo con trastornos motores, del sueño y neuropsiquiátricos debe generar sospecha diagnóstica. Aunque la evolución varía entre individuos, la enfermedad progresa rápidamente, provocando discapacidad y dependencia en pocos años, con una esperanza de vida promedio de 5 a 6 años tras el diagnóstico. Por tanto, el diagnóstico precoz es clave para orientar el tratamiento, evitar empeorar los síntomas y avanzar en la investigación clínica para desarrollar terapias que retrasen la dependencia y mejoren la calidad de vida de los pacientes.



### Ayúdanos a dar luz

la **Asociación Lewy Body España** (https://www.lewybodyespana.org/), entidad fundada en 2022 por familiares afectados por la enfermedad, lanza la campaña *Ayúdanos a dar luz a esta enfermedad invisible. No es Parkinson, Ni Alzheimer, es Lewy*, para concienciar a instituciones públicas, profesionales sanitarios y la sociedad en general sobre esta enfermedad.

*"La demencia con cuerpos de Lewy sigue siendo una gran desconocida tanto para la sociedad como para muchos profesionales sanitarios. Es fundamental visibilizar la patología para mejorar su diagnóstico, apoyar a las familias y fomentar la investigación centrada en el paciente y su entorno. Cada paso que demos hacia la sensibilización es un paso hacia una mejor calidad de vida para quienes conviven con ella",* según **José Gigante**, presidente de la entidad.

< (https://www.senior50.com/amavir-colabora-con-SIGUIE... > (https://www.senior50.com/china-taste/)





Salud y Empresa

## Estrategias para combatir el entumecimiento cognitivo derivado de la dependencia tecnológica y reactivar la mente



por Redacción enero 13, 2025 4:15 am

- El uso excesivo de dispositivos electrónicos provoca una especie de «entumecimiento» cognitivo y fomenta la pérdida de capacidades cognitivas naturales como el aprendizaje, la memoria, la concentración o el razonamiento.
- La niebla mental afecta a la claridad mental y dificulta la gestión y procesamiento adecuado de la información, reduciendo la capacidad para tomar decisiones y mantener la atención en tareas importantes.
- Incorporar **détox digitales**, hacer ejercicios mentales, evitar la dependencia excesiva de la tecnología en el día a día, cuidar la alimentación y practicar el *neurofitness*, son algunas de las estrategias que recomiendan los expertos de Cigna Healthcare para hacer frente a la niebla mental.

El uso diario de la tecnología ha reducido profundamente la forma en que se maneja y procesa la información. Hoy en día, es habitual disponer de dispositivos digitales, como teléfonos móviles y ordenadores para almacenar datos, programar recordatorios o, incluso, realizar operaciones matemáticas básicas. Una práctica que ha **disminuido significativamente la necesidad de recordar información por uno mismo**, lo que, a largo plazo, afecta al entrenamiento de la memoria y a la capacidad de retención.

Esta dependencia de la tecnología afecta también a la necesidad de **realizar esfuerzos cognitivos activos**, como recordar un número de teléfono o hacer cálculos rápidos. A medida que se delegan estas funciones a la tecnología, la capacidad de realizar estas tareas de manera autónoma se ve comprometida, lo que provoca una especie de «entumecimiento» cognitivo y limita las habilidades naturales. Tanto es así, que la Real Academia Nacional de Medicina ya advierte que **la utilización excesiva de la inteligencia artificial debilita la retención de conocimientos, y reduce la capacidad de resolver problemas y pensar críticamente**. Un hecho que, unido a la alta prevalencia de los problemas de salud mental, ha favorecido la aparición de la **niebla mental**, un fenómeno a menudo asociado a la **disminución de las capacidades de concentración y memoria**, que tiene como consecuencia una mayor dificultad para gestión y procesar adecuadamente la información. Y es que, el cerebro tiene una capacidad limitada para procesar y retener datos, y la exposición a múltiples estímulos a la vez y a información constante puede generar sobrecarga mental, reduciendo la atención en tareas importantes y la toma de decisiones. Una situación especialmente preocupante teniendo en cuenta que el **31% de los españoles afirma tener dificultades para mantener la concentración** como consecuencia del estrés, tal y como muestra el estudio Cigna International Health.

