

CAPACES

DIRECTO

Nieve en las carreteras de Madrid: consulta el estado del tráfico en tiempo real



# Álvaro Sánchez, neurólogo: "El gran reto de los trastornos del movimiento es hallar un tratamiento que las frene"

MERCHE BORJA | NOTICIA 17.01.2025 - 07:24H



"El párkinson es el más conocido, pero es más frecuente el temblor esencial, que afecta al 4% de la población".

"El cerebro no perdona: una alteración tumoral puede dar síntomas muy rápido", advierte la neuroncóloga Guasp.

CAPACES

DIRECTO

Cancelado el lanzamiento del megacohete New Glenn de Blue Origin



## Roberto Belvís: "La migraña puede ser incapacitante, impacta en lo personal, en lo social y en lo económico"

ALBERTO PALACIOS | NOTICIA | 13.01.2025 - 07:31H



"La migraña es la segunda enfermedad más frecuente de la humanidad y una de las más discapacitantes".

Patricia Pozo, neuróloga: "La migraña es una de las enfermedades más incapacitantes, pero está banalizada y estigmatizada".

# Un fármaco para dormir muy utilizado en España podría impedir que el cerebro elimine desechos, según un estudio

JORGE GARCÍA | NOTICIA 22.01.2025 - 07:00H



El zolpidem es uno de los somníferos más habituales. Ahora, una investigación sobre ratones sugiere que podría perjudicar el modo en el que el cerebro se 'limpia' mientras dormimos.

[Una nueva cirugía de los ganglios linfáticos logra mejorar los síntomas del alzhéimer en el 80% de pacientes](#)



20minutos



Un ratón de laboratorio / Getty Images

Entre un 20 y un 48% de la población adulta de nuestro país **sufre trastornos del sueño**, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Es una realidad que muchas veces tiene origen en las exigencias del modo de vida, el ambiente que nos rodea o en patologías que afectan a la salud mental; y que a menudo **se aborda farmacológicamente**, incluso de manera crónica.

Como sucede con todos los medicamentos, los que se usan para los trastornos del sueño conllevan una serie de riesgos únicos que conviene tener muy en cuenta. Ahora, un nuevo estudio ha identificado que uno de los fármacos más usados en este área, el zolpidem, podría perjudicar precisamente a una de las posibles funciones del sueño en nuestro organismo: la **eliminación de los desechos metabólicos** del cerebro.

### Así es como el cerebro vacía sus desechos.

Así lo explica un estudio publicado en la revista académica *Cell*, que por una parte contribuye a describir el modo en el que el sistema glinfático del cerebro ayuda a **deshacerse de estos desechos metabólicos** (cuya presencia se asocia, por ejemplo, con las enfermedades neurodegenerativas) y por otra documenta que el zolpidem puede interrumpir este proceso.

#### NOTICIA DESTACADA



Así es como el cerebro elimina los desechos tóxicos... y por qué es fundamental dormir bien para ello

#### DESTACADO



Broncano reta en 'La Revuelta' a la actriz Fariba Sheikhan a que mueva la tapa de alcantarilla de más de 100 kilos  
20minutos



Dani Rodríguez estalla contra los políticos: 'Lo que ocurrió en Yeda con nuestras mujeres es mucho más grave que lo de Rubiales'  
20minutos



El mensaje oculto del sombrero de Melania Trump, el protagonista de su look en la investidura de Donald Trump  
Ainhoa Seijas Velasco



Dalas Review se niega a cumplir la condena del Tribunal Supremo y a pagar los 12.000 al padre de Miare D.M.

#### MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Salud

Cerebro

Insomnio



0:00 / 0:25



## 20minutos

Como despertamos como dormimos de este modo, encontramos que, al dormir, se producían oscilaciones lentas en la actividad de un transmisor, la norepinefrina, asociado con la contracción y el movimiento de los músculos.

Como desarrollan, estas oscilaciones impulsan una serie de lentas contracciones de los vasos sanguíneos del cerebro, que a su vez actúan como 'bomba' **impulsando el fluido cerebroespinal** hacia el tejido cerebral y a través de él. Finalmente, este líquido elimina las moléculas de desecho que produce la actividad normal del cerebro a través del sistema glinfático, un conjunto de cavidades llenas de líquido conectadas con el sistema linfático (a su vez, una parte del sistema inmunitario distribuida por todo el cuerpo que se asemeja al sistema circulatorio pero que en lugar de sangre transporta linfa, el exceso de líquido procedente de los vasos sanguíneos mezclado con las células inmunes llamadas linfocitos).

### El efecto del zolpidem en el drenaje del cerebro

Una segunda parte del estudio consistió en analizar el modo en el que las medicaciones para dormir, y **específicamente el zolpidem**, podrían influir (o incluso inducir) en estas oscilaciones de norepinefrina, registrando la misma actividad cerebral tras administrar a los ratones el fármaco.

#### NOTICIA DESTACADA



**Cuántas veces es normal levantarse por la noche para ir al baño, según tu edad**

Paradójicamente, lo que hallaron es que el fármaco frenaba estas oscilaciones y la circulación de fluido cerebroespinal a través del tejido cerebral, **dificultando así la eliminación de los desechos** metabólicos en el cerebro.

