

OTRAS ESPECIALIDADES MÉDICAS

## 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  23/1/2025 09:00 CEST

Los microplásticos atraviesan la barrera hematoencefálica, una defensa crucial del cerebro contra sustancias tóxicas. / iStock

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 destruirla.

---

*Las defensas autonómicas del cerebro 'engullen' los microplásticos, como hacen con*

*cualquier otra sustancia extraña para destruirla*



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, que junto con otros colegas explican su hallazgo en el último número de *Science Advances*.

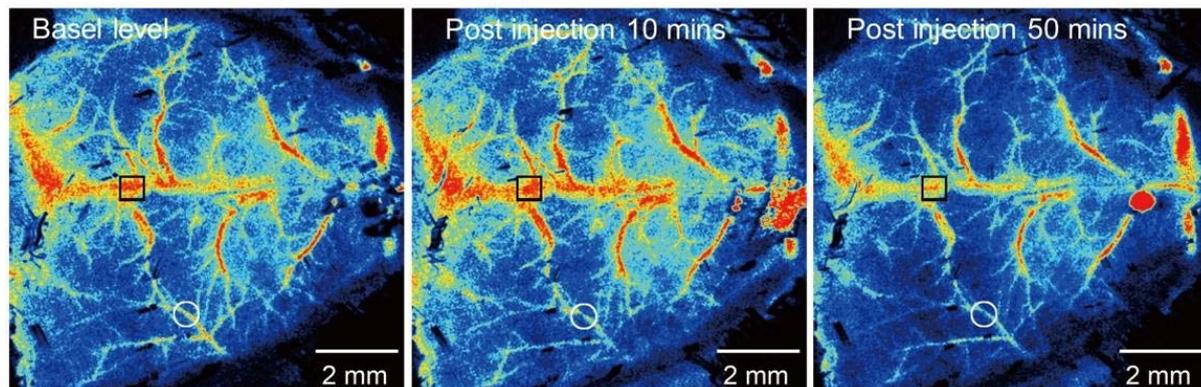
Estudios recientes habían demostrado que los microplásticos pueden infiltrarse en el tejido nervioso e inducir trombosis cerebral por obstrucciones celulares que provocan anomalías neuroconductuales. Esta infiltración desencadena la activación de células inmunitarias en respuesta a invasores extraños.

---

*Los microplásticos pueden inducir la oclusión local de pequeños vasos del cerebro, creando un entorno hipóxico e isquémico*



"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.



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.

## 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.



---

*Con 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.

---

*Estos contaminantes pueden causar bloqueos cerebrales que persisten más de 7 días y se reducen lentamente hasta los 28 días, dejando secuelas como deterioro en la memoria y pérdida de función motora*



Sin embargo, "este trabajo aporta evidencia, en modelos animales, de otro posible mecanismo: el daño a través de una afectación inmunológica que terminaría 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 fiambreras 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", advierte Hou.

---

“ *La exposición a estos residuos en ratones que envejecen conduce a señales de daño significativamente mayores, incluida la activación de vías de señalización del cáncer* ”

Jiaqi Hou (Academia China de Investigación en Ciencias Medioambientales)



## También en el ámbito hospitalario

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.

Ni los hospitales escapan a este uso. Los investigadores de Pekín, liderados por Beidou 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.

En los últimos dos años, varios estudios han documentado la [entrada de microplásticos en el cuerpo humano](#) 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".

---

*Los peligros asociados a los microplásticos preocupan cada vez más a los médicos*



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.

Estos diminutos plásticos, que miden menos de medio milímetro, pueden **entrar en el cuerpo humano** a través de diversas vías, incluyendo el **sistema respiratorio**, el **consumo de agua** y alimentos contaminados.



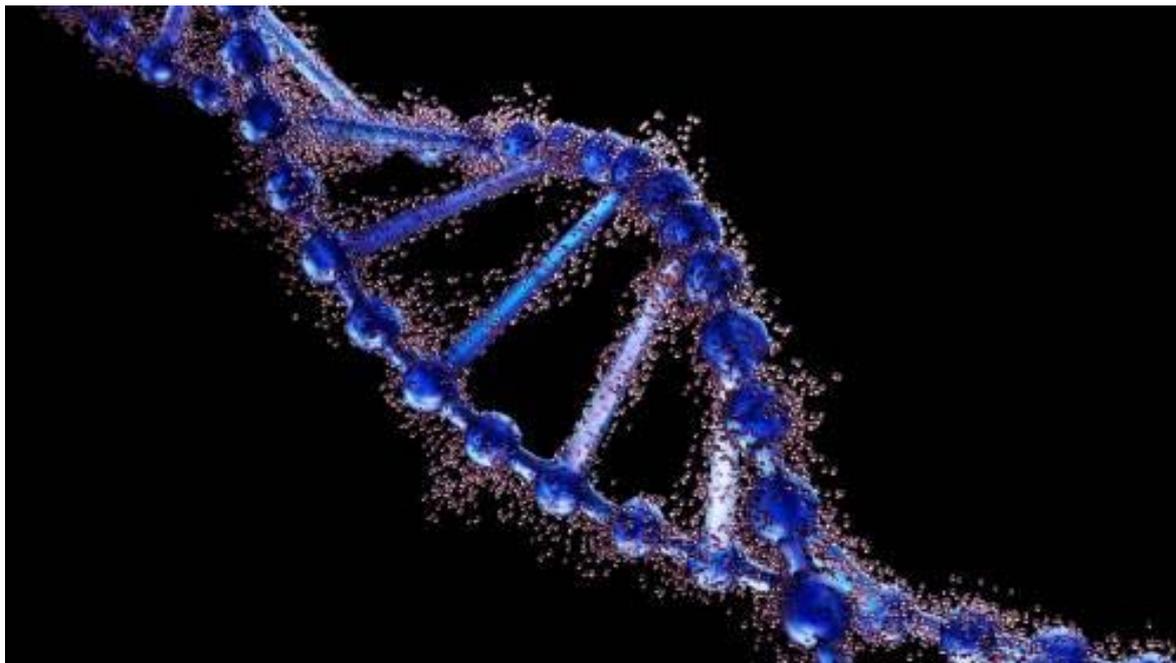
Pueden atravesar la barrera hematoencefálica y llegar al cerebro, donde alteran la función cerebral y pueden producir neurodegeneración. Además, la acumulación puede causar problemas respiratorios, trastornos del sistema inmunológico, inflamaciones crónicas y desequilibrios hormonales. En particular, la presencia de estos compuestos en el torrente sanguíneo puede provocar enfermedades cardiovasculares agudas.

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.

Fuente: **SINC**

Derechos: **Creative Commons**.

## Artículos relacionados



### Mapa completo de las recombinaciones del ADN humano, un hito en la diversidad genética

Antonio Villarreal

El hallazgo ha sido realizado por la empresa islandesa deCODE genetics y servirá, por ejemplo, para entender por qué algunos embarazos no llegan a término.



[← Volver atrás](#)  
20 ENERO 2025

[Al día](#)



# Highlights Cefaleas

Compartir

[Ampliar el texto](#)



La escuela de la Sociedad Española de Neurología (SEN) organiza 'Highlights Cefaleas', un seminario online en el que se aportarán datos clave de la LXXVI Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología sobre cefaleas. Tendrá lugar el 23 de enero de 2025 a partir de las 17:00

[Más información](#)

## Infórmate y mantente actualizado con nuestra newsletter

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

Correo Electrónico

ACEPTO SUSCRIBIRME A LA NEWSLETTER

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

Conócenos

Explora

Asociaciones

Actualidad

Nuestros premios

[Accede al apartado personal de asociaciones](#)

[Contacta con nosotros](#)



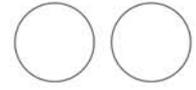
[Política de Privacidad](#)

[Política de Cookies](#)

[Aviso legal](#)



ESTADOS UNIDOS  
Pacto Digital  
para la Protección  
de las Personas



← Vive! Radio Palencia

# Vive! Palencia con Irene Rodríguez | El principito, neurología y la última hora del deporte local y provincial



13 de ene. de 2025 · 4h 13s

▶ Reproducir

⊕ Añadir a la cola

Descarga



## Descripción

Arrancamos el programa de este lunes 13 de enero de 2025 con el repaso a lo más destacado de la actualidad local y provincial. En nuestro tiempo para la noticia...

[mostra más](#)

## Comentarios

🗨 Inicia sesión para dejar un comentario

## Información

Autor

Vive! Radio

Organización

Vive! Radio

Página web

Utilizamos cookies en nuestro sitio web. Al hacer clic en "Aceptar todas las cookies", acepte el almacenamiento de cookies en su dispositivo para mejorar la navegación del sitio, analizar el uso del sitio y ayudar en nuestros esfuerzos de marketing. Haga clic en "Administrar mis cookies" para administrar qué tipos de cookies se instalarán en su dispositivo.

Configuración de cookies

Rechazarlas todas

Aceptar todas las cookies

924 872 569 – 659 44 11 92 |

info@ondacerosur.es



Inicio Noticias Podcast  
Directos Programación  
Quiénes somos Contacto



ÚLTIMA HORA Miguel Ángel Gallardo se muestra «tranquilísimo» a su llegada a los Juzgado

## La extremeña Ana Domínguez Mayoral, nueva coordinadora Sociedad Española de Neurología



Coordina Unidad de Procedimientos y Técnicas de Referencia de Andalucía (UPRA) de Enfermedades Neurovasculares Minoritarias en Hospital Virgen Macarena

La neuróloga Ana María Domínguez Mayoral acaba de ser elegida como nueva coordinadora del Grupo de Estudio de Neurogenética y

Utilizamos cookies propias y de terceros para el correcto funcionamiento y visualización de esta web, mejorar nuestros servicios y facilitar su acceso. Al pulsar Acepto consiente dichas cookies. Puede obtener más información, o bien conocer cómo cambiar la configuración, pulsando en **MÁS INFORMACIÓN**

[Acepto](#) [Política de privacidad](#)

### Categorías

> Además

> Agro

> Audios

> Deportes

> Destacadas

> Directos

> En Portada

> FIJA 1

> FIJA 2

> FIJA 3

> Otras

Referencia de Andalucía (UPRA) de Enfermedades Neurovasculares Minoritarias.

También ejerce como investigadora en el Instituto de Biomedicina de Sevilla (IBIS) y como técnica-asesora de diversos planes asistenciales (como ictus, cefaleas o enfermedades raras) del Servicio Andaluz de Salud, según explica la Sociedad Española de Neurología.

Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad Hispalense de Sevilla, doctora en Medicina por la Universidad de Sevilla y especialista en Neurología por el Hospital Universitario Virgen Macarena de Sevilla, Ana María Domínguez es autora de numerosos artículos en revistas científicas y de comunicaciones a congresos de índole regional, nacional e internacional sobre sus trabajos de investigación en Neurología, principalmente sobre enfermedades neurológicas genéticas y minoritarias.

También ha participado como investigadora en más de 40 proyectos y estudios en el ámbito de la esclerosis múltiple y neurovascular.

Agencias

9 de enero de 2025 - 6:53 am

Comparte la noticia en:



Artículos relacionados



Utilizamos cookies propias y de terceros para el correcto funcionamiento y visualización de esta web, mejorar nuestros servicios y facilitar su acceso. Al pulsar Acepto consiente dichas cookies. Puede obtener más información, o bien conocer cómo cambiar la configuración, pulsando en **MÁS INFORMACIÓN**

Acepto

Política de privacidad

> Última Hora

> Últimas Noticias

> Vídeos

Además



**La CLYGAL valora que el M<sup>o</sup> de Agricultura adelante la provisión de la garantía calificada de cava ante la falta de vino base**

9 de enero de 2025 - 9:36 am



**Advierten que la subida de la luz «pondrá al límite» a numerosas bodegas: los costes pueden subir más de un 30%, lo que consideran «un abuso»**

9 de enero de 2025 - 7:23

f (<https://www.facebook.com/megasurnoticias>)



(/)



SALUD (/INDEX.PHP/100-BLOG/HEALTH) 08 ENERO 2025

## ¿Qué Factores Reducen los Niveles Naturales de Melatonina en el Cuerpo?



¿Qué Factores  
Reducen los  
Niveles  
Naturales de  
Melatonina en  
el Cuerpo?

El sueño es un proceso natural y un buen descanso es, sin duda, importante para la salud en muchos aspectos. Según datos de la **Sociedad Española de Neurología** (<https://www.sen.es/>) (SEN), un 25-35% de la población adulta padece insomnio transitorio y entre un 10 y un 15%, lo que supone más de cuatro millones de adultos españoles, sufre de insomnio crónico.

Muchos factores están implicados en un buen descanso, pero si hay algo que regula nuestro sueño es la **melatonina**, más conocida como la "hormona del sueño". La melatonina es la encargada de sincronizar nuestros ritmos internos con los ciclos naturales de día y noche. Producida por la glándula pineal en la oscuridad, esta pequeña pero poderosa molécula actúa como un reloj biológico que nos indica cuándo es el momento para descansar. Sin embargo, dado el mundo moderno en el que vivimos, su equilibrio puede romperse con facilidad. ¿El resultado? Un cuerpo desconectado de su reloj interno y un sueño que se escapa como arena entre los dedos.

¿Qué factores influyen en los niveles de melatonina? ¿Hay algo que se pueda hacer para contar con niveles óptimos de esta hormona? Vamos a verlo.

## **¿Cómo Prevenir Alteraciones en los Niveles de Melatonina?**

Los niveles de melatonina cambian a lo largo de nuestra vida. Los seres humanos comenzamos a sintetizar melatonina a los 3-4 meses de edad, aumentando gradualmente durante la infancia y alcanzando el pico máximo entre los 8 y 10 años de edad. Después de esto, los niveles van cayendo progresivamente.