*"Es esencial aprender a hacer un uso correcto de la tecnología con prácticas que favorezcan nuestro bienestar cognitivo y emocional, de modo que podamos seguir entrenando y ejercitando nuestro cerebro de forma efectiva. Esto implica establecer límites saludables en la interacción con los dispositivos y dedicar tiempo a actividades que estimulen las capacidades cognitivas, como la lectura, la reflexión o la resolución de problemas. Al hacerlo, no solo preservamos nuestra salud mental, sino que también mantenemos nuestra capacidad para procesar y retener información, favoreciendo así un equilibrio que beneficie nuestro bienestar integral.", declara Elena Luengo, directora de Innovación de Cigna Healthcare España.*

Para prevenir la niebla mental y cuidar la salud cognitiva, los expertos de [Cigna Healthcare](#) facilitan cinco estrategias clave:

1. **Incorporar el *détox digital***. El acceso constante a un flujo de información digital puede generar una **sobrecarga cognitiva, dificultando la capacidad de atención y toma de decisiones**. La mente se ve saturada de datos, lo que afecta la memoria, el razonamiento y la claridad mental. En este sentido, incorporar **"détox digitales" semanales o mensuales, que consisten en pasar días completos sin conexión a Internet**, en los que enfocarse solo en actividades físicas o creativas, ayuda a reducir el estrés y proporciona una pausa significativa para el cerebro, permitiéndole recuperarse de los frecuentes estímulos digitales.
2. **Cerebro activo, cerebro joven**. El cerebro es uno de los órganos más importantes, y su correcto funcionamiento depende del cuidado constante. La Sociedad Española de Neurología (SEN) recomienda **mantener hábitos beneficiosos para el cerebro desde edades tempranas** para evitar secuelas neurológicas a medida que se envejece. Practicar **actividades que impliquen el aprendizaje continuo**, como estudiar un nuevo idioma o aprender a tocar un



instrumento musical, no solo mejoran la memoria y la concentración, sino que también potencian el razonamiento y la capacidad para aprender cosas nuevas, contribuyendo a la salud cerebral general a largo plazo.

3. **Mantener la autonomía cognitiva.** Para mantener las habilidades cognitivas, es fundamental **evitar la dependencia excesiva de la tecnología en situaciones cotidianas**, como no recurrir automáticamente al GPS al entrar en el coche, ni usar la calculadora para saber cuánto es el cambio en el supermercado o un descuento del 20%. En este sentido, **resolver estos pequeños desafíos mentales sin ayuda de un dispositivo electrónico** permite entrenar la memoria, razonamiento y concentración y habilidades cognitivas, evitando el «entumecimiento» cerebral.
4. **Combatir la lentitud mental con la alimentación.** La salud cognitiva no solo depende de los hábitos mentales, sino también de lo que se come. Esta conexión, conocida como el eje intestino-cerebro, sugiere que **una dieta equilibrada y rica en nutrientes puede influir positivamente en el estado de ánimo, la memoria y la concentración.** Una dieta rica en nutrientes como los ácidos grasos omega-3, antioxidantes y fibra favorece el rendimiento cognitivo. Incluir alimentos como **pescado azul, nueces, frutas y verduras frescas**, y evitar el exceso de azúcar y procesados, puede ayudar a combatir la lentitud mental y favorecer una mayor claridad y agilidad mental.
5. **Practicar el neurofitness.** Al igual que el cuerpo necesita entrenamiento físico, el cerebro requiere **ejercicios específicos que desafíen su capacidad cognitiva.** Actividades como resolver rompecabezas, sudokus, jugar al ajedrez o participar en juegos de mesa son ideales para activar áreas del cerebro relacionadas con la resolución de problemas, la toma de decisiones y la memoria a corto plazo. Estos ejercicios ayudan a mantener la agilidad mental y a prevenir el deterioro cognitivo.

Sección patrocinada por



## NOTICIAS RELACIONADAS

 enero 13, 2025 [Descubre el ADN del talento comercial en el próximo webinar](#)

 enero 13, 2025 [Estrategias para combatir el entumecimiento cognitivo derivado de la dependencia tecnológica y reactivar la mente](#)

 enero 13, 2025 [Montaner desvela el decálogo de tendencias de Recursos Humanos para 2025](#)

 enero 13, 2025 [VÍDEO | EY destaca el bienestar integral y la IA generativa como claves en la gestión del talento en el HR Innovation Summit 2024](#)

## DEJA UNA RESPUESTA

[← Montaner desvela el decálogo de tendencias de Recursos Humanos para 2025](#)

[Descubre el ADN del talento comercial en el próximo webinar →](#)