Esto sugiere que el zolpidem, y tal vez otras medicaciones para dormir, pueden ser una suerte de 'atajo' para obtener un sueño muy necesario en personas con dificultades para conciliarlo, pero al mismo tiempo apoyaría las sospechas de muchos científicos de que el descanso que se obtiene de esta manera **no sería de la misma calidad** que el que puede lograrse mediante otras intervenciones como el abordaje de problemas de salud mental o ambientales y las medidas de higiene del sueño.

### Limitaciones importantes del estudio

Con todo, hay que advertir de que este estudio tiene **limitaciones muy importantes**. Por una parte, se trata de un trabajo llevado a cabo sobre modelos animales y por ello no es necesariamente extrapolable a los humanos, especialmente si tenemos en cuenta las diferencias que existen entre el cerebro de los ratones y el de las personas.

#### NOTICIA DESTACADA



**El 'ozempic natural' y el suplemento de los desajustes hormonales: cuáles son los riesgos de**



## 20 minutos

**reciente en la historia de la medicina**, y aún es mucho lo que desconocemos acerca de su funcionamiento y su papel en nuestra salud.

De la misma manera, muchas de las funciones del sueño en nuestro organismo **son aún un enigma**. Todo ello supone que aquellas personas que reciban una receta de zolpidem no deberían renunciar al tratamiento por estudios como este, que no demuestran un perjuicio lo bastante significativo como para anular los beneficios del medicamento correctamente usado.

### Referencias

SEN (2024). *El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad*. Consultado online en <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link435.pdf> el 17 de enero de 2025.

Hauglund, Natalie L. et al. *Norepinephrine-mediated slow vasomotion drives glymphatic clearance during sleep*. Cell (2025). DOI: [10.1016/j.cell.2024.11.027](https://doi.org/10.1016/j.cell.2024.11.027)

### Te puede interesar

La dieta que se asocia a un mayor riesgo de demencia, según un estudio de Harvard

'Quintudemia': estos son los cinco virus que están en auge en España

Sánchez responde a Trump tras las amenazas sobre España y dice que alcanzará el 2% en Defensa en 2029

¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate gratis a nuestra nueva newsletter.



**¡Ya estamos en WhatsApp!** Si quieres recibir en tu móvil toda la actualidad y las noticias más importantes del día, **pincha aquí y únete a nuestro canal**. Es un sistema gratuito, cómodo y seguro.

Conforme a los criterios de  **The Trust Project**

[¿Por qué confiar en nosotros?](#)

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

Valor de la vivienda | Anuncios de búsqueda | Patrocinado

Más información

¿Rodilla desgastada? Utilice esto para un alivio rápido

No más dolor de rodilla | Patrocinado

Nuevo MINI Cooper Eléctrico.



CAPACES

SEÑAL TV El Gobierno se juega la aprobación de sus decretos en la primera sesión plenaria del año

URGENTE Aldama dice que la Fiscalía recibió una denuncia sobre cuentas millonarias de Begoña Gómez y Montero



## Celia García Malo: "Es vital abordar los trastornos del sueño en pacientes con enfermedades neurológicas"

ALBERTO PALACIOS | NOTICIA 22.01.2025 - 07:24H



"En España, somos el país que más benzodicepinas consume; debemos combatir la automedicación".

"El 95% de los trastornos del sueño tienen tratamientos eficaces y, en muchos casos, curativos".

[Una madre habla de la enfermedad de su hijo, que solo duerme 45 minutos al día: "Descanso cuando va al cole".](#)

Deep dive into your PlayStation stats today!

LEARN

# Un fármaco para dormir muy utilizado en España podría impedir que el cerebro elimine desechos, según un estudio

JORGE GARCÍA | NOTICIA 23.01.2025 - 08:46H



El zolpidem es uno de los somníferos más habituales. Ahora, una investigación sobre ratones sugiere que podría perjudicar el modo en el que el cerebro se 'limpia' mientras dormimos.

[Una nueva cirugía de los ganglios linfáticos logra mejorar los síntomas del alzhéimer en el 80% de pacientes](#)



Un ratón de laboratorio / Getty Images

Entre un 20 y un 48% de la población adulta de nuestro país **sufre trastornos del sueño**, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Es una realidad que muchas veces tiene origen en las exigencias del modo de vida, el ambiente que nos rodea o en patologías que afectan a la salud mental; y que a menudo **se aborda farmacológicamente**, incluso de manera crónica.

Como sucede con todos los medicamentos, los que se usan para los trastornos del sueño conllevan una serie de riesgos únicos que conviene tener muy en cuenta. Ahora, un nuevo estudio ha identificado que uno de los fármacos más usados en este área, el zolpidem, podría perjudicar precisamente a una de las posibles funciones del sueño en nuestro organismo: la **eliminación de los desechos metabólicos** del cerebro.

## Así es como el cerebro vacía sus desechos.

Así lo explica un estudio publicado en la revista académica *Cell*, que por una parte contribuye a describir el modo en el que el sistema glinfático del cerebro ayuda a **deshacerse de estos desechos metabólicos** (cuya presencia se asocia, por ejemplo, con las enfermedades neurodegenerativas) y por otra documenta que el zolpidem puede interrumpir este proceso.