Al ser una hormona de noche, los niveles suelen ser mayores durante ese periodo de tiempo que durante la mayor parte del día. Sin embargo, hay otros factores que afectan la producción de melatonina. Veamos cuáles son:

### **1. Exposición a la luz artificial**

La luz azul de los dispositivos electrónicos y la iluminación en la noche inhiben la producción de melatonina ya que nuestro cerebro interpreta la luz como una señal de que aún es de día.

### **2. Alteraciones en el ritmo circadiano**

Cambios en el horario del sueño, como el trabajo nocturno, los viajes con cambios de zona horaria (jet lag) o los turnos rotativos, pueden desregular la liberación de melatonina.

### **3. Estrés crónico**

El estrés y niveles elevados de cortisol también interfieren con la producción de melatonina.

### **4. Consumo de cafeína, alcohol y tabaco**

Estas sustancias pueden interferir con la síntesis de melatonina, reduciendo su eficacia.

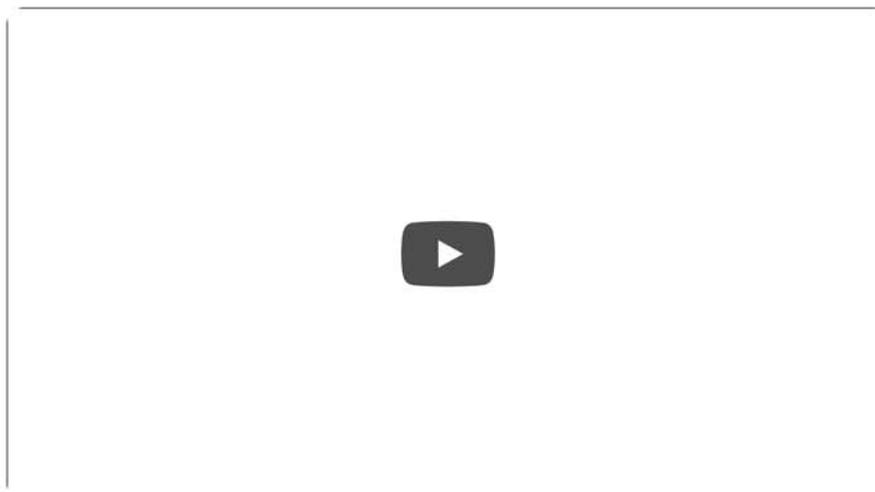
### **5. Deficiencia de nutrientes**

Una dieta baja en triptófano, magnesio o vitamina B6 también pueden afectar su producción.

### **6. Condiciones médicas y uso de medicamentos**

Afecciones como la depresión o enfermedades neurodegenerativas o incluso algunos





## Mesa redonda "Retos del #SectorSanitario"


**TECNALIA**
Suscribirse
👍 0
💬
🔗 Compartir
⋮

8 visualizaciones · 27 ene 2025

En el evento de #Salud de TECNALIA "Anticiparse para transformar el futuro de la salud" tuvo lugar la mesa redonda "Retos del sector sanitario", donde se analizaron las claves de varias revoluciones simultáneas en el ecosistema sanitario, abordando los retos y oportunidades que supone la irrupción de nuevas #TecnologíasRobóticas o basadas en la #InteligenciaArtificial en campos como la cirugía, la cardiología y la #Neurología entre otros.

La mesa estuvo moderada por Joseba Laka, director de Digital de TECNALIA, y contó con Julián Villacastín, ex presidente de la Sociedad Española de Cardiología; José María Balibrea, director científico de la Asociación Española de Cirujanos; Carlos Almonacid, vicepresidente de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica y Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología.

Para más información <https://www.tecnalia.com/es>

### Transcripción

Sigue la transcripción para no perderte nada.

[Mostrar transcripción](#)


**TECNALIA**  
 4,6 K suscriptores







Licencia [Licencia Atribución de Creative Commons \(reutilización permitida\)](#)

Mostrar menos

0 comentarios ☰ Ordenar por



Añade un comentario...

Todos TECNALIA Presentación >

- 
52:14

**Mesa redonda "#SolucionesTeci**  
TECNALIA  
0 visualizaciones...  
Nuevo
- 
20:08

**Apertura institucional...**  
TECNALIA  
4 visualizaciones...  
Nuevo
- 
11:29

**BORGES y Mick JAGGER: ¿mito...**  
Jorge Luis Borges ...  
2 K visualizaciones...  
Nuevo
- 
23:11

**Cómo cambiar y adquirir un...**  
Mario Alonso...  
104 K...  
Nuevo
- 
1:12:51

**Análisis semiótico del...**  
María Jimena Duz...  
35 K...  
Nuevo
- 
2:32:10

**Iglesias-Anson, el debate de la...**  
EL ESPAÑOL  
24 K...  
Nuevo
- 
13:08

**Ejercicios de relajación para ...**  
Desansiedad  
1,1 M de...
- 
1:18:35

**¡FLEMA TÓXICA!**  
de la...  
Dr. Veller  
1,4 M de...
- 

**639Hz- Sonidos tibetanos para...**  
Healing Frequency...  
1,3 K usuarios  
EN DIRECTO
- 
31:44

**Diálogo de Julio Mayol y Jesús...**  
TECNALIA  
2 visualizaciones...  
Nuevo
- 

**¡MILLONES MORIRÁN de...**  
Dr. Veller  
2,8 M de...
- 

**Discurso completo de...**  
LibertadDigital  
226 K...  
Nuevo
- 

**El rifirrafe entre Alsina y Óscar...**  
Onda Cero  
304 K...  
Nuevo

## SALUD

# Los peligros de los microplásticos: nuevos estudios sugieren que podrían provocar trombos en el cerebro

Una investigación en ratones ha revelado un mecanismo por el que estos materiales presentes en el torrente sanguíneo pueden desencadenar disfunción cerebral y deterioro neurológico.



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 en todos los ecosistemas. (Imagen: Getty Images).

## Notas relacionadas



## Videos





Enero 27, 2025

---

## POR QUÉ DEBES DE LEER ESTA NOTA >

- Este trabajo aporta evidencia, en modelos animales, de otro posible efecto por parte de microplásticos: el daño a través de una afectación inmunológica

---

- La investigación logró ver en imágenes de alta profundidad a los microplásticos presentes en vasos sanguíneos de la corteza cerebral del ratón.

---

- Las defensas del cerebro engullen los microplásticos al ser una sustancia extraña para destruirla, sin embargo, al no poder degradarlos se acumulan como un trombo.

---

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 y provocar 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**



**destruirla.**

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, 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.

## 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 terminaría redundando en un mecanismo trombótico que afectaría a la circulación cerebral”, aclara el neurólogo Federico Castillo Álvarez, portavoz de la Sociedad Española de Neurología.

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 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 fiambreras 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”, advierte Hou.

## También en el ámbito hospitalario

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.

Ni los hospitales escapan a este uso. Los investigadores de Pekín, liderados por Beidou 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.

En los últimos dos años, varios estudios han documentado **la entrada de microplásticos en el cuerpo humano 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”.

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.

Estos diminutos plásticos, que miden menos de medio milímetro, pueden entrar en el cuerpo humano a través de diversas vías, incluyendo el sistema respiratorio, el consumo de agua y alimentos contaminados.

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 crónicas y desequilibrios hormonales. En particular, la presencia de estos compuestos en el torrente sanguíneo puede provocar enfermedades cardiovasculares agudas.

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. (Vía Agencia Sinc).

### Te sugerimos:

La comprensión de este proceso brinda nuevas esperanzas para mejorar los tratamientos y el diagnóstico temprano de posibles complicaciones durante el embarazo.

**¿Te gustó este contenido?  
¡Compártelo!**



---

## NOTAS RELACIONADAS

ACTUALIDAD [ESTILO DE VIDA](#)

## Adiós al insomnio: los 10 pasos a seguir antes de meternos en la cama para dormir del tirón



Sara Andrade

15/01/2025 06:20h.

## El problema detrás de que siempre estemos cansados: "Una buena parte de los españoles está haciendo algo mal"

El **48% de la población adulta** española y el 25% de la población infantil **no tiene un sueño de calidad**. Así lo aseguraba la **Sociedad Española de Neurología** (SEN) en uno de sus informes para el Día Mundial del Sueño, que se celebra cada 15 de marzo. Los trastornos del sueño afectan a un 22-30% de la población española y **más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno** del sueño crónico y grave. Y, por raro que parezca, solo están diagnosticados un 10% de las personas que padecen un trastorno del sueño.

PUBLICIDAD

¿Por qué no descansamos bien? Hablamos por su faceta digital como **Enfermera Saturada**, mejorar la calidad de nuestro sueño. En su 'sergía?' aborda este y otros temas que atañen a **la mala higiene del sueño está detrás de ese** imos en nuestro día a día.

¿Hambre a todas horas? Puedes evitarla con simples ajustes en tu dieta, según una nutricionista

Cómo tener el mejor orgasmo para comenzar 2025: trucos y consejos de la psicóloga Cecilia Martín

Desmontando el 'no me da la vida para nada': "Se trata de aprovechar el tiempo de manera eficiente"

importante

El sueño **es imprescindible para mantener una buena salud física y mental**. Según varios estudios, aquellas personas que descansan menos de seis horas diarias tienen más probabilidad de sufrir problemas de corazón. No es de extrañar, ya que el sueño cumple un papel fundamental en el funcionamiento de nuestro cerebro y órganos. Si no descansamos bien **tomamos peores decisiones, estamos más irascibles**, pensamos con menos claridad, se deteriora nuestra memoria y podemos cometer más errores en el trabajo. El sueño es tan importante porque tiene una función reparadora en nuestro cerebro, para el que ejerce de neuroprotector.

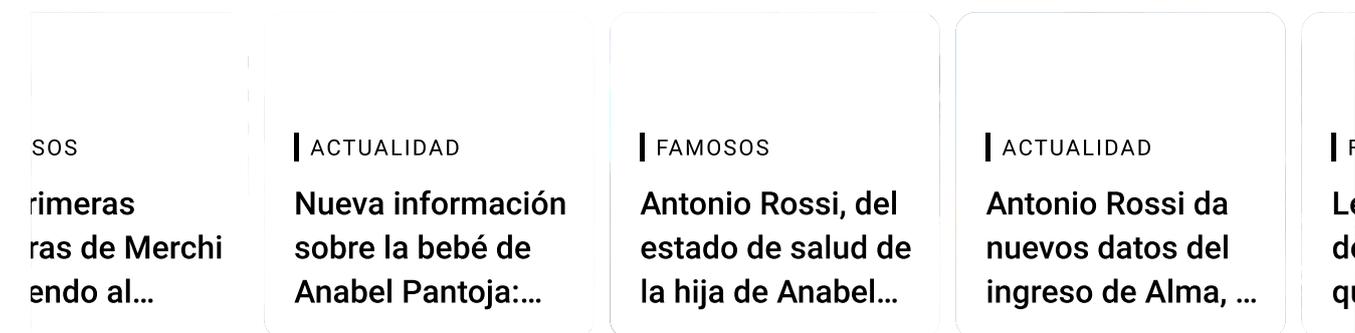
Y no solo eso. La ciencia también ha demostrado que dormir más de 8 horas diarias mejora nuestras defensas gracias a **la prolactina, la hormona que nuestro cuerpo libera en la sangre cuando dormimos**. Esta hormona se encarga, entre otras cosas, de estimular nuestras defensas. También está comprobado que un buen sueño mejora la fertilidad, ayuda a no engordar y es imprescindible para el crecimiento.

“ Lo ideal sería dormir en silencio, sin una radio o una tele de fondo, sin luz ambiental y con una temperatura en el dormitorio de entre 18 y 19°C ”

**dormitorio de entre 18 y 19°C.** Cumplirlo todo es complicado, lo sé, pero cuanto más podamos cumplir, mejor. También deberíamos dejar de utilizar el teléfono móvil o la tablet un par de horas antes de irnos a la cama, para que su uso no perjudique a nuestros niveles de melatonina”, explica a la web de Informativos Telecinco Héctor Castiñeira.

## Los alimentos que nos ayudan a dormir mejor

Además de todos los consejos que aportaremos a continuación, nuestra alimentación juega un papel muy importante en la calidad del sueño, sobre todo por la noche. Para ello **hay que ingerir buenos alimentos ricos en serotonina, melatonina y triptófano**, pero ¿cuáles son?



Uno de los principales son los cereales integrales, preferiblemente hablamos de **la avena, el arroz, la quinoa o el trigo sarraceno** que podemos añadir en una sopa o en una ensalada. También **las lentejas son unas de las legumbres más recomendadas**, siempre y cuando sean ligeras, así como los frutos secos tales como **los pistachos y las nueces**.

Si hablamos de frutas, podemos ingerir **cerezas, frutos rojos y el kiwi**, y si nos referimos a **lácteos**, Héctor sugiere que sí son buenos para conciliar el sueño. Podemos tomar un vaso de leche caliente, **siempre que no seamos intolerantes** a la

No importa la estación del año en la que te encuentres, si sigues estos consejos seguramente tu sueño mejore, pero recuerda que hay que ser constante. Toma nota:

1. Procura que **la temperatura de tu habitación esté entre los 18° y 19°**. Si es superior a 24° el sueño no será reparador.
2. **Limita el uso de todo tipo de pantallas en las dos horas previas** a irte a la cama. Apuesta por la lectura para conciliar el sueño.
3. Duerme en silencio y **en total oscuridad** sin ruidos de fondo como televisión o radio.
4. **Plantas como la valeriana, la melisa o la pasiflora** pueden ayudarte en una infusión antes de ir a dormir.
5. **Evita hacer ejercicio tras la puesta de sol**, apuesta por estiramientos o ejercicios relajantes.
6. **Reduce la ingesta de café**, por lo menos, seis horas antes de irte a dormir.
7. Evita las duchas de agua fría por la noche, **mejor agua caliente**.
8. Intenta que **entre la cena y el sueño pasen al menos dos horas**.
9. **Exponerse a la luz solar mejora** los ritmos circadianos y, por lo tanto, ayuda a mejorar el sueño.
10. **No tomes fármacos** para conciliar el sueño **sin el control de un médico**.