Información importante sobre cookies: El Sitio Web del Ministerio de Sanidad utiliza cookies propias para mejorar la navegación. Las cookies utilizadas no contienen ningún tipo de información de carácter personal. Si continua navegando entendemos acepta su uso. Dispone de más información acerca de las cookies y cómo impedir su uso en nuestra Política de cookies. [Aceptar ▶](#)



MINISTERIO  
DE SANIDAD

Buscar en el ministerio

Traducir a Está usted en: > Prensa y comunicación > Agenda de Actos

## Agenda de Actos

Hoy: *30 de enero de 2025*

*No hay actos programados.*

Mañana: *31 de enero de 2025*

*No hay actos programados.*

[Guía de navegación](#) [Aviso legal](#) [Mapa Web](#) [Contactar](#) [Accesibilidad](#) [Protección de datos](#)



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD

**Ministerio de Sanidad**

Paseo del Prado 18 - 20, 28014 Madrid

Tlf. (91 596 10 00)



**Financiado por  
la Unión Europea**  
NextGenerationEU



**Plan de  
Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia**



ACTUALIDAD | RESIDUOS

## Estudio advierte que los microplásticos pueden causar trombosis cerebral

Investigadores descubren que la acumulación de microplásticos en células inmunitarias puede inducir trombos, afectando la circulación cerebral y provocando disfunciones neurológicas en ratones

44 lecturas



Científicos de la Academia China de Investigación en Ciencias Medioambientales han descubierto en ratones que los **microplásticos presentes en el torrente sanguíneo pueden hacer que las células del sistema inmunitario provoquen trombos en el cerebro al acumularse en su interior.**

La concentración de microplásticos activa a las células inmunitarias en el cerebro, incluida la microglía, las defensas autónomas del cerebro, que 'engullen' los microplásticos, como hacen con cualquier otra sustancia extraña para destruirla.

*"Las defensas autónomas del cerebro 'engullen' los microplásticos, como hacen con cualquier otra sustancia extraña para destruirla"*

Portada

Etiquetas

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



Agencias

Lunes, 27 de enero de 2025, 10:55 h (CET)

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". 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. Por este motivo, "se estima que es una de las demencias más infradiagnosticadas y que sufre un mayor retraso diagnóstico", añade.

Asimismo, asegura que esta patología clínicamente "se comporta de forma diferente, por lo que se requiere un diagnóstico preciso y un manejo clínico específico".

Desde la SEN señalan que 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, manifestaciones neuropsiquiátricas, como ilusiones o alucinaciones visuales, que pueden ocurrir en hasta el 80 por ciento 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 por ciento de los pacientes en el momento del diagnóstico.

Además, afirman que también son comunes en los pacientes los trastornos del sueño, característicamente alteración de conducta en la fase REM del sueño o somnolencia excesiva diurna. También 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 o hipersensibilidad a los fármacos neurolépticos, presente en alrededor del 50 por ciento de los pacientes cuando se les administran estos fármacos, incluso en dosis bajas.

"Por lo tanto, aunque las manifestaciones en los pacientes son muy variables,

## Lo más leído

[1 Reactividad Vs Proactividad en el trabajo](#)[2 Poetas jaliscienses rinden homenaje a Guadalajara](#)[3 Extender la vida de los aerogeneradores: una apuesta por el desarrollo rural sostenible](#)[4 ¿Cómo se toma el tamoxifeno en el culturismo?](#)[5 La misma educación con distintas leyes](#)

## Noticias relacionadas

**El racismo y el abuso sexualizado siguen utilizándose en un 48% para atacar a los atletas en redes sociales**

la combinación de deterioro cognitivo con trastornos motores, del sueño y manifestaciones neuropsiquiátricas han de hacer sospechar esta enfermedad. Y si bien existe una gran variabilidad a nivel individual, en general, la demencia con cuerpos de Lewy 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 uno 5 o 6 años tras el diagnóstico", señala la experta.

En lo que respecta a esta enfermedad, la doctora Sánchez-Valle, explica que 2solo existen, de momento, tratamientos sintomáticos. El tratamiento farmacológico deberá de ser individualizado para cada paciente ya que incluye valorar síntomas cognitivos, motores y neuropsiquiátricos, de distinta índole. Por otra parte, la hipersensibilidad farmacológica que presentan estos pacientes ante los neurolépticos también requiere de un manejo especial de esta situación".