### DESTACADO



Dani Rodríguez estalla contra los políticos: 'Lo que ocurrió en Yeda con nuestras mujeres es mucho más grave que lo de Rubiales'  
20minutos



El mensaje oculto del sombrero de Melania Trump, el protagonista de su look en la investidura de Donald Trump  
Ainhoa Seijas Velasco



Dalas Review se niega a cumplir la condena del Tribunal Supremo y a pagar los 12.000 al padre de Miare D.M.



Broncano reta en 'La Revuelta' a la actriz Fariba Sheikhan a que mueva la tapa de alcantarilla de más de 100 kilos  
20minutos

NOTICIA DESTACADA



Así es como el cerebro elimina los desechos tóxicos... y por qué es fundamental dormir bien para ello

Los hallazgos se basan en un experimento en el que los investigadores usaron varias tecnologías para **registrar la actividad cerebral** de ratones tanto despiertos como dormidos. De este modo, encontraron que, al dormir, se producían oscilaciones lentas en la actividad de un transmisor, la norepinefrina, asociado con la contracción y el movimiento de los músculos.

Como desarrollan, estas oscilaciones impulsan una serie de lentas contracciones de los vasos sanguíneos del cerebro, que a su vez actúan como 'bomba' **impulsando el fluido cerebroespinal** hacia el tejido cerebral y a través de él. Finalmente, este líquido elimina las moléculas de desecho que produce la actividad normal del cerebro a través del sistema glinfático, un conjunto de cavidades llenas de líquido conectadas con el sistema linfático (a su vez, una parte del sistema inmunitario distribuida por todo el cuerpo que se asemeja al sistema circulatorio pero que en lugar de sangre transporta linfa, el exceso de líquido procedente de los vasos sanguíneos mezclado con las células inmunes llamadas linfocitos).

## El efecto del zolpidem en el drenaje del cerebro

Una segunda parte del estudio consistió en analizar el modo en el que las medicaciones para dormir, y **específicamente el zolpidem**, podrían influir (o incluso inducir) en estas oscilaciones de norepinefrina, registrando la misma actividad cerebral tras administrar a los ratones el fármaco.

NOTICIA DESTACADA



Cuántas veces es normal levantarse por la noche para ir al baño, según tu edad

Paradójicamente, lo que hallaron es que el fármaco frenaba estas oscilaciones y la circulación de fluido cerebroespinal a través del tejido cerebral, **dificultando así la eliminación de los desechos** metabólicos en el cerebro.

Esto sugiere que el zolpidem, y tal vez otras medicaciones para dormir, pueden ser una suerte de 'atajo' para obtener un sueño muy necesario en personas con dificultades para conciliarlo, pero al mismo tiempo

## 20minutos

de salud mental o ambientales y las medidas de higiene del sueño.

### Limitaciones importantes del estudio

Con todo, hay que advertir de que este estudio tiene **limitaciones muy importantes**. Por una parte, se trata de un trabajo llevado a cabo sobre modelos animales y por ello no es necesariamente extrapolable a los humanos, especialmente si tenemos en cuenta las diferencias que existen entre el cerebro de los ratones y el de las personas.

#### NOTICIA DESTACADA



El 'ozempic natural' y el suplemento de los desajustes hormonales: cuáles son los riesgos de tomar berberina

Por otra parte, el descubrimiento del sistema glinfático es **un hito muy reciente en la historia de la medicina**, y aún es mucho lo que desconocemos acerca de su funcionamiento y su papel en nuestra salud.

De la misma manera, muchas de las funciones del sueño en nuestro organismo **son aún un enigma**. Todo ello supone que aquellas personas que reciban una receta de zolpidem no deberían renunciar al tratamiento por estudios como este, que no demuestran un perjuicio lo bastante significativo como para anular los beneficios del medicamento correctamente usado.

### Referencias

SEN (2024). *El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad*. Consultado online en <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link435.pdf> el 17 de enero de 2025.

Hauglund, Natalie L. et al. *Norepinephrine-mediated slow vasomotion drives glymphatic clearance during sleep*. Cell (2025). DOI: [10.1016/j.cell.2024.11.027](https://doi.org/10.1016/j.cell.2024.11.027)

### Te puede interesar

Cómo definir el sexo de las personas: las claves científicas de la orden ejecutiva de Trump sobre la 'ideología de género'

Todo sobre 'Muro de Hierro', la operación antiterrorista lanzada por Israel para impedir que Hamás crezca también en Cisjordania

'Quintudemia': estos son los cinco virus que están en auge en España

¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte

ACCIDENTE Los equipos de rescate recuperan al menos 19 cadáveres del río Potomac

URGENTE Hamás entrega a la Cruz Roja a la soldado israelí Agam Berger



## Manuel Toledo: "Afrontamos el futuro con esperanza: la IA y la biotecnología están revolucionando la epilepsia"

ALBERTO PALACIOS | NOTICIA 29.01.2025 - 07:24H



"Nuestra función es llevar el conocimiento sobre epilepsia a todos los rincones, incluso en la España vaciada"

Dr. Rocamora, neurólogo experto en epilepsia: "Los mayores avances se están dando en el campo de la genética".

**DIRECTO** Retenciones kilométricas en el primer día de las obras de soterramiento de la A-5

**IPC** La inflación de los alimentos repunta una décima en diciembre al 1,8%, pero cierra 2024 en su nivel más bajo en tres años



## "El cerebro no perdona: una alteración tumoral puede dar síntomas muy rápido", advierte la neuroncóloga Guasp

ALBERTO BARTOLOMÉ | NOTICIA 15.01.2025 - 07:34H



La doctora explica los avances y retos en el tratamiento de los tumores cerebrales y sus complicaciones.  
[Roberto Belvís: "La migraña puede ser incapacitante, impacta en lo personal, en lo social y en lo económico"](#).