Suscríbete a las [newsletters de Informativos Telecinco](#) y te contamos las noticias en tu mail.

Síguenos en [nuestro canal de WhatsApp](#) y conoce toda la actualidad al momento.

TEMAS

Psicología

Alimentación

● Anita cae en la tentación con Manuel | ⚡ Muere el atleta Iván Pajuelo a los 31 años

**uppers**

DIRECTO



Vivir Cuidarte Cultura Evolución Ruedas Dinero Autores Vídeos Ruta 6

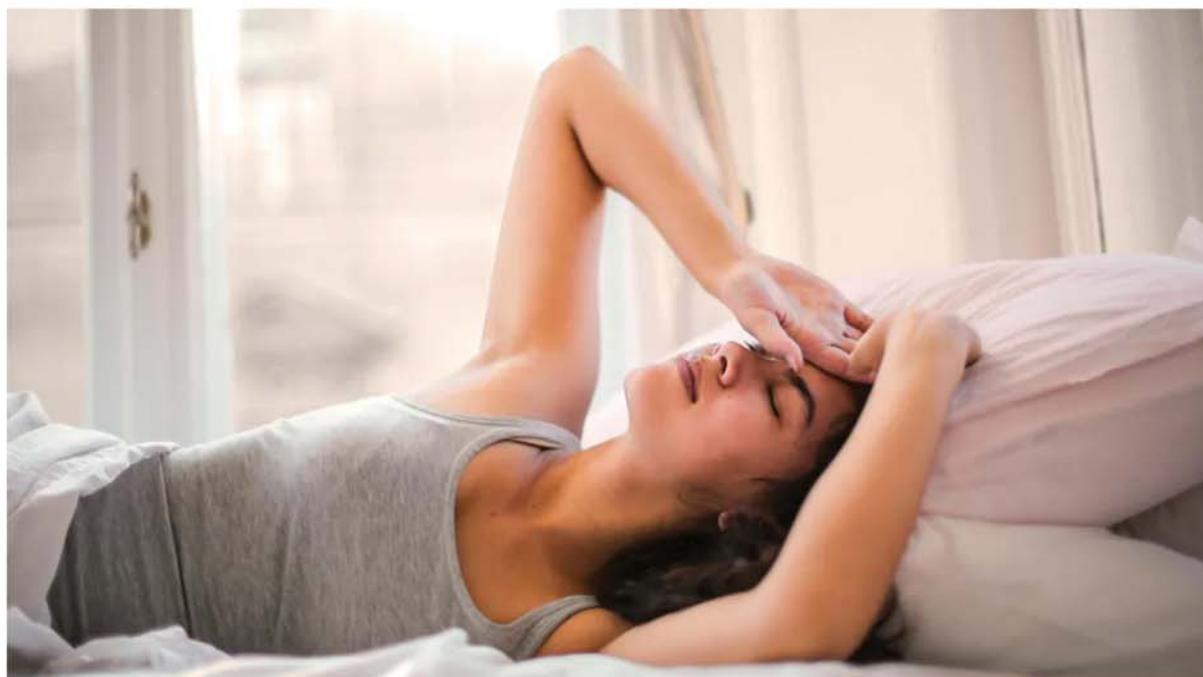
Salud y  
Bienestar

ACTUALIDAD **SALUD**

## Por qué no dormir bien a partir de los 50 repercute en tu memoria, según un estudio



Redacción Uppers Madrid  
17/01/2025 08:00h.



Dormir mal tiene muchos efectos en el organismo.PEXELS

La falta de sueño continuada puede acelerar el envejecimiento del cerebro y afectar la memoria

Una mala calidad del sueño en personas de mediana edad puede acelerar el envejecimiento cerebral

## Cómo evitar el uso del móvil antes de dormir y mejorar tu descanso

Pasar **una mala noche de sueño tienen un impacto inmediato** en cómo se enfrenta el día: más irritable, cansado, menos concentración... Cuando uno duerme mal, el día se puede convertir en un auténtico desafío. "El **sueño saludable** es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia. Conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño", señala la Dra. Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).



**iryo**

**Billetes flexibles desde 17€.**

Desde: Cuenca

Cuenca - Albacete  
Hasta **2** frecuencias

COMPRA AHORA

Y explica: "Existen impedimentos, en una gran parte de la población,

principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que restan horas al descanso nocturno, siendo **inadecuado por debajo de 7 horas en adultos**. Un mal descanso tiene consecuencias en la salud individual y en la sociedad en general y **se asocia a problemas de salud mental, emocional y física**. Además, las personas con enfermedades crónicas, miembros de minorías y personas en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unos hábitos de sueño óptimos”.

Existen **cerca de 100 trastornos del sueño clasificados** y, además, son muchas las personas que conviven con enfermedades que, por su sintomatología, interfieren en el buen descanso. Aunque **los efectos de no dormir bien** son sobradamente conocidos en la sociedad, como el cansancio y el mal humor, cuando la falta de descanso se convierte en un patrón recurrente, las consecuencias pueden ser mucho más profundas, afectando la salud general y, en particular, la memoria. Este riesgo se incrementa a medida que van pasando los años. **A partir de los 50, un período largo de deficiente sueño afecta directamente en la función cognitiva de los afectados.**

## **No dormir bien a partir de los 50 años: qué efectos trae en la memoria**

La memoria humana también evoluciona a medida que se cumplen años. Los recuerdos se hacen menos intensos y, en muchos casos, solo quedan los más importantes. **Cuidar la memoria se vuelve fundamental, sobre todo después de los 50**, cuando la falta de sueño puede afectar aún más la función cognitiva.

Un estudio reciente publicado en la revista *Neurology* y dirigido por la doctora Clémence Cavallès, de la Universidad de California en San Francisco, ha concluido que **una mala calidad del sueño en personas de mediana edad puede acelerar el envejecimiento cerebral.**

El estudio no prueba que la falta de sueño acelere el envejecimiento cerebral, solo muestra **una asociación entre la mala calidad del sueño y los signos de envejecimiento cerebral.** "En investigaciones anteriores se ha vinculado la falta de sueño con una capacidad de pensamiento y de memoria deficientes en etapas posteriores de la vida, lo que aumenta el riesgo de demencia", contextualiza la autora del estudio, Clémence Cavallès, de la Universidad de California en San Francisco. "Nuestro estudio, en el que se utilizaron escáneres cerebrales para determinar la edad cerebral de los participantes, sugiere que la falta de sueño está relacionada con casi tres años adicionales de envejecimiento cerebral ya en la mediana edad".

El **análisis se centró en seis características del mal sueño**: poca duración, mala calidad, dificultad para conciliar el sueño, despertares frecuentes, levantarse temprano y somnolencia durante el día. Según los resultados, los participantes con más de tres de estas características presentaron un envejecimiento cerebral de 2,6 años más que los que no tenían estos problemas.

## Consejos para dormir bien

Muchos se enfrentan a problemas para dormir, ya sea para quedarse dormidos, mantenerse dormidos o conseguir un sueño profundo y reparador. Hay algunos **consejos prácticos que pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño**:

- **A dormir siempre a la misma hora**: acostarse y levantarse siempre a la misma hora ayuda a regular el ciclo de sueño.
- **Evitar permanecer en la cama si no se puede dormir**: si no te duermes en 15 minutos, es mejor levantarse y hacer una actividad relajante, como leer en otra habitación, hay que evitar las pantallas.
- **Buen ambiente**: la habitación debe tener una temperatura cómoda, un colchón adecuado, y estar libre de ruidos y luces molestos. Evita el uso de electrónicos o mirar el reloj, ya que ambos pueden interferir con el sueño.
- **Cena ligera**: evita cenas pesadas y alimentos que contengan cafeína, especialmente antes de dormir.
- **Hacer deporte regularmente**: realizar actividad física ayuda a conciliar el sueño más fácilmente, pero es importante no hacerlo justo antes de ir a la cama.

TEMAS

Consejos

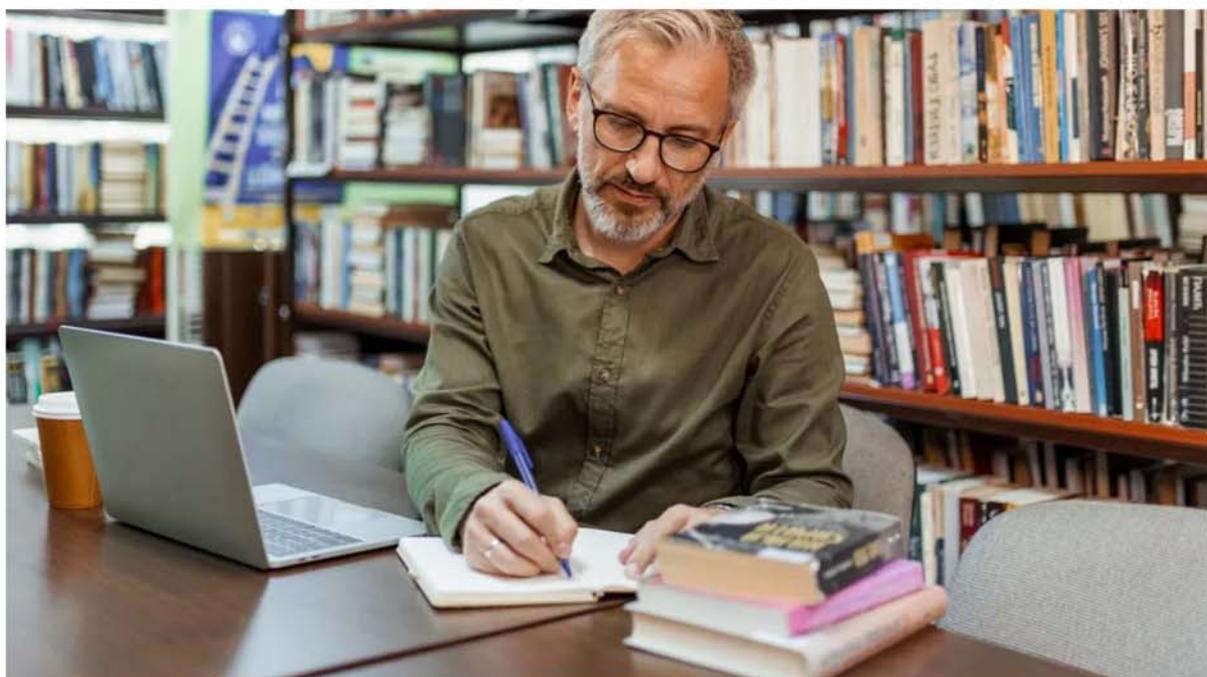
ACTUALIDAD **SALUD**

## La lectura, el gimnasio de la memoria: cómo subrayar y tomar notas en un libro mantiene ágil tu cerebro



Redacción Uppers

27/01/2025 11:31h.



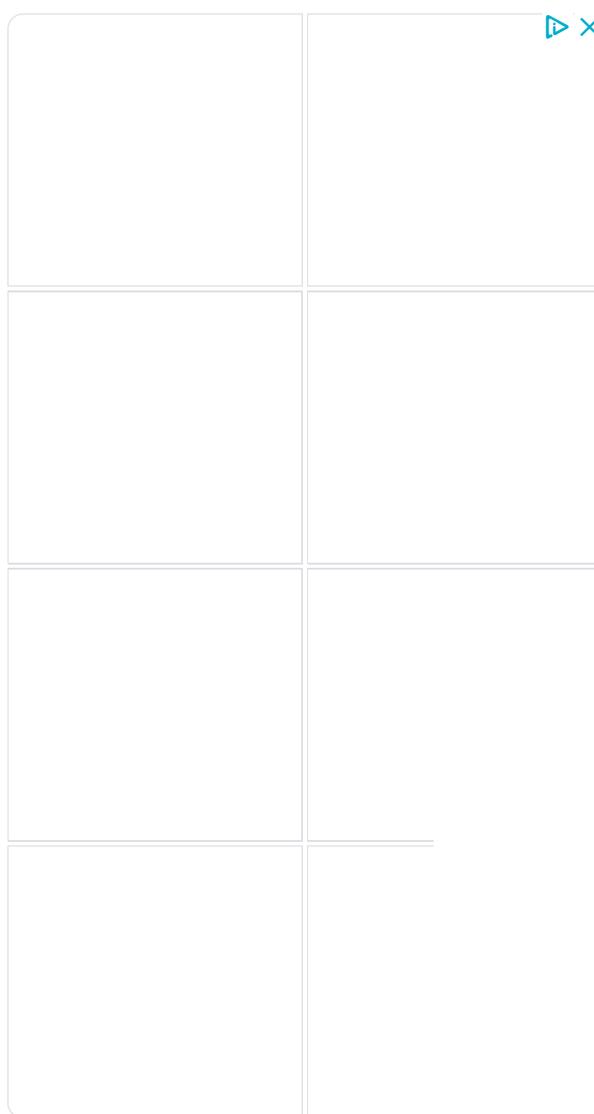
La lectura es a la memoria lo que el ejercicio físico al cuerpoGETTY IMAGES

Leer es uno de los mejores ejercicios para mantener el cerebro en forma y evitar la pérdida de las funciones cognitivas

Tan importante como leer es fomentar el hábito de tomar notas durante la lectura, subrayar y reflexionar sobre lo que se lee

## Cómo crear el hábito de lectura en hijos adolescentes

A partir de los 50 es frecuente empezar a notar cierta **pérdida de memoria**. Experimentamos más dificultades para recordar nombres, tanto de personas como de cosas, se nos olvida qué íbamos a hacer en un cierto momento y nos cuesta focalizar la atención en momentos en que tenemos muchos pensamientos en la mente. Esto se debe a factores naturales como **cambios físicos y hormonales** en el cerebro y a la disminución de la producción de **neurotransmisores**. Sin embargo, hay maneras de mejorar y mantener nuestra memoria en buena forma.