#### DIAGNÓSTICO TARDÍO

Ante esta situación, la doctora apunta que "en uno de cada 3 pacientes que desarrollan esta demencia, obtener el diagnóstico adecuado puede demorarse más de 2 años. Y aunque el diagnóstico definitivo actualmente sólo se puede realizar a través del estudio del cerebro 'post-mortem', actualmente existen diversas pruebas diagnósticas disponibles en unidades neurológicas especializadas que en un contexto clínico compatible permiten realizar un diagnóstico en vida con alto grado de fiabilidad diagnóstica".

Por último, añade que "el diagnóstico precoz y certero es indispensable tanto para orientar correctamente los tratamientos como para evitar aquellos que puedan empeorar los síntomas. 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".

La Asociación Mundial de Atletismo (World Athletics) publicó este jueves las conclusiones de un estudio realizado durante los Juegos Olímpicos de París 2024 con el objetivo de identificar y proteger a los atletas de los mensajes abusivos enviados a través de las plataformas de las redes sociales, siendo el racismo, con un 18%, y el abuso sexualizado (30%) los principales problemas.

#### Pesadillas fiscales y sueños monetarios

Menuda semana tras el breve descanso. Precios del petróleo, cifras de inflación, titulares fiscales y debates sobre la reunión del BCE de la próxima semana. Nos visitaron fantasmas del pasado, del presente y, potencialmente, del futuro próximo.

#### IAG pide más control en los pasaportes en los aeropuertos

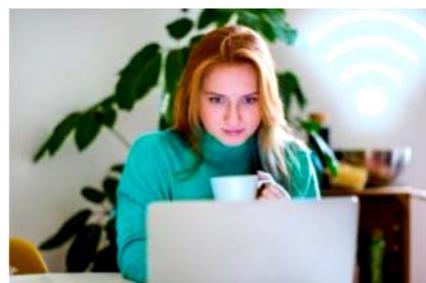
El consejero delegado de International Airlines Group (IAG), Luis Gallego, destacó este viernes "el buen funcionamiento" de los aeropuertos españoles en comparación con otros de Europa, entre los que citó los de Londres, Ámsterdam y Frankfurt, según dijo una conferencia con periodistas en relación con los resultados del 'holding' de Iberia y Vueling en el primer semestre.

## TE RECOMENDAMOS



**Nuevo ingreso pasivo**

**Haz esto durante 30 minutos al día y gana hasta 850€ diariamente**



**Ahora con Movistar**

**Vuela con la fibra 300 Mb ahora por solo 19,90 €/mes.**



**Lexus NX**



**Diseña tu cocina ideal**

Portada

Etiquetas

# Un diagnóstico temprano de la fragilidad en pacientes con demencia permite ralentizar el deterioro cognitivo y físico



Agencias

Miércoles, 29 de enero de 2025, 11:46 h (CET)

Un grupo de investigadores liderados por el Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra ha demostrado la importancia de un diagnóstico temprano de la fragilidad en pacientes con demencia, lo que permite ralentizar el deterioro cognitivo y físico, siendo esta afección una de las principales causas de discapacidad y dependencia entre los adultos mayores, y que afecta a más de 50 millones de personas en todo el mundo.

"La fragilidad es una condición de salud que hace a las personas más vulnerables y propensas a sufrir complicaciones frente a situaciones como enfermedades, infecciones, caídas, hospitalizaciones, cambios en su entorno o estrés emocional, porque el cuerpo tiene menos capacidad para responder a estos desafíos. La fragilidad se manifiesta con pérdida de la fuerza muscular, disminución del estado físico, menor resistencia a esfuerzos, problemas en la movilidad y el estado nutricional", ha afirmado el geriatra e investigador principal del estudio, el doctor Miguel Germán Borda.

Además, puede complicar el cuidado de las personas con demencia, por lo que un enfoque integral e interdisciplinar que busque mantener el funcionamiento diario, especialmente desde etapas tempranas, puede mejorar la calidad de vida y la independencia del paciente; según la Sociedad Española de Neurología, el 8 por ciento de las muertes en España se atribuyen a este problema.

La investigación, publicada en la revista 'Lancet Healthy Longevity', presenta una guía con 16 recomendaciones realizadas a partir de un consenso de 18 expertos y de una revisión "sistemática" de la literatura científica, sosteniendo que el diagnóstico de la fragilidad "no debe depender solo de los geriatras, sino también de otros especialistas, como psiquiatras, terapeutas, anestesistas o médicos de Familia", y que debe ser valorado en todos los pacientes con demencia, deterioro cognitivo o riesgo de demencia.