## CAPACES

**TIEMPO** Aviso especial de la Aemet: una nueva borrasca trae otro temporal, con rachas de viento huracanadas, oleaje y nevadas

**GUERRA** Estos son los siete rehenes liberados, los que siguen en manos de Hamás y los tres que se entregarán este jueves



# En España hay más de 100.000 personas con demencia con cuerpos de Lewy, la tercera demencia más frecuente

20MINUTOS | NOTICIA 28.01.2025 - 06:40H



Este tipo de demencia representa entre un 10 y un 20% del total de casos de demencia en España y es la más frecuente tras el alzhéimer y la demencia vascular.

Investigación y asistencia: así es [CREA](#), el centro de referencia para ayudar a personas con alzhéimer.

## CAPACES



Una mujer abraza a un hombre mayor con síntomas de demencia. / Getty Images

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

“La demencia con cuerpos de Lewy **comparte características clínicas y biológicas tanto con la enfermedad de Alzheimer** como con la **enfermedad de Parkinson**, lo que a veces puede dificultar su identificación. No obstante, clínicamente **se comporta de forma diferente**, por lo que se requiere un diagnóstico preciso y un manejo clínico específico”, comenta la Dra. Raquel Sánchez-Valle, Coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología. “Es común que los primeros síntomas de la demencia con cuerpos de Lewy, debido a su variabilidad, **se confundan con otras enfermedades, incluso con problemas de tipo psiquiátrico**. Es por esto que se estima que es una de las demencias más infradiagnosticadas y que sufre un mayor retraso diagnóstico”.

---

**DESTACADO**

Ni la nevera ni el frutero: este es el mejor lugar para conservar las patatas, según Boticaria García

Alejandra González



Horario del Carlos Alcaraz-Novak Djokovic de cuartos de final del Open de Australia: dónde ver en directo, online o por TV desde España  
20minutos



Giro de 180 grados en el precio de la luz hoy: esta es la hora más barata para poner la lavadora

Mamen Borreguero



El truco para tener garbanzos siempre listos, sin recurrir a los botes de conserva

Alejandra González

## CAPACES



En que consiste la demencia con cuerpos de Lewy, la tercera enfermedad neurodegenerativa más común

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.

### La demencia con cuerpos de Lewy evoluciona en el plazo de pocos años generando discapacidad, dependencia y mayor coste en cuidados

“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 bien existe una gran variabilidad a nivel individual, en general, la demencia con cuerpos de Lewy **evoluciona en el plazo de pocos años generando discapacidad, dependencia** y mayor coste en cuidados que por ejemplo la enfermedad de Alzheimer, con una **esperanza de vida de uno 5 o 6 años tras el diagnóstico**”, señala la Dra. Raquel Sánchez-Valle.

La demencia con cuerpos de Lewy se caracteriza por la acumulación de cuerpos de Lewy (depósitos anormales de una proteína llamada alfa-sinucleína) en las partes del cerebro que controlan la cognición, la conducta y el movimiento. Aunque las causas que originan esta acumulación en las neuronas aún no están claras, sí se han identificado **algunos factores de riesgo para el desarrollo de esta enfermedad**, como la edad, ya que la enfermedad suele debutar en personas de entre los 50 y

## CAPACES

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.

### En uno de cada 3 pacientes que desarrollan esta demencia, obtener el diagnóstico adecuado puede demorarse más de 2 años

“Para el manejo de esta enfermedad solo existen, de momento, **tratamientos sintomáticos**. El tratamiento farmacológico deberá de ser individualizado para cada paciente ya que incluye valorar síntomas cognitivos, motores y neuropsiquiátricos, de distinta índole. Por otra parte, la hipersensibilidad farmacológica que presentan estos pacientes ante los neurolépticos también requiere de un **manejo especial** de esta situación”, destaca la Dra. Raquel Sánchez -Valle.

“En uno de cada 3 pacientes que desarrollan esta demencia, obtener el diagnóstico adecuado puede demorarse más de 2 años. Y aunque el diagnóstico definitivo actualmente sólo se puede realizar a través del **estudio del cerebro post-mortem**, actualmente existen diversas pruebas diagnósticas disponibles en unidades neurológicas especializadas que en un contexto clínico compatible permiten realizar un diagnóstico en vida con alto grado de fiabilidad diagnóstica. El diagnóstico precoz y certero es indispensable tanto para orientar correctamente los tratamientos como para evitar aquellos que puedan empeorar los síntomas. La investigación clínica es imprescindible para el desarrollo de **nuevos tratamientos que retrasen la dependencia y mejoren la calidad de vida** de las personas afectas de demencia con cuerpos de Lewy”.

#### NOTICIA DESTACADA



¿Las personas con discapacidad te importan?  
¿Quieres profundizar en sus realidades,  
necesidades y logros? Suscríbete a 'Capaces'

Conforme a los criterios de



The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Alzhéimer

Párkinson

Demencia senil

Sociedad Española de Neurología (SEN)

Nuevo EBRO s700 Luxury desde 27.900€

Tener el coche que deseas, por fin ya no es un lujo. Nuevo EBRO s700 Luxury desde 27.900€ con 7 años de garantía.