Ofertas increíbles

Temu



Crece el hábito de la lectura entre los niños y los jóvenes: "Se dan cuenta de que pueden leer por placer"

## MÁS

---

Lo dice la ciencia, no un poster: leer es sexy

¿Puede el acto de leer ayudarte contra el dolor?

Los libros que todos fingimos haber leído (y uno sobre el que solo fingen los escritores)

## La memoria es como un músculo

La memoria no deja de ser como un **músculo**, "que si se la trabaja y se la cultiva, va a más, crece y se hace más sólida", tal y como explica el médico y psiquiatra Enrique Rojas en un artículo publicado en 'ABC'. Entre los ejercicios para fortalecerla está el **cuidado del sueño** de la noche, una **alimentación saludable** o el ejercicio regular. Pero sobre todo es interesante el impacto que puede tener fomentar el **hábito de la lectura**.

Leer es uno de las mejores actividades para mantener el cerebro en forma, pues aumenta la capacidad de **concentración**, promueve la **empatía**, favorece las **conexiones entre neuronas** y, si se convierte en un hábito frecuente, es un ejercicio útil para evitar la **pérdida de las funciones cognitivas** asociadas a la edad. "Mientras leemos, obligamos a nuestro cerebro a pensar, a **ordenar ideas**, a **interrelacionar conceptos**, a

ejercitar la memoria y a imaginar, lo que permite mejorar nuestra capacidad intelectual estimulando nuestras neuronas", subrayan desde la Sociedad Española de Neurología.

La lectura, además, también genera tema de conversación, lo que facilita la interacción y las relaciones sociales, otro aspecto clave para mantener el cerebro activo y capacitado para realizar mejor sus funciones y tener mayor rapidez de respuesta. "La lectura es a la memoria lo que el ejercicio físico al cuerpo. **La lectura te vuelve aristócrata, culto.** Y ese ejercicio tiene un fondo ascético (de renuncia a otras actividades que casi no exigen esfuerzo)", explica Rojas.

## El hábito de tomar nota

Pero de cara a ejercitar la memoria tan importante como leer es fomentar el hábito de **tomar notas** durante la lectura, **subrayar** y reflexionar sobre lo que se lee. "Oigo a menudo en gente de mediana edad la frase 'yo es que no tengo memoria o la estoy perdiendo'. Esas personas no están acostumbradas a apuntar casi nada y en consecuencia, una charla, una conferencia, una frase sugerente, el nombre de personas con las que tiene una cierta relación... pasan de largo y no queda nada en la mente. Se trata de **anotarlo en una agenda** y no en un papel suelto que luego se pierde. **Escribir a mano** activa más áreas cerebrales que hacerlo en el ordenador", explica en su artículo el psiquiatra.

Tomar notas mientras se lee puede ayudar a **recordar los hechos siete veces mejor**, según el investigador Michael J. Howe. Además permite **hacer conexiones más fácilmente** y mejora la memoria a largo plazo. Cuando leemos y anotamos, el proceso de **aprendizaje** se vuelve **más activo** simplemente porque estamos más enfocados en lo que estamos haciendo. Al final se trata de estimular la neuroplasticidad, el proceso del sistema nervioso que promueve la formación de nuevas células y genera conexiones cerebrales.

TEMAS

Salud mental

## Salud

ACTUALIDAD **SALUD**

# Los problemas para identificar la demencia con cuerpos de Lewy, la enfermedad por la murió Robin Williams



Redacción digital Informativos Telecinco

28/01/2025 06:20h.



## El relato de dos pacientes con demencia con cuerpos de Lewy: "Mezclaba cosas reales e irreales"

Desde hace dos años, cada 28 de enero se conmemora el Día Mundial de la **Demencia con Cuerpos de Lewy**. La [enfermedad neurodegenerativa que padeció a Robin Williams](#) es la **tercera causa de demencia**, después de la enfermedad de Alzheimer y la demencia vascular.

PUBLICIDAD

| El escáner "más potente" para enfermedades como el alzhéimer

| María Isabel, la tía de la mujer de Luis Lorenzo, tuvo demencia con cuerpos de Lewy

| El banco de Madrid que guarda centenares de cerebros para curar el Alzheimer

"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.

¿Quieres recibir nuestra newsletter?



Introduce tu correo electrónico

---

Acepto la [política de privacidad](#)

SUSCRÍBETE

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.

<p>JRA</p> <p>1 sin vida al español isco San...</p>	<p>TELEVISIÓN A LA CARTA</p> <p>'Cuarto Milenio'   Programa, en vídeo (26/01/25)</p>	<p>TIEMPO</p> <p>La borrasca Herminia   Galicia, arrasada por el...</p>	<p>TELEVISIÓN A LA CARTA</p> <p>Horizonte   Programa completo, en víde...</p>	<p>Is</p> <p>C</p> <p>hi</p> <p>P</p>
---	--	---	---	---------------------------------------

"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 hacer **sospechar esta enfermedad**. Y si

**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.

La Dra. Raquel Sánchez -Valle destaca que "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**".

## El diagnóstico suele llegar tarde

"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", explica.

[infobae.com](https://www.infobae.com)

# Temas del día de EFE España del miércoles 29 de enero de 2025

*Newsroom Infobae*

16-20 minutos

---

## FISCAL GENERAL

Madrid - El fiscal general del Estado, Álvaro García Ortiz, comparece en calidad de investigado en el Tribunal Supremo por la presunta filtración de un correo en el que el novio de Isabel Díaz Ayuso ofrecía un pacto a la Fiscalía en el que reconocía haber cometido dos delitos fiscales.

(Texto)(Foto)(Vídeo)(Audio)

## GOBIERNO LEGISLATURA

Madrid - El Gobierno ha conseguido dar una salida a las medidas del decreto omnibus cuya derogación forzaron PP y Junts tras alcanzar un acuerdo con el partido de Carles Puigdemont que reconduce las negociaciones con los independentistas catalanes.

(Texto)

## ESPAÑA PIB

El Instituto Nacional de Estadística (INE) publica el avance de la contabilidad nacional del cuarto trimestre y del conjunto del año 2024, después de que en el tercer trimestre la economía avanzara un 0,8 por ciento.

(Texto) (Infografía)

## **FUNCIONARIOS SANIDAD**

Madrid - El ministro para la Transformación Digital y de la Función Pública, Óscar López, comparece ante la Comisión de Función Pública del Senado para informar de la situación del concierto sanitario de Muface tras modificarse las condiciones y ampliarse el plazo de la segunda licitación.

(Texto)(Foto)(Vídeo)(Audio)

(Comparencia prevista a las 16:00 horas)

## **CNIO DIRECCIÓN**

Madrid - El patronato del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO) se reúne con carácter extraordinario para decidir sobre la continuidad de los órganos directivos de este organismo, entre ellos la de la directora científica, María Blasco, en el foco mediático desde hace semanas.

(Texto)(Recursos de archivo en [www.lafototeca.com](http://www.lafototeca.com) cód 22532879 y otros)

## **MWC 2025**

Barcelona - El congreso de móviles MWC, la gran cita de la industria de la conectividad y la tecnología digital que reúne a más de 100.000 asistentes cada año en Barcelona, presenta este miércoles su edición 2025, que se celebrará entre el 3 y el 6 de marzo.

(Texto)(Foto)(Vídeo)

## **MEMORIA DEMOCRÁTICA**

Las Palmas - La Fundación Juan Negrín recibe 23 nuevas cajas con documentos y objetos del último presidente del Gobierno de la República que hasta ahora se conservaban en su casa de París, un legado que incluye un paquete de las icónicas lentejas que simbolizaban la resistencia durante la Guerra Civil.

(Texto)(Foto)(Vídeo)

## **CÓMIC NOVEDADES**

Madrid - 'El peso de los héroes' (Astiberri) es un multipremiado cómic del francés David Sala sobre sus abuelos, republicanos españoles cuyas tremendas historias -uno salió de Mauthausen con la promesa de no morir antes que Franco y el otro fue maqui- ha dibujado su nieto con influencias de Gustav Klimt y Francis Bacon.

(Texto a las 9:30; 551 palabras)(Foto)

## **TIEMPO BORRASCA**

Madrid - Tras los últimos latigazos de Herminia, que ha dejado vientos huracanados y olas de 12 metros, especialmente en Galicia y el Cantábrico, este miércoles llega Ivo al país, una nueva borrasca de gran impacto, con mucha lluvia, fuertes rachas y mala mar, y sobre todo con un descenso de la cota de nieve y frío polar.

(Texto)(Foto)(Vídeo)

## **AGENDA INFORMATIVA**

### **POLÍTICA**

09:00h.- Madrid.- GOBIERNO ABIERTO.- El ministro para la Transformación Digital y de la Función Pública, Óscar López, intviene en la reunión del comité organizador de la Cumbre de Gobierno Abierto, en la sede del Ministerio.

09:00h.- Barcelona.- GOVERN CATALUÑA - El presidente de la Generalitat, Salvador Illa, protagoniza la primera sesión de control de 2025 en el Parlament, que debe votar si convalida o deroga el decreto ley del Govern de necesidades financieras en prórroga presupuestaria.(Texto) (Foto)(Vídeo)

09:15h.- Madrid.- PARTIDOS PP.- El presidente de la Junta de Andalucía, Juanma Moreno, ofrece una conferencia en el Foro ABC.

C/ Josefa Valcárcel, 40 bis. (Texto)

10:30h.- Las Palmas de Gran Canaria.- MEMORIA

DEMOCRÁTICA.- La Fundación Juan Negrín recibe 23 nuevas cajas con documentos y objetos del último presidente de gobierno de la República que hasta ahora se conservaban en su casa de París, un legado que incluye un paquete de las famosas lentes que simbolizaban la resistencia durante la Guerra Civil. Fundación Juan Negrín (Texto) (Foto)

11:00h.- Madrid.- COMISIÓN KOLDO.- La exministra de Industria, Comercio y Turismo Reyes Maroto comparece en la comisión de investigación del caso Koldo en el Senado. Senado. (Texto)(Foto) (Vídeo)

12:00h.- Madrid.- COMISIÓN CIS.- El exdirector del Departamento de Investigación del CIS Ismael Crespo comparece en la comisión de investigación del Senado sobre la gestión del CIS. Senado. (Texto)

15:30h.- Barcelona.- HARD ROCK.- Se reanuda el pleno del Parlament tras el parón de mediodía, con el debate final de la proposición de ley de Comuns y ERC sobre la eliminación de los privilegios fiscales para el proyecto de macrocomplejo de ocio Hard Rock. Parlament. (Texto) (Foto)

17:00h.- Madrid.- REAL ACADEMIA.- El rey asiste a la reunión anual del Patronato de la Fundación Pro Real Academia Española. Palacio Real El Pardo (Texto)(Foto)(Vídeo)

Santander.- CONGRESO PSOE.- El PSOE de Cantabria inicia el plazo de recogida de avales para las candidaturas a las primarias para elegir secretario general del partido.

## **ECONOMÍA**

Madrid - La Asociación Nacional del Taxi, Antaxi, ha convocado a una movilización nacional en Madrid como protesta por el incremento de

los precios de las pólizas de seguros en el sector, que pueden alcanzar los 7.000 euros al año. (Texto)(Foto)(Vídeo)

07:00h.- Llodio (Álava).- EMPRESAS GUARDIAN.- SOS Aiaraldea y el comité de empresa de Guardian se concentran frente a la portería de la empresa con motivo del apagado del horno anunciado por la dirección para este miércoles. Planta de Guardian (Texto) (Foto)

09:00h.- Madrid.- ESPAÑA PIB.- El INE publica el avance de la Contabilidad Nacional del cuarto trimestre (2024). (Texto)

09:00h.- Madrid.- GOBIERNO ECONOMÍA.- El ministro de Economía, Comercio y Empresa, Carlos Cuerpo, protagoniza un desayuno informativo organizado por Nueva Economía Fórum. Hotel Mandarin Oriental Ritz (Plaza de la Lealtad, 5) (Texto)(Foto)(Vídeo) (Audio)

09:00.- Madrid.- ENERGÍA HIDRÓGENO.- El presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, inaugura el día del hidrógeno verde de Enagás, donde se tratarán los avances de la infraestructura de este vector energético, considerado clave para la descarbonización de Europa.(Texto)(Foto)(Vídeo)(Audio)

10:00h.- Madrid.- REPSOL VILLAREJO.- Continúa el juicio por la relación entre Repsol y CaixaBank con empresas vinculadas al excomisario José Manuel Villarejo. Audiencia Nacional, C/ García Gutiérrez, s/n.

10:30h.- Madrid.- GOBIERNO AGRICULTURA.- El ministro de Agricultura, Pesca y Alimentación, Luis Planas, se reúne con el ex primer ministro de Italia y presidente de Instituto Jacques Delors, Enrico Letta, en la sede del Ministerio.

11:00h.- Barcelona.- MWC 2025.- Rueda de prensa de presentación del MWC25 Barcelona. Fábrica Damm. Rosselló 515.

11:00h.- Madrid.- CONGRESO UGT.- El ministro para la

Transformación Digital y de la Función Pública, Óscar López, asiste a la clausura del Congreso de UGT Madrid, en la sede del UGT. Avenida de América, 25. A su llegada, atiende a los medios de comunicación.