Esta guía está dirigida a profesionales y familiares, y resalta la importancia de adoptar un enfoque más holísticos en el cuidado de este tipo de pacientes, incluyendo aspectos como la nutrición, la promoción de la actividad física adaptada a las capacidades de cada uno, el desarrollo de estrategias para

## Lo más leído

1 **No nos olvidemos de Valencia (II): "Seguimos ayudando a solventar problemas"**

2 **Mayra Bonilla, la dama del teatro nicaragüense**

3 **Reactividad Vs Proactividad en el trabajo**

4 **Conociendo a... Mariano Alcañiz Raya**

5 **¿Por quién doblan las campanas de Machareti?**

## Noticias relacionadas

**El racismo y el abuso sexualizado siguen utilizándose en un 48% para atacar a los atletas en redes sociales**

prevenir caídas, la revisión y gestión de posibles efectos adversos de medicamentos y la integración del apoyo psicosocial.

Del mismo modo, aborda cuestiones sociales como la soledad o el aislamiento social, así como la salud mental, sobre todo en lo relacionado con la depresión y la ansiedad. El documento también trata la adaptación del entorno de estos pacientes, de forma que sea "más seguro" y promueva la "máxima autonomía e independencia" del mismo.

Los científicos han insistido en la importancia de que las intervenciones sean personalizadas y de que se lleve a cabo un seguimiento regular en el enfoque terapéutico, una serie de recomendaciones que "abordan una laguna crucial en las directrices clínicas existentes y ofrecen orientación práctica para los médicos que tratan la fragilidad en personas con demencia".

De hecho, han subrayado la "actual escasez" de pautas específicas para tratar a estos pacientes, por lo que un mayor conocimiento y sensibilización al respecto es "esencial", especialmente para los médicos de Atención Primaria, pero también para neurólogos, psiquiatras, fisioterapeutas, especialistas en nutrición y terapeutas ocupacionales.

## TE RECOMENDAMOS



### Millones con IA

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



### Nuevo ingreso pasivo

**Haz esto durante 30 minutos al día y gana hasta 850€ diariamente**



### Citroen Service

**Control gratuito de invierno y 20% dto. al cambiar tu batería\*.**



### Destinos sostenibles

**Conoce algunos de los destinos y ejemplos de turismo sostenible**



La Asociación Mundial de Atletismo (World Athletics) publicó este jueves las conclusiones de un estudio realizado durante los Juegos Olímpicos de París 2024 con el objetivo de identificar y proteger a los atletas de los mensajes abusivos enviados a través de las plataformas de las redes sociales, siendo el racismo, con un 18%, y el abuso sexualizado (30%) los principales problemas.

### Pesadillas fiscales y sueños monetarios

Menuda semana tras el breve descanso. Precios del petróleo, cifras de inflación, titulares fiscales y debates sobre la reunión del BCE de la próxima semana. Nos visitaron fantasmas del pasado, del presente y, potencialmente, del futuro próximo.

### IAG pide más control en los pasaportes en los aeropuertos

El consejero delegado de International Airlines Group (IAG), Luis Gallego, destacó este viernes "el buen funcionamiento" de los aeropuertos españoles en comparación con otros de Europa, entre los que citó los de Londres, Ámsterdam y Frankfurt, según dijo una conferencia con periodistas en relación con los resultados del 'holding' de Iberia y Vueling en el primer semestre.