EBRO | Patrocinado

Prueba ahora

Increíble: Calculadora muestra el valor de su casa al instante (Echa un vistazo)

Búsqueda de valor de la vivienda | Patrocinado

## CAPACES

TIEMPO

Aviso especial de la Aemet: una nueva borrasca trae otro temporal, con rachas de viento huracanadas, oleaje y nevadas

GUERRA

Estos son los siete rehenes liberados, los que siguen en manos de Hamás y los tres que se entregarán este jueves



CAPACES

# Mari Mar Freijo, neuróloga: "Los ictus son la primera causa de discapacidad adquirida"

ALBERTO BARTOLOMÉ | NOTICIA 28.01.2025 - 07:21H



La especialista en enfermedades cerebrovasculares desgrana el impacto de estas patologías en la población.

[Álvaro Sánchez, neurólogo: "El gran reto de los trastornos del movimiento es hallar un tratamiento que las frene".](#)



f (https://www.facebook.com/39ymas/) @ (https://www.instagram.com/39ymas/)



## La enfermedad de Parkinson en España

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** (https://www.sen.es/), alrededor de **160.000 personas viven con la enfermedad de Parkinson en España. Afecta al 2% de la población mayor de 65 años y al 4% de los mayores de 80 años, pero no es una enfermedad exclusiva de las personas mayores.**

[Salud (https://www.39ymas.com/category/noticias-actualidad-salud/)]

La enfermedad de Parkinson es el trastorno del movimiento más prevalente y la segunda enfermedad neurodegenerativa más común en el mundo, después de la **enfermedad de Alzheimer** (https://www.39ymas.com/enfermedad-de-alzheimer-celulas-cerebrales/).

Según datos de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** alrededor de 10 millones de personas padecen esta enfermedad en todo el mundo pero, además, es la enfermedad neurológica en la que más rápido está aumentando su prevalencia, por lo que se estima que el número de personas con Parkinson se duplicará en los próximos años, llegando a afectar a unos 20 millones de personas en 2050.

Pero también su discapacidad y mortalidad: en los últimos 20 años, la carga de la enfermedad (medida en los años de discapacidad que provoca en el conjunto de la población mundial) ha aumentado en más de un 80% y el número de fallecimientos se ha duplicado desde el año 2000.

### El Parkinson en España

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** (https://www.sen.es/)\*, alrededor de 160.000 personas viven con la enfermedad de Parkinson en España.

Afecta al 2% de la población mayor de 65 años y al 4% de los mayores de 80 años, pero no es una enfermedad exclusiva de las personas mayores, ya que un 15% de los casos se dan en personas menores de 50 años, e incluso -aunque muy raros- se pueden dar casos en niños y adolescentes: es lo que se denomina enfermedad de Parkinson de inicio temprano.

«El principal factor de riesgo para desarrollar la enfermedad de Parkinson es la edad, por esa razón calculamos que, en España, y debido al cambio demográfico de nuestra población y también por una mejora en las técnicas de diagnóstico, el número de afectados crecerá a un ritmo superior al de otros países, y llegará a triplicarse en los próximos 25 años», señala el Dr. **Álvaro Sánchez Ferro**, Coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

«En todo caso, la edad no es el único factor de riesgo para padecer esta enfermedad. Aunque aún desconocemos la causa exacta de su origen, cada vez se encuentran más evidencias de que puede ser el resultado de una combinación de factores ambientales en personas genéticamente predispuestas.»

### La enfermedad de Parkinson

Menos de un 10% de los casos de esta enfermedad corresponden a formas hereditarias, generalmente son los casos de inicio temprano.

Aunque la mayoría de las veces no haya un patrón hereditario, cada vez se están encontrando más factores de riesgo genéticos. Por otra parte, otros factores que también parecen predisponer a desarrollar la enfermedad son la exposición a pesticidas, disolventes industriales, o contaminación atmosférica, entre otros factores.

«Además, el mantener un estado de inactividad física y aislamiento social, o no controlar adecuadamente factores de riesgo vascular, como el azúcar en sangre, la presión arterial o el colesterol, son factores que también pueden predisponer a padecer la enfermedad», explica el Dr. **Álvaro Sánchez Ferro**.

La enfermedad de Parkinson es una enfermedad crónica y progresiva caracterizada por una reducción gradual de la capacidad del cerebro para producir un neurotransmisor (la dopamina) en el área que controla, entre otros aspectos, el movimiento y el equilibrio.

Por esa razón, los síntomas más comunes de esta enfermedad son el temblor, la rigidez muscular, la lentitud en el movimiento (bradiquinesia) y la

#### Valorar tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios y contenidos personalizados y analizar nuestro sitio web. Puede optar por no usar las cookies de esta manera.

Motivos de alerta Personalizar

Rechazar todo

Aceptar todo

«Los primeros síntomas que nos pueden alertar de la enfermedad son, en el ámbito motor, la aparición de un temblor de reposo, sobre todo en las manos y los dedos, problemas progresivos en la marcha, con la sensación de que los movimientos son cada vez más lentos y torpes, y falta de equilibrio», comenta el Dr. **Sánchez Ferro**.