11:00h.- Madrid.- TAXI PROTESTAS.- La asociación profesional Antaxi convoca una marcha para reclamar a aseguradoras y administraciones una solución para acceder a pólizas de seguro asequibles para sus vehículos. De Ministerio de Transportes (paseo de la Castellana, 67) a Ministerio de Economía (paseo de la Castellana, 162) El presidente de Antaxi, Julio Sanz, comparece ante los medios a las 10:30 horas frente al Ministerio de Transportes en Paseo de la Castellana, 67. También se celebran protestas similares en Barcelona, Pamplona y Oviedo (Texto)(Foto)(Vídeo)(Audio)

11:15h.- Madrid.- ESPAÑA PAKISTÁN.- El ministro de Economía, Comercio y Empresa, Carlos Cuerpo recibe al embajador de la República Islámica de Pakistán, Zahoor Ahmed, en la sede del Ministerio.

12:30h.- Madrid.- AGRICULTURA PREMIOS.- El ministro de Agricultura, Pesca y Alimentación, Luis Planas, entrega el premio 'Defensa del producto—Alimentos de España', en el marco de la XXIII edición del congreso 'Madrid Fusión', en IFEMA Madrid.

10:45h.- Málaga.- ECONOMÍA VIVIENDA.- La decana del Colegio de Arquitectos de Málaga, Susana Gómez de Lara, presenta el balance de viviendas visadas y terminadas de la provincia en 2024. Colegio de Arquitectos

11:00h.- Barcelona - Rueda de prensa de presentación del MWC 2025 Fábrica Damm. Rosselló 515 (Texto)

11:00h.- Madrid.- CONSTRUCCIÓN CEMENTO.- La Agrupación de fabricantes de cemento de España, Oficemen, presenta en una rueda de prensa el balance de los resultados del sector en 2024. C/ José

Abascal, 53 - 1ª planta. (Texto)

11:00h.- Sevilla.- EMPRESAS ESTRATEGIAS.- La empresa sevillana Indaero presenta su nuevo modelo de negocio, la empresa sin jefe, en San Telmo Business School. Avenida de la mujer trabajadora, 1.

12:00h.- Bilbao.- SECTOR TEXTIL.- El sindicato ELA convoca concentraciones en Bilbao para expresar su protesta por la reunión en Madrid de la mesa negociadora para el primer convenio estatal de grandes cadenas comerciales del sector del comercio textil y del calzado, del que esta central quiere excluir a los tres territorios vascos. Frente al Primark

12:00h.- Madrid.- EMPRESAS RIESGOS.- El Institut Cerdà presenta la 4ª edición del Observatorio de riesgos para las empresas en España, donde se expondrán los principales riesgos que amenazan a las compañías del país en 2025. Auditorio de Naturgy. Avenida de América, 38. (Texto)

12:30h.- Madrid.- SISTEMA FINANCIERO.- La subgobernadora del Banco de España, Soledad Núñez, interviene en la presentación de la 9ª edición de la Guía del Sistema Financiero Español de AFI. Calle Marqués de Villamejor, 5. (Texto)

13:00h.- Badajoz.- NUCLEAR ALMARAZ.- Reunión de la Confederación Regional Empresarial Extremeña con el Foro de la Industria Nuclear Española con el fin de abordar la situación y el futuro de la Central Nuclear de Almaraz. Previamente (12.45 horas), el secretario general de la patronal extremeña, Javier Peinado; y el presidente de Foro Nuclear, Ignacio Araluce, atienden a los medios de comunicación. CREEX. (Texto) (Foto)

13:30h.- Madrid.- SALARIO MÍNIMO.- El Ministerio de Trabajo convoca a patronal y sindicatos a la mesa de diálogo social para abordar la subida del salario mínimo interprofesional (SMI) para 2025.

Ministerio de Trabajo. Paseo Castellana, 63. (Texto)

16:00h.- Madrid.- FUNCIONARIOS SANIDAD.- Comparecencia del ministro para la Transformación Digital y de la Función Pública, Óscar López, ante la Comisión de Función Pública del Senado para informar sobre Muface. (Texto)(Foto)(Vídeo)(Audio)

## **JUSTICIA Y SEGURIDAD**

09:30h.- Madrid.- PODER JUDICIAL.- Pleno del Consejo General del Poder Judicial

09:30h.- Palma.- JUICIO ASESINATO.- El tribunal entrega al jurado el objeto del veredicto del juicio contra el hombre que mató a su mujer embarazada y a su hijo de 7 años en Sa Pobla en 2021, para quien la Fiscalía solicita prisión permanente. Audiencia de Palma

10:00h.- Madrid.- FISCAL GENERAL.- El juez del Tribunal Supremo Ángel Hurtado interroga al fiscal general del Estado, Álvaro García Ortiz, como investigado por presunta revelación de secretos en relación al novio de Isabel Díaz Ayuso y su causa por fraude a Hacienda. Calle Marqués de la Ensenada (Texto)(Foto)(Vídeo)(Audio)

10:00h.- Rota (Cádiz).- ARMADA DESPLIEGUE.- El contraalmirante Antonio Gonzalez-Tanago de la Lastra y el general de Brigada José María Sanz Alisedo ofrecen este miércoles a bordo del Juan Carlos I una rueda de prensa sobre el despliegue del Grupo de Combate Expedicionario Dédalo en aguas del Mediterráneo. A bordo del buque Juan Carlos I (Texto)

10:00h.- Madrid.- LEY AMNISTIA.- El pleno del Tribunal Constitucional decide si aparta al magistrado conservador José María Macías de todos los recursos presentados contra la misma tras negarse él a hacerlo de manera voluntaria Tribunal Constitucional

10:00h.- Madrid.- VIOLENCIA MACHISTA.- La Audiencia Provincial

de Madrid juzga a un hombre para el que la Fiscalía pide 19 años de cárcel por prender fuego en el piso en el que vivía su pareja, de la que tenía una orden de alejamiento, en un momento en el que ella no estaba pero sí había otras dos personas a las que el procesado encerró en una habitación y que tuvieron que ser rescatadas por los bomberos. Calle Santiago de Compostela 96

11:00h.- Madrid.- FUERZAS ARMADAS.- La ministra de Defensa, Margarita Robles, mantiene una videoconferencia con los responsables de los contingentes españoles desplegados en Letonia y Eslovaquia.

12:00h.- Madrid.- INFANCIA ABUSOS.- La ministra de Juventud e Infancia, Sira Rego, se reúne con asociaciones de víctimas de abusos sexuales, en la sede del Ministerio.

12:20h.- Madrid.- SOCIEDAD INMIGRACIÓN.- La ministra de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, Elma Saiz, expone las principales líneas de la política migratoria del Gobierno y del nuevo reglamento de extranjería ante el pleno del Consejo Económico y Social. Sede del Consejo Económico y Social de España. C/Huertas, 73. (Texto)(Foto)(Vídeo)(Audio)

16:00h.- Madrid.- GOBIERNO NAVARRA.- La vicepresidenta tercera y ministra para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico, Sara Aagesen, se reúne con la presidenta de Navarra, María Chivite, en la sede del Ministerio.

## **SOCIEDAD**

09:00h.- Madrid.- VIOLENCIA MACHISTA.- Subcomisión para la renovación y actualización del Pacto de Estado en materia de violencia de género. Congreso de los Diputados. Sala Lázaro Dou

10:00h.- Madrid.- ESTUDIANTES PRÁCTICAS.- La Red de Fundaciones Universidad Empresa presenta el Libro Blanco de las

prácticas donde se detalla las diferentes prácticas curriculares o no que existen en el ámbito académico. COMET Retiro, C/Alfonso, XII, 30 (sala Glamping) (Texto)

10:30h.- Zamora.- CONGRESO UGT.- Inauguración del IX Congreso Autonómico de UGT de Castilla y León a la que asiste la ministra de Igualdad, Ana Redondo. Teatro Ramos Carrión (Texto) (Foto)

11:00h.- Madrid.- SOCIEDAD INMIGRACIÓN.- La ministra de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, Elma Saiz, expone las principales líneas de la política migratoria del Gobierno y del nuevo reglamento de extranjería ante el pleno del Consejo Económico y Social. Tras la intervención (12:20 h.), atiende a los medios de comunicación. Sede del Consejo Económico y Social de España. C/ Huertas, 73. (Texto)

11:00h.- Madrid.- CRIANZA JORNADA.- Yolanda Díaz, vicepresidenta segunda del Gobierno y ministra de Trabajo y Economía Social, el ministro de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, Pablo Bustinduy y la ministras de Juventud e Infancia, Sira Rego, participan en la jornada Derecho al bienestar, derecho al tiempo: prestación universal por crianza y reducción de jornada. Ministerio DDSS, Consumo y A230 . Paseo del Prado, 18-20. (Texto) (Foto)

11:45h.- Moraleja del Vino (Zamora).- MINISTRA IGUALDAD.- La ministra de Igualdad, Ana Redondo, visita la cooperativa Cobadu y mantiene en sus instalaciones un encuentro con mujeres del mundo rural de Zamora. Sede Cobadú. Carretera ZA-610 Km. 1 (Texto) (Foto)

13:00h.- Madrid.- SANIDAD SINDICATOS.- La ministra de Sanidad, Mónica García, mantiene una reunión con representantes del Sindicato Médico de Euskadi (SME), de la Asociación de Médicos Titulares de Madrid (AMYTS) y de METGES Cataluña, en la sede del

Ministerio.

16:30h.- Madrid.- ESPAÑA FRANCIA.- La ministra de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, Elma Saiz, se reúne, por videoconferencia, con la ministra de Trabajo y Empleo de la República Francesa, Catherine Vautrin.

18:00h.- Madrid.- SANIDAD NEUROLOGÍA.- La ministra de Sanidad, Mónica García, se reúne con representantes de la Sociedad Española de Neurología, en la sede del Ministerio.

## **CULTURA**

10:00h.- Madrid.- MADRID FUSIÓN.- Última jornada de Madrid Fusión. Ifema. (Texto)(Foto)(Vídeo)

10:30h.- Madrid.- EXPOSICIÓN BARCELÓ.- La Galería Elvira González inaugura la cuarta exposición de Miquel Barceló en la galería. 'Toros, peces y flores' contará con 9 pinturas, 24 cerámicas y 13 acuarelas con temas marinos, temas taurinos, bodegones y flores.  
c/ Hermanos Álvarez Quintero, n.º 1

10:30h.- Madrid.- EXPOSICIÓN CANOGAR.- La delegada de Cultura, Turismo y Deporte, Marta Rivera de la Cruz, presenta la exposición Rafael Canogar [I]Realidades [Obras 1949-2024], que reúne cerca de 60 obras del artista, quien también participará en la presentación. CentroCentro. Plaza de Cibeles 1

12:00h.- Madrid.- CINE PIRATERÍA.- La Academia del Cine celebra la jornada 'El impacto de la piratería en la industria audiovisual', que reflexiona sobre el visionado ilegal de contenidos audiovisuales.  
Academia de Cine. C/Zurbano, 3 (Texto)

12:00h.- Benidorm.- BENIDORM FEST.- Rueda de prensa con participantes en anteriores ediciones de Benidorm Fest. Mirador (Texto)

13:30h.- Benidorm.- BENIDORM FEST.- Visita a la exposición

organizada en torno a Benidorm Fest. Ayuntamiento de Benidorm

17:00h.- Madrid.- RAE PATRONATO.- El rey Felipe VI presidirá el patronato de la Fundación pro Real Academia Española, un encuentro en el que se hará balance de lo acontecido en 2024 y se presentarán los proyectos estratégicos del año en curso. Palacio Real El Pardo. (Texto)(Foto)(Vídeo)

18:30h.- Madrid.- ARTE TAPICES.- La Fundación Carlos de Amberes presenta la nueva web de tapices flamencos Flandes en Hispania el más completo y moderno repertorio digital de tapices flamencos en España. calle Claudio Coello, 99. EFE

Redacción EFE Nacional (34)91 346 71 86

Puede escribir a [nacional@efe.com](mailto:nacional@efe.com) para contactar con nuestra redacción.

En [www.efeservicios.com](http://www.efeservicios.com) encontrará toda la producción multimedia de la Agencia EFE y su Agenda Mundial, un listado actualizado de actos informativos programados.

Para cualquier otro producto o servicio, contacte con [clientes@efe.com](mailto:clientes@efe.com) o llame al +34 91 346 72 45

## THEOBJECTIVE

Ciencia

# Los microplásticos pueden causar trombos en el cerebro

El hallazgo sugiere que los residuos inducen disfunción neurológica a través de las células inmunitarias



Los microplásticos atraviesan la barrera hematoencefálica, una defensa crucial del cerebro contra sustancias tóxicas. | iStock



**Sinc**  
@agencia\_sinc

Publicado: 24/01/2025 • 21:18

**C**ientíficos 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 destruirla.

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.



### Descubren la molécula que impulsa la limpieza nocturna del cerebro

Sinc

Ya se sabía que los microplásticos atraviesan la barrera hematoencefálica, una defensa crucial del cerebro contra sustancias tóxicas, aclara **Jiaqi Hou** a SINC, 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.

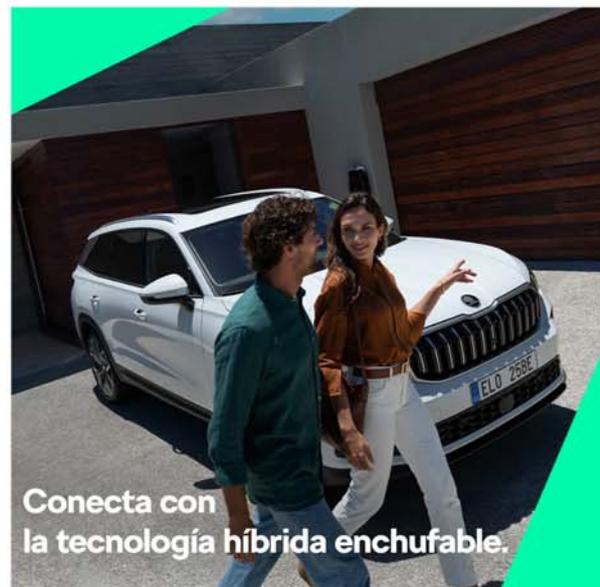
#### PUBLICIDAD



Škoda Kodiaq iV - Patrocinado

**El híbrido enchufable con 123 km de autonomía eléctrica.**

Más información



Škoda Kodiaq iV - Patrocinado

**El híbrido enchufable con 123 km de autonomía eléctrica.**

Más información



### La actividad clave para mantener el cerebro joven y prevenir el Alzheimer

Sara Duque

«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.