# Qué es el 'sleepmaxxing': el precio de buscar el sueño perfecto que obsesiona a la generación Z

Por @Scdigitalrd - enero 9, 2025



Diez y media de la noche e Ignacio ya tiene todo su equipo preparado en la mesilla: comienza con una correa para la mandíbula para mantener la boca cerrada, cintas y expansores nasales para respirar mejor, tapones para los oídos, cinta bucal para no roncar, antifaz para bloquear la luz y unas sábanas de satén que previamente ha enfriado a 10°C. Diez minutos más tarde, una vez que se ha puesto su 'armadura facial', se mete en la cama y comienza su descanso cronometrado, siete horas en las que se debe mantener boca arriba sin mover un dedo, todo para alcanzar el sueño perfecto . «Sé que cuando lo explico sueno como un bicho raro, pero desde que hago mi ritual y utilizo todo esto no he vuelto a tener ni un problema de insomnio», comenta este joven de 23 años. Ignacio Lozano, catalán que reside en Madrid desde que comenzó su carrera de arquitectura hace cinco años, adoptó un estilo de vida poco saludable al llegar a la capital. Empezó a trasnochar, comer comida basura a deshoras y beber alcohol sin control en cada salida nocturna, lo que le llevó a desarrollar malos hábitos que terminaron provocándole insomnio y serias dificultades para conciliar el sueño. Tras varios años arrastrando mucho cansancio, un amigo le habló de una comunidad en internet que había surgido en Estados Unidos, donde se compartían regularmente consejos para que dormir, este trámite entre el día y la noche, fuera eficaz y fructífero. 'Sleepmaxxers', se hacen llamar, pero también se proclaman como «hackers del sueño o expertos en dormir bien» . «Te recomiendan comprar varios productos para mejorar la respiración, monitorizar tu sueño con alguna aplicación, utilizar luz roja antes de dormir... son pequeños trucos que te cambian la vida, y lo mejor es que te sientes arropado por otra gente que está como tú, intentando no levantarse cada día hecho polvo», menciona Ignacio, quien ha descubierto en la práctica del 'sleepmaxxing' (maximizar el sueño en inglés) una nueva forma de vida. Noticias relacionadas estandar No La falta de sueño puede llevar a la locura y esto explica por qué Raquel Alcolea estandar No La apnea del sueño causa cambios en el cerebro R. I. La gran asignatura pendiente En los últimos años, la sociedad ha comenzado a adquirir cierto conocimiento sobre la necesidad de dormir bien, de alargar el descanso. «Antes se consideraba que el sueño era una pérdida de tiempo, que lo mejor era dormir poco porque se podían hacer muchas más cosas. Ahora hay una corriente, sobre todo en gente joven, que busca cuidar más su salud . Más interesado por comer mejor, hacer más ejercicio, pero también de descansar lo suficiente. Al sueño nunca se le había dado este valor», explica Odile Romero, jefa de la Sección de Neurofisiología de la Unidad del Sueño del Hospital Universitario Vall d'Hebron y miembro del grupo de trabajo de insomnio de la Sociedad Española del Sueño (SES). Sin embargo, el sueño sigue siendo la asignatura pendiente de la gente joven. El 83,5 por ciento de los jóvenes españoles presenta algún trastorno del sueño, frente al 24 por ciento que duerme bien y lo suficiente, según los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y de la SES . Aunque la mayoría de los encuestados consideran que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o

practicar ejercicio físico, parece que no terminan de lograr su objetivo. Dichos datos también señalan que ocho de cada diez duerme mal todas las noches, y el 33 por ciento no suma de media siete horas de sueño, las recomendadas. A causa de ello, muchos han hecho de dormir una fijación, en ocasiones, insana. Aquí nacen los 'sleepmaxxers', la generación Z que muestra con orgullo los extremos a los que pueden llegar en busca de un sueño mejor. Más de 100 millones de publicaciones en TikTok Su escaparate es TikTok, donde el término 'sleepmaxxing' tiene más de 100 millones de publicaciones. En esta red social se recomiendan, como si se tratase de un bazar, decenas de productos 'milagrosos' para optimizar la calidad y la cantidad del sueño. «Si bien las tendencias del sueño de TikTok a veces pueden ofrecer consejos interesantes, es importante ser cauteloso. Muchos de estos trucos no están respaldados por evidencias científicas e incluso pueden ser engañosos», alerta Celia García, neuróloga de la Clínica CISNe y experta en medicina del sueño. Consejos peligrosos Los neurólogos señalan que si bien algunos trucos que se recomiendan en el 'sleepmaxxing' para dormir pueden ayudarte a relajarte, el cerebro puede comenzar a percibirlos como necesarios para dormir, lo que puede terminar alterando la capacidad para conciliar el sueño. «No estamos diseñados para dormir con todos los orificios taponados, sin apenas capacidad para respirar. Va en contra de la naturaleza», indica la experta Celia García. ABC Más allá de acostarse siempre a la misma hora o intentar alcanzar las siete u ocho horas de descanso, este nicho de gente recomienda productos que tapan la boca e inmovilizan la cara, aparatos que cuestan cientos de euros para aclimatar la cama, cambiar la iluminación de la habitación o monitorizar las fases del sueño; e incluso remedios caseros a base de magnesio que prometen ayudar a caer redondo en la cama. «Se ven verdaderas atrocidades en las redes sociales, consejos contraproducentes que pueden derivar en trastornos del sueño», apunta Romero, quien también señala que «no se puede forzar un proceso biológico». Peligros y riesgos En algunos casos, existen riesgos. La cinta bucal puede reducir la cantidad de oxígeno que se inspira si se obstruye la nariz, y las correas para la mandíbula pueden favorecer el bruxismo. Además, la obsesión enfermiza por dormir bien puede, paradójicamente, empeorar el sueño, provocando un trastorno denominado ortosomnia. El término, acuñado en 2017 por varios investigadores de la Universidad de Chicago en un trabajo publicado en 'The Journal of Clinical Sleep Medicine', está asociado a la ansiedad generada por el deseo de lograr un sueño perfecto que no se cumple. «Al igual que ocurre con las personas que padecen ortorexia -fijación obsesiva con la alimentación saludable- cuando las personas con ortosomnia no consiguen dormir lo que se habían previamente marcado y por tanto no cumplen su deseo, se nublan y entran en un estado de alarma que provoca ansiedad e incluso insomnio», explica García. «Se ven verdaderas atrocidades en las redes sociales, consejos contraproducentes que pueden derivar en trastornos del sueño» Odile Romero Jefa de la Sección de Neurofisiología de la Unidad del Sueño del Hospital Universitario Vall d'Hebron y miembro del grupo de trabajo de insomnio de la Sociedad Española del Sueño (SES) Ortosomnia No todos los 'sleepmaxxers' la padecen, pero sí que empieza a generalizarse cuando comienzan entre ellos a intercambiar, valorar y criticar sus registros nocturnos. La ortosomnia generalmente se inicia cuando los datos del sueño que registran aplicaciones móviles o relojes inteligentes no son los deseados. Los expertos de Chicago observaron cómo algunas personas pasaban demasiado tiempo en la cama tratando de perfeccionar su puntuación, mientras que otras experimentaban ansiedad por no lograr un rendimiento de sueño lo suficientemente bueno. «El problema es que, si le preguntas a las personas que duermen bien qué