«Pero los síntomas motores no siempre son los primeros en aparecer. Hasta en un 30% de los casos la primera manifestación del Parkinson es la depresión y debemos estar alerta cuando en personas a partir de los 60 años debutan con este síntoma sin haber tenido episodios previos.

Otros síntomas no motores precoces habituales son la pérdida progresiva del olfato y los movimientos involuntarios durante el sueño».

### La incidencia de la enfermedad

La enfermedad de Parkinson tiene una incidencia dos veces mayor en hombres que en mujeres, y la edad media de inicio de la enfermedad es ligeramente mayor en las mujeres que en los hombres, aunque estas presentan una menor esperanza de vida y una mayor mortalidad por la enfermedad.

También se han encontrado diferencias en función del sexo respecto a la sintomatología de la enfermedad ya que, por ejemplo, diferentes estudios han mostrado que el temblor es el signo motor de debut y el más frecuente en las mujeres, mientras que la rigidez suele ser menor; o que la alteración de los reflejos posturales aparece más tardíamente en las mujeres que en los hombres, aunque cuando aparece suele ser más grave.

Por el contrario, síntomas no motores como la fatiga, ansiedad, depresión, estreñimiento, piernas inquietas, alteración del gusto y olfato, sudoración excesiva y dolor son más frecuentes y graves en las mujeres.

Respecto al deterioro cognitivo asociado a la enfermedad de Parkinson, las mujeres presentan peores funciones visoespaciales mientras que el deterioro del resto de los dominios cognitivos (atención, función ejecutiva, memoria) es mayor en los varones.

Además, en general, las mujeres tienen mejor función cognitiva que los varones con enfermedad de Parkinson y el riesgo de progresión del deterioro cognitivo a lo largo de la enfermedad es menor en ellas.

### Difficil de diagnosticar

«La enfermedad de Parkinson es una enfermedad que se puede manifestar de muchísimas formas y conocer su amplia sintomatología es importante, porque no siempre los síntomas de esta enfermedad son tan evidentes como pueden ser las manifestaciones motoras.

Esto puede complicar su identificación de forma temprana, porque además no existe una prueba específica para diagnosticar la enfermedad de Parkinson», destaca el especialista.

Cada año se diagnostican en España unos 10.000 casos nuevos de Parkinson y, teniendo en cuenta que existe un retraso diagnóstico de entre 1 y 3 años, la SEN estima que un tercio de los nuevos casos están aún sin diagnosticar.

El diagnóstico precoz, según explica el Dr. **Sánchez Ferro**, es muy importante ya que «al igual que los síntomas específicos pueden ser diferentes para cada individuo, también lo es la velocidad de progresión de la enfermedad.

En todo caso, lo que hemos visto es que, en general, con un tratamiento y manejo adecuado, muchas personas con Parkinson pueden tener una buena calidad de vida muchos años después del diagnóstico.

Y también se ha comprobado que tratando antes la enfermedad, su curso evolutivo es más largo, los síntomas mejoran y/o se mantienen más estables y es menor el tiempo de los pacientes con alguna discapacidad funcional. De ahí la importancia del diagnóstico precoz».

### Los tratamientos

En la actualidad, los tratamientos disponibles para esta enfermedad son eminentemente sintomáticos. A los farmacológicos y a las terapias físicas y ocupacionales -de gran relevancia también para estos pacientes- se han unido otros como la estimulación cerebral profunda, cuando los pacientes desarrollan complicaciones que afectan al movimiento-.

Más recientemente, los ultrasonidos de alta intensidad, una técnica que puede ser útil en personas con temblor que no responde bien a los tratamientos.

La comunidad científica sigue investigando para conseguir tratamientos más efectivos: junto con las investigaciones en terapia génica también se está apostando por la inmunoterapia, para desarrollar medicamentos que, mediante anticuerpos monoclonales, intenten actuar sobre aquellas proteínas que dañan las neuronas, aunque con resultados muy modestos hasta la fecha.

«En las próximas décadas se generarán desafíos en nuestro sistema sanitario. Por lo tanto, es crucial avanzar de forma urgente en la investigación de una cura, y también mejorar la capacidad de atención médica y los servicios destinados a los pacientes.

La enfermedad de Parkinson no solo impacta en la salud física y mental de los pacientes, también ejerce una considerable presión sobre los sistemas de atención sanitaria, centros de rehabilitación, etcétera y los recursos disponibles son a día de hoy insuficientes», concluye el especialista.

### Día Mundial del Parkinson: 11 de abril

#### Sociedad Española de Neurología

Departamento de Prensa

Ana Pérez Menéndez

[prensa@sen.org.es](mailto:prensa@sen.org.es)

Origen de la imagen:

[www.freepik.es](http://www.freepik.es) (<http://www.freepik.es>)

\*A través del Gabinete de Prensa de la SEN podrá contactar con los mejores especialistas en Neurología. No dude en ponerse en contacto con nosotros. Estaremos encantados de ayudarle tanto para contrastar cualquier información como para colaborar en todo aquello que nos propongan.

### Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de las cookies. [Política de cookies](https://www.39ymas.com/politica-de-cookies/) (<https://www.39ymas.com/politica-de-cookies/>)

Personalizar

Rechazar todo

Aceptar todo



**SALUD**

## Esta es la razón por la que las siestas de 20 minutos son "ideales" para complementar el descanso

**MANUELA MARTÍN**Foto: **Bigstock**

SÁBADO 11 DE ENERO DE 2025

4 MINUTOS

Los beneficios son inmediatos: aumento de la concentración y mejora del estado de ánimo



El neurólogo Gurutz Linazasoro, de la Policlínica Gipuzkoa, ha destacado que **las siestas de 20 minutos son "ideales" para complementar el descanso nocturno**, especialmente en aquellas personas que duermen menos de siete horas diarias o para las que sufren **insomnio**, lo que puede derivar en problemas tanto físicos como mentales.

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



**65YMAS.COM**

Mujer durmiendo la siesta. Fuente: Bigstock

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

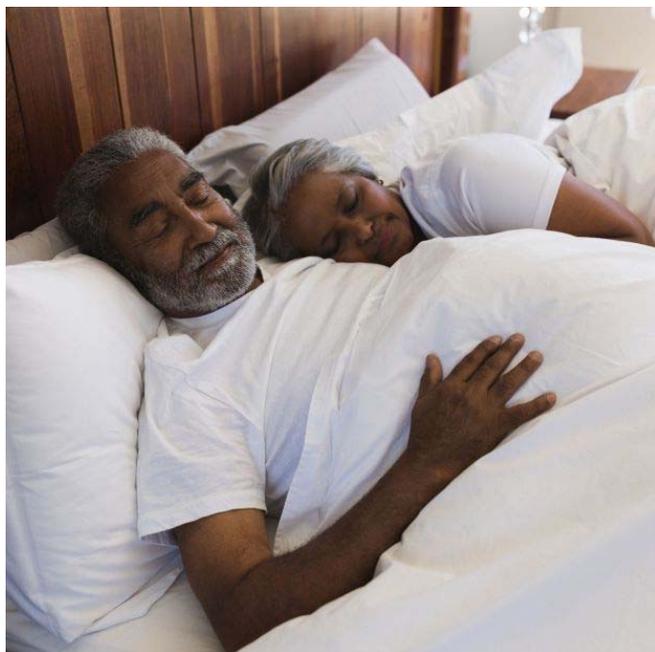
El especialista ha recordado que **dormir bien es uno de los tres pilares "fundamentales" de la salud, junto con la alimentación y el ejercicio físico**, y es que el sueño sirve para que el cerebro lleve actividades de reparación celular, eliminación de toxinas y consolidación de recuerdos.

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

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

# 65YMAS.COM

circadianos, lo que genera un desajuste que se traduce en cansancio, irritabilidad o una menor productividad, especialmente en niños y personas mayores.



*Dos personas durmiendo la siesta. Fuente: Bigstock*

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

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

El experto ha insistido en que el descanso es "fundamental" para gozar de una salud integral y que, en estas fechas

## SOCIEDAD

## CALMTAG, las etiquetas que no solo localizan, también identifican a mayores perdidos

MARÍA BONILLO

Foto: **Bigstock**

JUEVES 23 DE ENERO DE 2025

8 MINUTOS

Mandan una alerta al ser leídas y permiten "hablar por las personas cuando no pueden hacerlo"



En España, **más de 800.000 personas padecen la enfermedad de Alzheimer**, la principal causa de demencia en todo el mundo, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). También es la enfermedad que genera una mayor discapacidad en las personas mayores. Uno de los efectos más destacados es la **pérdida progresiva de memoria** que provoca, y que puede llevar a situaciones de vulnerabilidad.

De hecho, según datos de la asociación SOS Desaparecidos, **el 46% de los mayores de 70 años que se pierden sufren alzhéimer**. "Este dato pone de manifiesto la vulnerabilidad de este colectivo y la necesidad de implementar medidas preventivas y de búsqueda más eficientes", señala a **65YMAS** Esther Arnanz Narganes, Directora Técnica de las Actividades de la Fundación



**65YMAS.COM**

problemática.

La **geolocalización** es importante, sin embargo "**no es suficiente**" ya que "en la mayoría de los casos, las personas desorientadas deambulan solas por las ciudades y nadie sabe que están perdidos", explican desde **CALMTAG**, una empresa tecnológica que ha desarrollado un conjunto de dispositivos de identificación y geolocalización que permiten a las personas que los llevan **comunicarse incluso cuando no son capaces de hacerlo**.

Su fundadora, **Carlota Pérez Aguilar**, explica a este diario que la idea de estos dispositivos "**surge a partir de la desorientación de mi padre**, que empieza a tener demencia y, en las primeras fases, tiene distintos episodios de desorientación".



*Carlota Pérez Aguilar, fundadora de CALMTAG. Foto: Cedita por la entrevistada.*

En uno de estos episodios, su padre no llevaba el móvil, tampoco tenía batería en