## 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.



Una investigación revela las células donde se almacenan los recuerdos, no solo en el cerebro

Sara Duque

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 siete 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 terminaría 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 fiambreras 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», advierte Hou.

## También en el ámbito hospitalario

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.

Ni los hospitales escapan a este uso. Los investigadores de Pekín, liderados por Beidou 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.

En los últimos dos años, varios estudios han documentado la entrada de microplásticos en el cuerpo humano 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».

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.



**Sinc**

@agencia\_sinc

Servicio de Información y Noticias Científicas.

AGENCIA SINC

CEREBRO

ESTUDIO

MICROPLÁSTICOS

RATONES

TROMBOS

¿Te ha gustado este artículo? ¡Apóyanos aquí!

[Ingresar](#)

EN VIVO

La música está muy ligada a las emociones y presenta beneficios sobre la memoria. Qué dice la ciencia al respecto.

15 de enero 2025, 09:15hs



La música puede escucharse en cualquier momento. (Foto: Adobe Stock)



La **música** puede ser de cualquier cultura o país y en cualquier idioma, pero es capaz de provocarnos todo tipo de **emociones** desde ponernos alegres o tristes hasta hacernos llorar o incitarnos a bailar. Y hay un estilo que muchos escuchan para relajarse y para dormir, pero también para estudiar, ya que sería muy útil para concentrarse: hablamos de la música clásica.

**Lee también** [Los increíbles beneficios de escuchar tu música favorita antes de irte a dormir](#)

La **música clásica** presenta una característica y es que de manera frecuente es solo instrumental. Sí se sabe que la música que tiene letra no solo no mejora la concentración, sino que suele interferir en ella. Es posible que la tendencia de buscar melodías clásicas sea porque el nivel de interferencia nunca va a ser el mismo, destacó la neuropsicóloga española, Laura Herrero, quien

añade que también se puede buscar esa música simplemente por la creencia de que facilita la atención.

### La música y la concentración

La experta aclara que realmente no está demostrado que la música favorezca la atención y la **memoria**, pero hay estudios que sí comprobaron que escucharla de forma consciente antes de empezar una tarea cognitiva sí lo hace porque genera un nivel de activación que es óptimo para la realización de una actividad. “Hay mucha variabilidad, pues hay personas a las que la música les genera una interferencia y otras a las que les favorece la concentración”, dijo.

Por su parte, Manuel Arias, miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN), destaca que la música es un lenguaje universal, presente en todas partes y distinto al hablado o al escrito, por lo que tiene un procesamiento cerebral distinto y conlleva a una reorganización de las redes neuronales.



La música clásica sería beneficiosa para concentrarse. (Foto: Adobe Stock)

“Entonces, ¿qué mejora la atención, estudiar música, escucharla, tocar un instrumento? ¿Y qué clase de música? Son preguntas difusas”, manifiesta el experto, quien, para responder alude a casos concretos: “Sí se sabe que los niños que empiezan a estudiar música a una edad temprana, potencian más determinadas zonas del cerebro, como **el cerebelo**.”

Además, Arias comentó que hay personas que, por ejemplo, sufrieron un ACV y se les propone un programa de rehabilitación en el que tienen que escuchar música durante unos meses. Esto les mejora el **estado de ánimo**, lo cual es muy importante para otras facetas como la atención. El neurólogo también hace referencia al efecto Mozart, que propone que la música de este

compositor tiene propiedades que potencian ciertas funciones cerebrales., pero dijo que esto dependerá del tipo de música o de las circunstancias del que la percibe, entre otros factores”.

### La música y el deterioro cognitivo

La música es también una herramienta que frena la aparición del **deterioro cognitivo**. “Frenar, pero no evitar”, aclara Herrero, mientras que Arias precisa que la música, vinculada a las emociones, nos retrotrae al pasado y nos facilita un poco los recuerdos. “Por eso, en los talleres de memoria se ponen canciones antiguas. Se estimula la memoria, que va ligada a experiencias emocionales gratificantes”, expresó.



Escuchar música es beneficioso para la salud. (Foto: Adobe Stock)

En este punto, un estudio de la Universidad Abierta de Cataluña (UOC), mostró que escuchar música clásica de fondo mientras se hacen ejercicios de memoria no mejora ni tampoco empeora el nivel de **aprendizaje** de las personas con deterioro cognitivo leve (DCL).

En cambio, se vio que escuchar una música más activadora sí podría tener un efecto positivo en personas que estén acostumbradas a utilizar la música como **regulador emocional** en su día a día, hecho que abre la posibilidad a nuevas hipótesis e investigaciones.

### Temas de la nota

---

[Ingresar](#)

EN VIVO

Para evitar tener inconvenientes con el descanso, puede ser útil ingerir alimentos que elevan los niveles de melatonina.

28 de enero 2025, 09:14hs



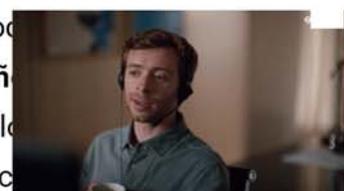
Dormir toda la noche es beneficioso para la salud. (Foto: Adobe Stock)



El **insomnio** o la dificultad para iniciar o mantener **el sueño** es un problema frecuente que presenta entre el 20 y el 48% de la población adulta en el mundo, según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Dormir es un proceso vital para el organismo, ya que, durante el mismo, se llevan a cabo funciones esenciales, como limpieza cerebral, consolidación de recuerdos, eliminación de información irrelevante o recuperación de tejidos, entre otras.

-EPUBS ADVERTISEMENT-

Por ello, necesitamos dormir regularmente un mínimo de ocho horas para poder vivir en normalidad y de ahí la importancia de desarrollar una buena **higiene del sueño**. Algunos alimentos pueden ser ideales para conseguir un descanso óptimo. Uno de ellos es la meloncoya, una fruta tropical originaria de América del Sur, reconocida por su sabor dulce y refrescante. Sus hojas que la hace inconfundible. En el siglo XVIII, era un símbolo de lujo en Eu



como decoración en eventos que como alimento, señala María José Cachafeiro, dietista-nutricionista española.



El ananá ayudaría a no tener insomnio. (Foto: Adobe Stock)

En cada **ananá**, se encuentran de 100 a 200 frutos individuales que no tienen semillas y se organizan en torno a un núcleo común, explica Beatriz Robles, dietista-nutricionista y profesora de la Universidad Isabel I en España. Las especialistas indicaron que esta fruta tiene tal concentración de vitaminas, minerales y compuestos bioactivos que es considerada una joya nutricional. Su composición se relaciona con importantes beneficios para la salud:

- **Vitaminas:** el ananá es rico en vitamina C, esencial para el sistema inmunológico.
- **Minerales:** además contiene potasio, magnesio y yodo, importantes para diversas funciones corporales.
- **Compuestos bioactivos:** entre ellos, destaca la bromelina, una enzima con múltiples beneficios para el organismo humano.

-EPUBS ADVERTISEMENT-

### Los beneficios del ananá

- **Eleva los niveles de melatonina.** Consumir ananá consigue elevar los niveles de melatonina en el cuerpo, es decir, de la hormona que regula el sueño, facilitando su conciliación.

- **Aporta magnesio.** En el caso del ananá, además de elevar los niveles de melatonina, aporta un mineral muy relacionado también con un descanso reparador, explica Cachafeiro.
- **La acción de la bromelina.** Otro componente muy interesante del ananá es esta enzima proteolítica que nos ayuda a digerir las proteínas, descomponiéndolas en aminoácidos, facilitando así la digestión y aliviando posibles molestias estomacales.
- **Fuentes dietéticas de melatonina.** En lo que a utilización de determinados alimentos para mejorar la conciliación del sueño, Robles señala la necesidad de tener en cuenta que las evidencias científicas sobre este aspecto son limitadas porque los estudios llevados a cabo “no son en general homogéneos, no suelen estar realizados en poblaciones elevadas, y las dosis manejadas y la duración también varían sustancialmente”, lo que no permite obtener conclusiones robustas. No obstante, explica que lo que se sabe sobre el ananá y su posible utilidad para mejorar el sueño es “un buen punto de partida para seguir investigando, tanto sobre este alimento como sobre otras posibles fuentes dietéticas de melatonina para asegurar la calidad del descanso”.
- **Aporte de fibra.** Es interesante conocer también que esta fruta es una buena fuente de fibra dietética, lo que promueve la salud intestinal y previene el estreñimiento. Aporta también una buena cantidad de agua, que junto con la fibra va a favorecer un correcto tránsito intestinal. Y además es una excelente aliada en estrategias de control del peso.

### Cuándo consumir el ananá para mejorar el sueño

Cuando se consume ananá para tratar de ayudar en la conciliación del sueño y aprovechar todo su potencial con este objetivo, es recomendable tomarlo unas **dos horas antes** de acostarse, permitiendo que el cuerpo incremente la producción de melatonina a tiempo para el sueño, explica Cachafeiro.

**Lee también [Adiós ansiedad, hola dormir bien: el método de cinco pasos que ayuda a la cabeza](#)**

El ananá no solo es delicioso y refrescante, sino que también es una fuente impresionante de nutrientes, antioxidantes y **compuestos bioactivos** que pueden mejorar la digestión, apoyar el sistema inmunológico e incluso ayudar en el control del peso. “Y si además necesitas un aliado para dormir mejor, una ración de piña un tiempo antes de acostarte puede ser una opción interesante”, concluye Cachafeiro.

-EPUBS ADVERTISEMENT-

### Temas de la nota

---

insomnio

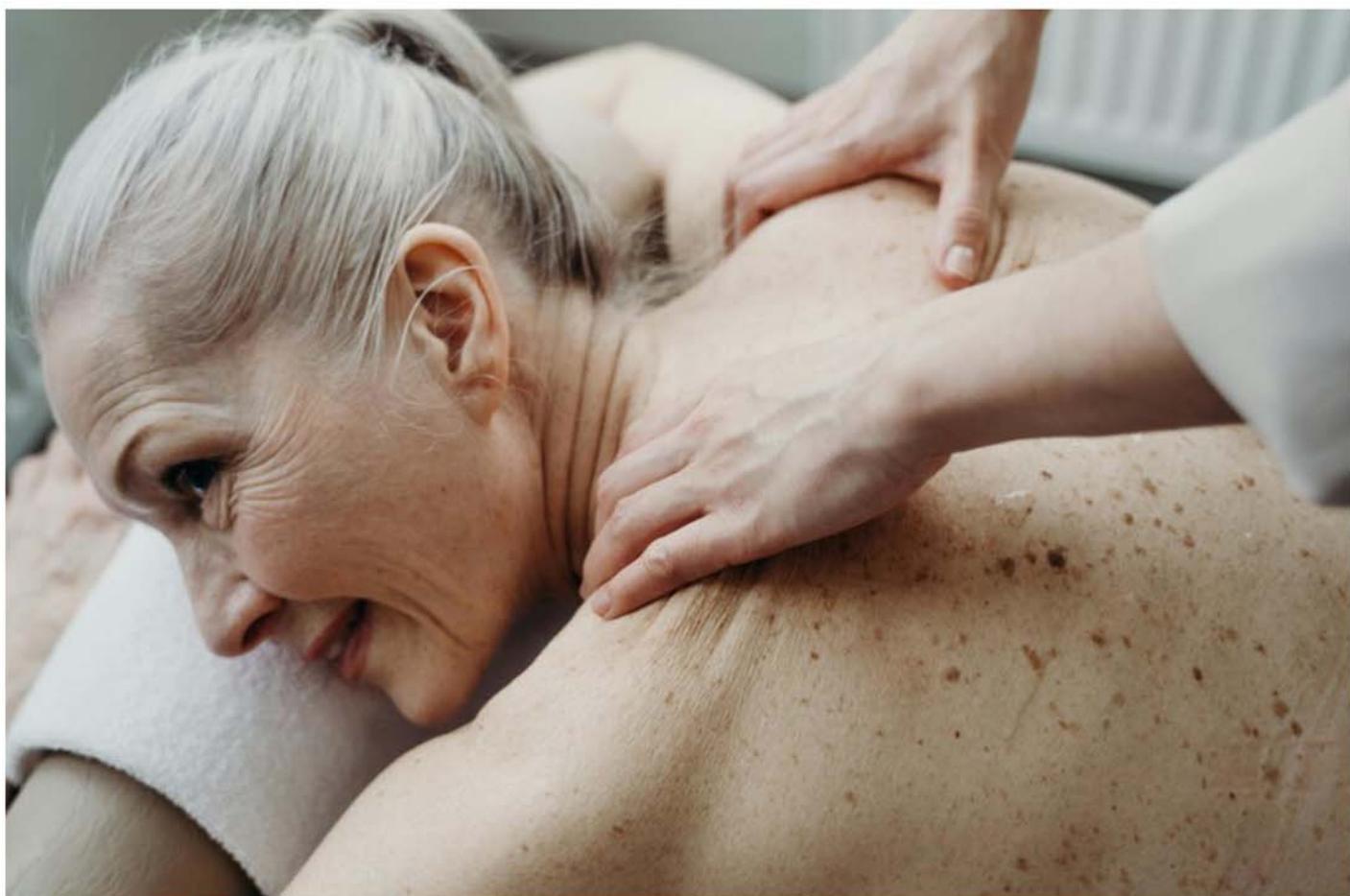
anana

JUBILACIÓN BELLEZA SALUD Y BIENESTAR VIAJES

PUBLICIDAD

HOY SE HABLA DE > Juan Carlos I — Iñaki Urdangarín — Anabel Pantoja — Ana Rosa — Doña Sofía — Letizia — Mercadona —

Olvidate del estrés si quieres protegerte de la demencia y el Alzheimer. Estos son los factores que aumentan nuestra "reserva cognitiva"



PUBLICIDAD

HOY SE HABLA DE > Juan Carlos I — Iñaki Urdangarin — Anabel Pantoja — Ana Rosa — Doña Sofía — Letizia — Mercad

## Olvidate del insomnio con estos cinco sencillos consejos de un experto



Estos son los trucos que recomienda un doctor para dejar de dar vueltas en la cama

Sin comentarios    

Hace 20 horas

Actualizado 22 Enero 2025, 15:52



**Noemi Valle**

786 publicaciones de Noemi Valle

Según los datos publicados por la Sociedad Española de Neurología, entre [un 20 y un 48% de la población adulta en España](#) padece algún trastorno del sueño. Unos números que pueden parecernos un tanto alarmantes y que junto con el [informe de la SEN](#), donde se advierte de que 4 millones de adultos de nuestro país estarían sufriendo de insomnio crónico, deja clara una cosa: **nos cuesta bastante conciliar conciliar el sueño**, algo que a la larga puede pasar factura a nuestra salud.