hacen, normalmente te dirán que 'nada', aclara García. «La gente sana no piensa en dormir. Están cansados, se van a la cama y se quedan dormidos. Se despiertan sintiéndose renovados y no se preocupan por una mala noche ocasional porque saben que eso sucede a veces. Mientras tanto, las personas con ortosomnia se presionan a sí mismas para alcanzar una cantidad mágica de horas de sueño, normalmente ocho, sin comprender que tal vez no necesiten tanto». Pese a que un adulto normal requiere de promedio dormir entre siete y ocho horas, esta neuróloga resalta que también existen personas de sueño corto que duermen poco por naturaleza y no están excesivamente cansadas ni somnolientas durante el día. «Estas variaciones genéticas son raras y afectan a una pequeña parte de la población. No son una norma, pero tampoco lo es dormir, sí o sí, siete horas todas las noches. Es una recomendación y una media, hay gente que le irá mejor o peor, pero no hay que obsesionarse por media hora más o menos», sentencia García. «La mayoría de las personas no tienen idea de cómo es el sueño normal, por lo que entran en pánico cuando ven estadísticas con muchos despertares y poco sueño profundo». Miedo a envejecer antes de tiempo En el caso de Valeria Izarra, el 'sleepmaxxing' se volvió un infierno cuando compró un Oura Ring, un dispositivo de seguimiento del sueño que se ajusta al dedo y proporciona una puntuación diaria del sueño entre cero y cien. La nota era tan importante para ella que, aquellas noches que le costaba dormir, empezaba a ser muy dura con ella misma temiendo el resultado que se encontraría al día siguiente, arrastrando un mal humor que pagaba con su pareja y sus compañeros de trabajo. «Lo que comenzó siendo una rutina que me ayudaba a dormir mejor se volvió en mi contra», lamenta la joven. «Para mí es un pasatiempo y me da igual lucir como Frankenstein con tal de sentirme mejor» Valeria Izarra Afectada por el 'sleepmaxxing' Cuando su neurólogo le habló de la ortosomnia decidió apartar a un lado todos los rastreadores de sueño, pero mantuvo toda su 'morning shed', la rutina de productos que se pone en la cara, para aplacar su otro gran temor, envejecer antes de tiempo. «Me da pánico hacerme vieja, levantarme cada día y al mirarme en el espejo descubrir una arruga nueva. Por eso no escatimo en parches para las ojeras, correas para la mandíbula, fundas de seda para la almohada, una máscara de luz roja para la cara... creo que me ayudan a dormir mejor y a mantener la juventud», comenta. «Para mí es un pasatiempo y me da igual lucir como Frankenstein con tal de sentirme mejor». 'Morning shed' Los obsesos del sueño recomiendan una rutina extrema de belleza nocturna que promete mantener la juventud al despertar. Aseguran que esta práctica puede afinar las líneas de la mandíbula, rellenar la piel y prevenir signos de envejecimiento. Se usan cintas adhesivas para la boca, parches para los ojos, correas reductoras de papada y rodillos sin calor para el cabello, todo esto aplicado antes de dormir y removido al amanecer. ABC Sin embargo, otras personas han tenido que tirar todos los productos a la basura porque su vida estaba en juego por el 'sleepmaxxing'. «He llegado a autolesionarme cuando al despertar veía que había dormido cinco horas y apenas había rozado el sueño profundo», explica Sandra Núñez. Ella nunca se había preocupado en exceso por el sueño, hasta que en mitad del confinamiento empezó a centrarse en mejorar su salud a raíz de un podcast donde recomendaban productos para irse a dormir. Se hizo con decenas de artículos hasta que su vida giraba únicamente en torno a ello. «Me volví completamente obsesa, y la idea de irme a la cama comenzó a generarme ansiedad y provocarme síntomas físicos», comenta. Cuanto más pensaba en dormir, sentía palpitations y menos lo hacía. «Por la noche sabía que cada minuto que pasaba despierta era otro minuto de sueño perdido, y se volvía un círculo vicioso que me mantenía despierta». «He llegado a autolesionarme cuando al despertar veía que

había dormido cinco horas y apenas había rozado el sueño profundo» Sandra Núñez Afectada por el 'sleepmaxxing' Además de insomnio, ver que todo el dinero que se había gastado no se reflejaba en una buena higiene del sueño le provocó depresión y ataques de ansiedad. «Me culpaba a mí misma, me repetía 'qué tonta eres Sandra, te inmovilizas la cara al punto que te cuesta respirar para descansar y encima lo haces peor'», lamenta. Tras acudir a terapia y después de una larga temporada, ahora reconoce que se le fueron las cosas de las manos. «No darle mayor importancia es lo único que me ha ayudado a realmente dormir bien. Si un día me cuesta más dormirme, me echo la siesta y asunto arreglado», dice entre risas. Los expertos señalan que el sueño va a acabar siempre apareciendo, y por tanto la mejor rutina para buscarlo es no hacer nada que vaya en su contra, como limitar la cafeína, evitar la luz azul de la tecnología o acostarse siempre a la misma hora. « No existe ningún producto milagroso . Habrá algunos que le funcionen mejor a algunas personas, pero no ir en contra del sueño es más que suficiente para invocarlo», aconseja Romero.



**@Scdigitalrd**

<https://sancristobaldigital.com/>



**SG**

Viernes, 10 de Enero de 2025

# La gandiense Laura Lacruz escogida coordinadora de grupo en la Sociedad Española de Neurología



La neuróloga gandiense Laura Lacruz ha sido elegida coordinadora del Grupo de Estudio de Humanidades e Historia de la Sociedad Española de Neurología (SEN) para los próximos dos años. Lacruz, licenciada por la UV, ejerce en el hospital de La Paz, en Madrid. Fue residente en el General de València y también formó parte del equipo de Neurología del hospital de Gandia.

La SEN hizo efectivos recientemente los nuevos cargos de las juntas de sus Grupos, Comisiones y Secciones de Estudio, tras nombrar a los nuevos coordinadores, secretarios y vocales.

Estas agrupaciones tienen como objetivo "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 de la Neurología".

**Aviso sobre el Uso de cookies:**

Utilizamos cookies nuestras y de terceros para el funcionamiento del digital. Puedes consultar la lista de cookies y como desconectarlas. Ver nuestra Política de Privacidad y Cookies

[Aceptar Cookies](#)[Personalizar](#)



## Etiquetada en...

---

**Gandia**   **Nombramientos**   **Medicina**

---



Saforguia.com | Términos de uso | Protección de datos

Tel. 607 310 017 e-mail:mjpellicer@saforguia.com

© 2025 | Todos los derechos reservados



### **Aviso sobre el Uso de cookies:**

Utilizamos cookies nuestras y de terceros para el funcionamiento del digital. Puedes consultar la lista de cookies y como desconectarlas. Ver nuestra Política de Privacidad y Cookies

Acceptar Cookies

Personalizar