PUBLICIDAD



EN TENDENCIAS

**"He trabajado con más de 1.000 niños y aquellos que tienen una alta inteligencia emocional utilizan estas seis frases"**

---

## Ojo con quién duermes

Puede ser una cuestión que tendemos a pasar por alto, pero como explica el experto: "se ha demostrado que cuando duermes con una persona que ronca van a ocurrir dos cosas: vas a tardar más en dormirte y, lo segundo, es que el sueño no va a ser profundo, ya que el ruido no permite que las personas tengan un sueño continuado." Seguramente estarás pensando cómo puedes hacer frente a dichos ronquidos, pues el doctor insiste en optar por cuartos separados o, en su lugar, si el ronquido va un paso más allá y también tiene [apnea del sueño optar por un CPAC](#).

PUBLICIDAD

## Oscuridad

La melatonina es la encargada de regular los ritmos circadianos, como el ritmo de sueño-vigilia. Como explican [los expertos de Vitónica](#), su síntesis y secreción aumenta con la oscuridad y se inhibe con la luz, algo en lo que también insiste el doctor: "lo que más eleva los niveles de melatonina, que se produce en la glándula pineal, es estar en un cuarto oscuro".

## Dejar las pantallas 30 minutos antes de acostarnos

En pleno apogeo del scroll, resulta bastante difícil renunciar a ese momento antes de acostarnos en el que **deslizamos hacia abajo en nuestro TikTok**, viendo vídeo tras vídeo hasta que nos dormimos. Lo intuíamos, pero dejar de lado las pantallas 30 minutos antes de dormirnos puede jugar muy a nuestro favor: "tu cerebro no diferencia entre los rayos que produce el sol y la luminosidad con los rayos que emite el dispositivo", insiste el sanitario.

## Evitar hacer ejercicio por la noche

El médico insiste en la importancia de hacer deporte, pero aclara que cualquier rutina de alta intensidad a escasas horas de meternos en la cama **puede ser contraproducente para conciliar el sueño.** "Es producto de la elevación de las hormonas del estrés: cortisol, adrenalina...haciendo

que nuestro ciclo del sueño se vea deteriorado, disminuyendo los niveles de melatonina", expone el doctor.

PUBLICIDAD

## Cuidar la alimentación

No podemos olvidarnos de la importancia de nuestra dieta a la hora de mejorar la calidad de nuestro sueño. Para ello debemos **evitar cenas tardías y especialmente copiosas** que den lugar a digestiones pesadas. Según [un estudio de la Universidad de Harvard](#), es esencial tener un horario de cena en el intentemos comer a la misma hora, aunque existiría una hora perfecta para ello: **las 19:00 de la tarde**.

El Dr Rawdy, también está de acuerdo con el dato de Harvard: "la comida es fundamental para que se sincronice con el sueño. Los procesos digestivos y metabólicos de nuestra alimentación dependen, en gran parte, de la función de las hormonas que tenemos. La última comida tiene que ser antes de las 19:00 horas para poder tener un buen metabolismo. La digestión puede que no se dé de manera adecuada, entonces, si estás indigesto básicamente vas a tener problemas, pesadillas."

# neurólogas de y León reelegidas adoras en la d Española de ogía

Ana Belén Caminero e Irene Sanz  
er las encargadas de potenciar y  
a investigación y la formación  
de los neurólogos



Doctor:

chez

Miércoles, 8 Enero 2025, 10:42

Lectura estimada: 2 min.



Última actualización: Miércoles, 8 Enero 2025, 10:52

na **Belén Caminero Rodríguez** acaba de ser reelegida como **del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple y Enfermedades ógicas Relacionadas de la Sociedad Española de Neurología** óloga **Irene Sanz Gallego** como **Coordinadora de la Comisión Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas de la SEN**, irrollarán durante los próximos dos años.

Estudio de la SEN tienen el objetivo de **anar a los miembros científica**, según el grado de especialidad en las diferentes ológicas o en el interés mostrado por temas relacionados con de la especialidad, y son los encargados de potenciar y uestigación y la formación continuada de cada área.

itas de los Grupos de Estudio de la SEN fueron elegidas tras un al que finalizó a finales de noviembre de 2024. Los s se han hecho efectivos una vez que ha concluido el periodo de

**encia, la Dra. Ana Belén Caminero** es actualmente Jefa de la ialogía del Complejo Asistencial de Ávila, donde coordina la rmedades Desmielinizantes del Complejo.

**Medicina y Cirugía por la Universidad de Valladolid,** Neurología por el Hospital La Paz de Madrid, Máster en gía por la Universidad Autónoma de Barcelona y MBA por na amplia experiencia en la publicación de artículos, con más ones en revistas indexadas, nacionales e internacionales, sobre linas de la Neurología (mayoritariamente sobre esclerosis eas). Ha colaborado en múltiples trabajos presentados a esos nacionales e internacionales, ha publicado varios capítulos írea de esclerosis múltiple, cefaleas y patología del sueño y ha rosas conferencias, clases y ponencias en distintos foros cionales. Además, ha sido colaboradora en múltiples estudios II y IV en las áreas de esclerosis múltiple, cefaleas y patología

**ianz ejerce en la actualidad como Facultativo Especialista en el Hospital Río Hortega de Valladolid.** Licenciada en Medicina lad Complutense de Madrid y especialista en Neurología por el sitario La Paz de Madrid, siempre ha tenido un interés particular Je pacientes con ataxias y paraparesias espásticas y también en i sobre estas enfermedades.

experiencia clínica colaborando en la **Unidad de Ataxias y reditarias del Hospital Universitario La Paz** y con varias e pacientes, ha participado en numerosos proyectos de s también autora de múltiples artículos publicados en revistas ternacionales y de diversas comunicaciones en congresos ternacionales en el ámbito de las ataxias y paraparesias enerativas.

#### Noticia siguiente



Tráfico plantea sanciones a quienes avisen por...

'Por si un día volvemos', la novela con la que regre...



# neurólogas de y León reelegidas adoras en la d Española de ogía

s Ana Belén Caminero e Irene Sanz  
 er las encargadas de potenciar y  
 a investigación y la formación  
 de los neurólogos



Doctor:

chez

Miércoles, 8 Enero 2025, 10:42

Lectura estimada: 2 min.



Última actualización: Miércoles, 8 Enero 2025, 10:52

na **Belén Caminero Rodríguez** acaba de ser reelegida como **del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple y Enfermedades ógicas Relacionadas de la Sociedad Española de Neurología** óloga **Irene Sanz Gallego** como **Coordinadora de la Comisión Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas de la SEN**, irrollarán durante los próximos dos años.

Estudio de la SEN tienen el objetivo de **anar a los miembros científica**, según el grado de especialidad en las diferentes ológicas o en el interés mostrado por temas relacionados con de la especialidad, y son los encargados de potenciar y uestigación y la formación continuada de cada área.

itas de los Grupos de Estudio de la SEN fueron elegidas tras un al que finalizó a finales de noviembre de 2024. Los s se han hecho efectivos una vez que ha concluido el periodo de

**encia, la Dra. Ana Belén Caminero** es actualmente Jefa de la ialogía del Complejo Asistencial de Ávila, donde coordina la rmedades Desmielinizantes del Complejo.

**Medicina y Cirugía por la Universidad de Valladolid**, Neurología por el Hospital La Paz de Madrid, Máster en gía por la Universidad Autónoma de Barcelona y MBA por una amplia experiencia en la publicación de artículos, con más ones en revistas indexadas, nacionales e internacionales, sobre linas de la Neurología (mayoritariamente sobre esclerosis eas). Ha colaborado en múltiples trabajos presentados a esos nacionales e internacionales, ha publicado varios capítulos írea de esclerosis múltiple, cefaleas y patología del sueño y ha rosas conferencias, clases y ponencias en distintos foros cionales. Además, ha sido colaboradora en múltiples estudios II y IV en las áreas de esclerosis múltiple, cefaleas y patología

**ianz ejerce en la actualidad como Facultativo Especialista en el Hospital Río Hortega de Valladolid.** Licenciada en Medicina lad Complutense de Madrid y especialista en Neurología por el sitario La Paz de Madrid, siempre ha tenido un interés particular e pacientes con ataxias y paraparesias espásticas y también en i sobre estas enfermedades.

experiencia clínica colaborando en la **Unidad de Ataxias y reditarias del Hospital Universitario La Paz** y con varias e pacientes, ha participado en numerosos proyectos de s también autora de múltiples artículos publicados en revistas ternacionales y de diversas comunicaciones en congresos ternacionales en el ámbito de las ataxias y paraparesias enerativas.



#### Noticia siguiente

El San Pablo Burgos estará en la Final Four de...

El COMBU presenta una campaña para concienci...



# neurólogas de y León reelegidas adoras en la d Española de ogía

Ana Belén Caminero e Irene Sanz  
er las encargadas de potenciar y  
a investigación y la formación  
de los neurólogos



Doctor:

chez

Miércoles, 8 Enero 2025, 10:42

Lectura estimada: 2 min.



Última actualización: Miércoles, 8 Enero 2025, 10:52

na **Belén Caminero Rodríguez** acaba de ser reelegida como **del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple y Enfermedades ógicas Relacionadas de la Sociedad Española de Neurología** óloga **Irene Sanz Gallego** como **Coordinadora de la Comisión Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas de la SEN**, irrollarán durante los próximos dos años.

Estudio de la SEN tienen el objetivo de **anar a los miembros científica**, según el grado de especialidad en las diferentes ológicas o en el interés mostrado por temas relacionados con de la especialidad, y son los encargados de potenciar y uestigación y la formación continuada de cada área.

itas de los Grupos de Estudio de la SEN fueron elegidas tras un al que finalizó a finales de noviembre de 2024. Los s se han hecho efectivos una vez que ha concluido el periodo de

**encia, la Dra. Ana Belén Caminero** es actualmente Jefa de la ialogía del Complejo Asistencial de Ávila, donde coordina la rmedades Desmielinizantes del Complejo.

**Medicina y Cirugía por la Universidad de Valladolid**, Neurología por el Hospital La Paz de Madrid, Máster en gía por la Universidad Autónoma de Barcelona y MBA por na amplia experiencia en la publicación de artículos, con más ones en revistas indexadas, nacionales e internacionales, sobre linas de la Neurología (mayoritariamente sobre esclerosis eas). Ha colaborado en múltiples trabajos presentados a esos nacionales e internacionales, ha publicado varios capítulos írea de esclerosis múltiple, cefaleas y patología del sueño y ha rosas conferencias, clases y ponencias en distintos foros cionales. Además, ha sido colaboradora en múltiples estudios II y IV en las áreas de esclerosis múltiple, cefaleas y patología

**ianz ejerce en la actualidad como Facultativo Especialista en el Hospital Río Hortega de Valladolid.** Licenciada en Medicina lad Complutense de Madrid y especialista en Neurología por el sitario La Paz de Madrid, siempre ha tenido un interés particular Je pacientes con ataxias y paraparesias espásticas y también en i sobre estas enfermedades.

experiencia clínica colaborando en la **Unidad de Ataxias y reditarias del Hospital Universitario La Paz** y con varias e pacientes, ha participado en numerosos proyectos de s también autora de múltiples artículos publicados en revistas ternacionales y de diversas comunicaciones en congresos ternacionales en el ámbito de las ataxias y paraparesias enerativas.



#### Noticia siguiente

Tráfico plantea sanciones a quienes avisen por...

'Por si un día volvemos', la novela con la que regre...



# neurólogas de y León reelegidas adoras en la d Española de ogía

Ana Belén Caminero e Irene Sanz  
er las encargadas de potenciar y  
a investigación y la formación  
de los neurólogos



Doctor:

chez

Miércoles, 8 Enero 2025, 10:42

Lectura estimada: 2 min.



Última actualización: Miércoles, 8 Enero 2025, 10:52

na **Belén Caminero Rodríguez** acaba de ser reelegida como **del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple y Enfermedades ógicas Relacionadas de la Sociedad Española de Neurología** óloga **Irene Sanz Gallego** como **Coordinadora de la Comisión Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas de la SEN**, irrollarán durante los próximos dos años.

Estudio de la SEN tienen el objetivo de **anar a los miembros científica**, según el grado de especialidad en las diferentes ológicas o en el interés mostrado por temas relacionados con de la especialidad, y son los encargados de potenciar y uestigación y la formación continuada de cada área.

itas de los Grupos de Estudio de la SEN fueron elegidas tras un al que finalizó a finales de noviembre de 2024. Los s se han hecho efectivos una vez que ha concluido el periodo de

**encia, la Dra. Ana Belén Caminero** es actualmente Jefa de la ialogía del Complejo Asistencial de Ávila, donde coordina la rmedades Desmielinizantes del Complejo.

#### **Medicina y Cirugía por la Universidad de Valladolid,**

Neurología por el Hospital La Paz de Madrid, Máster en gía por la Universidad Autónoma de Barcelona y MBA por na amplia experiencia en la publicación de artículos, con más ones en revistas indexadas, nacionales e internacionales, sobre linas de la Neurología (mayoritariamente sobre esclerosis eas). Ha colaborado en múltiples trabajos presentados a esos nacionales e internacionales, ha publicado varios capítulos írea de esclerosis múltiple, cefaleas y patología del sueño y ha rosas conferencias, clases y ponencias en distintos foros cionales. Además, ha sido colaboradora en múltiples estudios II y IV en las áreas de esclerosis múltiple, cefaleas y patología

**ianz ejerce en la actualidad como Facultativo Especialista en el Hospital Río Hortega de Valladolid.** Licenciada en Medicina lad Complutense de Madrid y especialista en Neurología por el sitario La Paz de Madrid, siempre ha tenido un interés particular e pacientes con ataxias y paraparesias espásticas y también en i sobre estas enfermedades.

experiencia clínica colaborando en la **Unidad de Ataxias y reditarias del Hospital Universitario La Paz** y con varias e pacientes, ha participado en numerosos proyectos de s también autora de múltiples artículos publicados en revistas ternacionales y de diversas comunicaciones en congresos ternacionales en el ámbito de las ataxias y paraparesias enerativas.



#### **Noticia siguiente**

Tráfico plantea sanciones a quienes avisen por...

'Por si un día volvemos', la novela con la que regre...



# neurólogas de y León reelegidas adoras en la d Española de ogía

Ana Belén Caminero e Irene Sanz  
er las encargadas de potenciar y  
a investigación y la formación  
de los neurólogos



Doctor:

chez

Miércoles, 8 Enero 2025, 10:42

Lectura estimada: 2 min.



Última actualización: Miércoles, 8 Enero 2025, 10:52

na **Belén Caminero Rodríguez** acaba de ser reelegida como **del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple y Enfermedades ógicas Relacionadas de la Sociedad Española de Neurología** óloga **Irene Sanz Gallego** como **Coordinadora de la Comisión Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas de la SEN**, irrollarán durante los próximos dos años.

Estudio de la SEN tienen el objetivo de **anar a los miembros científica**, según el grado de especialidad en las diferentes ológicas o en el interés mostrado por temas relacionados con de la especialidad, y son los encargados de potenciar y uestigación y la formación continuada de cada área.

itas de los Grupos de Estudio de la SEN fueron elegidas tras un al que finalizó a finales de noviembre de 2024. Los s se han hecho efectivos una vez que ha concluido el periodo de

**encia, la Dra. Ana Belén Caminero** es actualmente Jefa de la ialogía del Complejo Asistencial de Ávila, donde coordina la rmedades Desmielinizantes del Complejo.

**Medicina y Cirugía por la Universidad de Valladolid**, Neurología por el Hospital La Paz de Madrid, Máster en gía por la Universidad Autónoma de Barcelona y MBA por na amplia experiencia en la publicación de artículos, con más ones en revistas indexadas, nacionales e internacionales, sobre linas de la Neurología (mayoritariamente sobre esclerosis eas). Ha colaborado en múltiples trabajos presentados a esos nacionales e internacionales, ha publicado varios capítulos írea de esclerosis múltiple, cefaleas y patología del sueño y ha rosas conferencias, clases y ponencias en distintos foros cionales. Además, ha sido colaboradora en múltiples estudios II y IV en las áreas de esclerosis múltiple, cefaleas y patología

**ianz ejerce en la actualidad como Facultativo Especialista en el Hospital Río Hortega de Valladolid.** Licenciada en Medicina lad Complutense de Madrid y especialista en Neurología por el sitario La Paz de Madrid, siempre ha tenido un interés particular e pacientes con ataxias y paraparesias espásticas y también en i sobre estas enfermedades.

experiencia clínica colaborando en la **Unidad de Ataxias y reditarias del Hospital Universitario La Paz** y con varias e pacientes, ha participado en numerosos proyectos de s también autora de múltiples artículos publicados en revistas ternacionales y de diversas comunicaciones en congresos ternacionales en el ámbito de las ataxias y paraparesias enerativas.



#### Noticia siguiente

Tráfico plantea sanciones a quienes avisen por...

'Por si un día volvemos', la novela con la que regre...



# neurólogas de y León reelegidas adoras en la d Española de ogía

Ana Belén Caminero e Irene Sanz  
er las encargadas de potenciar y  
a investigación y la formación  
de los neurólogos



Doctor:

chez

Miércoles, 8 Enero 2025, 10:42

Lectura estimada: 2 min.



Última actualización: Miércoles, 8 Enero 2025, 10:52

na **Belén Caminero Rodríguez** acaba de ser reelegida como **del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple y Enfermedades ógicas Relacionadas de la Sociedad Española de Neurología** óloga **Irene Sanz Gallego** como **Coordinadora de la Comisión Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas de la SEN**, irrollarán durante los próximos dos años.

Estudio de la SEN tienen el objetivo de **anar a los miembros científica**, según el grado de especialidad en las diferentes ológicas o en el interés mostrado por temas relacionados con de la especialidad, y son los encargados de potenciar y uestigación y la formación continuada de cada área.

itas de los Grupos de Estudio de la SEN fueron elegidas tras un al que finalizó a finales de noviembre de 2024. Los s se han hecho efectivos una vez que ha concluido el periodo de

**encia, la Dra. Ana Belén Caminero** es actualmente Jefa de la ialogía del Complejo Asistencial de Ávila, donde coordina la rmedades Desmielinizantes del Complejo.

#### **Medicina y Cirugía por la Universidad de Valladolid,**

Neurología por el Hospital La Paz de Madrid, Máster en gía por la Universidad Autónoma de Barcelona y MBA por na amplia experiencia en la publicación de artículos, con más ones en revistas indexadas, nacionales e internacionales, sobre linas de la Neurología (mayoritariamente sobre esclerosis eas). Ha colaborado en múltiples trabajos presentados a esos nacionales e internacionales, ha publicado varios capítulos írea de esclerosis múltiple, cefaleas y patología del sueño y ha rosas conferencias, clases y ponencias en distintos foros cionales. Además, ha sido colaboradora en múltiples estudios II y IV en las áreas de esclerosis múltiple, cefaleas y patología

**ianz ejerce en la actualidad como Facultativo Especialista en el Hospital Río Hortega de Valladolid.** Licenciada en Medicina lad Complutense de Madrid y especialista en Neurología por el sitario La Paz de Madrid, siempre ha tenido un interés particular e pacientes con ataxias y paraparesias espásticas y también en i sobre estas enfermedades.

experiencia clínica colaborando en la **Unidad de Ataxias y reditarias del Hospital Universitario La Paz** y con varias e pacientes, ha participado en numerosos proyectos de s también autora de múltiples artículos publicados en revistas ternacionales y de diversas comunicaciones en congresos ternacionales en el ámbito de las ataxias y paraparesias enerativas.



#### **Noticia siguiente**

Tráfico plantea sanciones a quienes avisen por...

'Por si un día volvemos', la novela con la que regre...



# neurólogas de y León reelegidas adoras en la d Española de ogía

Ana Belén Caminero e Irene Sanz  
er las encargadas de potenciar y  
a investigación y la formación  
de los neurólogos



Doctor:

chez

Miércoles, 8 Enero 2025, 10:42

Lectura estimada: 2 min.



Última actualización: Miércoles, 8 Enero 2025, 10:52

na **Belén Caminero Rodríguez** acaba de ser reelegida como **del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple y Enfermedades ógicas Relacionadas de la Sociedad Española de Neurología** óloga **Irene Sanz Gallego** como **Coordinadora de la Comisión Ataxias y Paraparesias Espásticas Degenerativas de la SEN**, irrollarán durante los próximos dos años.

Estudio de la SEN tienen el objetivo de **anar a los miembros científica**, según el grado de especialidad en las diferentes ológicas o en el interés mostrado por temas relacionados con de la especialidad, y son los encargados de potenciar y uestigación y la formación continuada de cada área.

itas de los Grupos de Estudio de la SEN fueron elegidas tras un al que finalizó a finales de noviembre de 2024. Los s se han hecho efectivos una vez que ha concluido el periodo de

**encia, la Dra. Ana Belén Caminero** es actualmente Jefa de la ialogía del Complejo Asistencial de Ávila, donde coordina la rmedades Desmielinizantes del Complejo.

**Medicina y Cirugía por la Universidad de Valladolid**, Neurología por el Hospital La Paz de Madrid, Máster en gía por la Universidad Autónoma de Barcelona y MBA por una amplia experiencia en la publicación de artículos, con más ones en revistas indexadas, nacionales e internacionales, sobre linas de la Neurología (mayoritariamente sobre esclerosis eas). Ha colaborado en múltiples trabajos presentados a esos nacionales e internacionales, ha publicado varios capítulos írea de esclerosis múltiple, cefaleas y patología del sueño y ha rosas conferencias, clases y ponencias en distintos foros cionales. Además, ha sido colaboradora en múltiples estudios II y IV en las áreas de esclerosis múltiple, cefaleas y patología

**ianz ejerce en la actualidad como Facultativo Especialista en el Hospital Río Hortega de Valladolid.** Licenciada en Medicina lad Complutense de Madrid y especialista en Neurología por el sitario La Paz de Madrid, siempre ha tenido un interés particular Je pacientes con ataxias y paraparesias espásticas y también en i sobre estas enfermedades.

experiencia clínica colaborando en la **Unidad de Ataxias y reditarias del Hospital Universitario La Paz** y con varias e pacientes, ha participado en numerosos proyectos de s también autora de múltiples artículos publicados en revistas ternacionales y de diversas comunicaciones en congresos ternacionales en el ámbito de las ataxias y paraparesias enerativas.



#### Noticia siguiente

Tráfico plantea sanciones a quienes avisen por...

'Por si un día volvemos', la novela con la que regre...



Tucumán Noticias > Sociedad



# PREVENÍ EL DENGUE

Salud 20/01/2025 | Hace 9 horas

## Qué tipo de música hay que escuchar para mejorar la concentración, según los neurólogos





La música está muy ligada a las emociones y presenta beneficios sobre la memoria. Qué dice la ciencia al respecto.

La música puede ser de cualquier cultura o país y en cualquier idioma, pero es capaz de provocarnos todo tipo de emociones desde ponernos alegres o tristes hasta hacernos llorar o incitarnos a bailar. Y hay un estilo que muchos escuchan para relajarse y para dormir, pero también para estudiar, ya que sería muy útil para concentrarse: hablamos de la música clásica.

La música clásica presenta una característica y es que de manera frecuente es solo instrumental. Sí se sabe que la música que tiene letra no solo no mejora la concentración, sino que suele interferir en ella. Es posible que la tendencia de buscar melodías clásicas sea porque el nivel de interferencia nunca va a ser el mismo, destacó la neuropsicóloga española, Laura Herrero, quien añade que también se puede buscar esa música simplemente por la creencia de que facilita la atención.

La experta aclara que realmente no está demostrado que la música favorezca la atención y la memoria, pero hay estudios que sí comprobaron que escucharla de forma consciente antes de empezar una tarea cognitiva sí lo hace porque genera un nivel de activación que es óptimo para la realización de una actividad. “Hay mucha variabilidad, pues hay personas a las que la música les genera una interferencia y otras a las que les favorece la concentración”, dijo.

Por su parte, Manuel Arias, miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN), destaca que la música es un lenguaje universal, presente en todas partes y distinto al hablado o al escrito, por lo que tiene un procesamiento cerebral distinto y conlleva a una reorganización de las redes neuronales.

“Entonces, ¿qué mejora la atención, estudiar música, escucharla, tocar un instrumento? ¿Y qué clase de música? Son preguntas difusas”, manifiesta el experto, quien, para responder alude a casos concretos: “Sí se sabe que los niños que empiezan a estudiar música a una edad temprana, potencian más determinadas zonas del cerebro, como el cerebelo.

Además, Arias comentó que hay personas que, por ejemplo, sufrieron un ACV y se les propone un programa de rehabilitación en el que tienen que escuchar música durante unos meses. Esto les mejora el estado de ánimo, lo cual es muy importante para otras facetas como la atención. El neurólogo también hace referencia al efecto Mozart, que propone que la música de este compositor tiene propiedades que potencian ciertas funciones cerebrales., pero dijo que esto dependerá del tipo de música o de las circunstancias del que la percibe, entre otros factores”.

La música es también una herramienta que frena la aparición del deterioro cognitivo. “Frenar, pero no evitar”, aclara Herrero, mientras que Arias precisa que la música, vinculada a las emociones, nos retrotrae al pasado y nos facilita un poco los recuerdos. “Por eso, en los talleres de memoria se ponen canciones antiguas. Se estimula la memoria, que va ligada a experiencias emocionales gratificantes”, expresó.

En este punto, un estudio de la Universidad Abierta de Cataluña (UOC), mostró que escuchar música clásica de fondo mientras se hacen ejercicios de memoria no mejora ni tampoco empeora el nivel de aprendizaje de las personas con deterioro cognitivo leve (DCL).

En cambio, se vio que escuchar una música más activadora sí podría tener un efecto positivo en personas que estén acostumbradas a utilizar la música como regulador emocional en su día a día, hecho que abre la posibilidad a nuevas hipótesis e investigaciones.

## Compartir