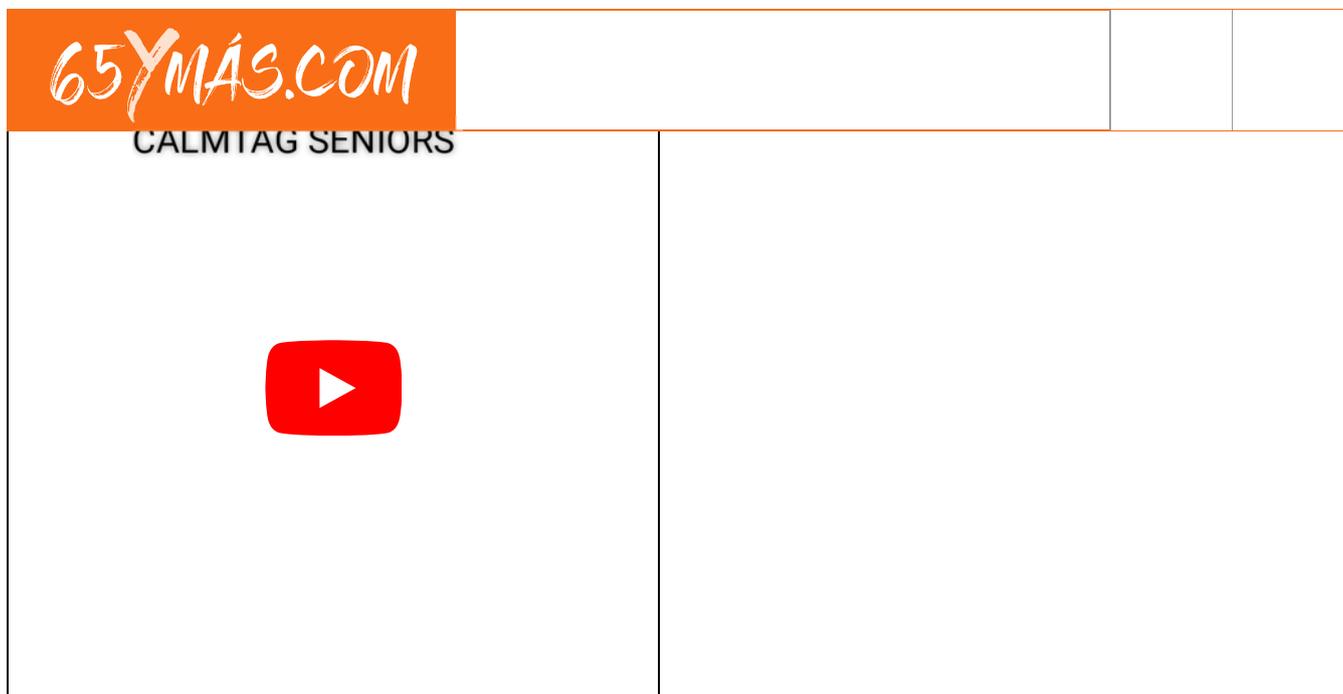
momento tenía una geolocalización. Cuando le encontramos estaba hablando con una persona, pero **no pudo ayudarlo porque no podía identificarle de ninguna manera**. Entonces nos dimos cuenta de la necesidad de tener un dispositivo que, además de geolocalizarte, **hablase por ti cuando tú no puedes hacerlo**", señala.

---

## Más que un geolocalizador

CALMTAG incluye diferentes **dispositivos que se integran en la ropa**, lo que evita que puedan ser retirados, y **pueden controlarse a través de una aplicación** (disponible tanto iOS como Android) que permite gestionar la información de localización, datos médicos o incluso detalles sobre alergias, así como todos los dispositivos disponibles. Además, **no necesitan batería**, los circuitos están **protegidos contra condiciones** como la humedad o golpes, y la información que facilitan se puede modificar para **garantizar la privacidad** del usuario. Funcionan permitiendo identificar a una persona a partir de un QR, tecnología NFC y Bluetooth, que mandan una alerta a la familia o **el cuidador** en el momento en que son leídos.

"La persona lleva el dispositivo, que puede ser desde etiquetas, llaveros, chapas, pegatinas... distintos tipos de dispositivos que funcionan todos igual: **tienen una identificación única de esa persona**", explica su fundadora. De esta forma, **"estamos cubriendo una necesidad de identificación y localización**, porque no solamente envían la alerta de que una persona ha sido encontrada, sino que te dice



CALMTAG, que recientemente **ha registrado un modelo de utilidad** para esta "innovadora prenda de vestir con identificador personal, diseñada para ayudar a las personas con problemas cognitivos a mantenerse seguras y conectadas", se basa en tres objetivos, tal y como destaca su fundadora.

"Primero, en **cuidar al cuidador y hacerle la vida fácil**, de forma que tiene toda la información (médica o de localización) en una sola aplicación; segundo, **en el usuario**, que damos por hecho que, normalmente en situación de emergencia, ya sea por accidente, estrés o desorientación, no puede comunicarse correctamente o no lleva información de identificación; y en tercer lugar, **en una Red de Puntos Seguros que estamos creando** en las ciudades entre comercios, policía, centros de día, etc.". En concreto, la Red de Puntos Seguros CALMTAG consiste en una iniciativa de ayuda y emergencia comunitaria formada por comercios locales y ciudadanos capacitados seleccionados por las familias como puntos críticos, por lo que están preparados para ofrecer asistencia en caso de emergencia.

65YMAS.COM

fundadora afirma que "con el tiempo nos hemos dado cuenta de que hay casuísticas que no tienen que ver tanto con la edad o la enfermedad, sino con **la situación de vulnerabilidad de las personas**", es decir, no solo incluye a mayores, también a menores. En este sentido, explica que, aunque las etiquetas son generales, están trabajando también con "una línea más infantil" y "hemos incorporado pegatinas que les pueden permitir ir identificados más en su día a día y de forma más adecuada a su vida".

La instalación de estas etiquetas es sencilla, ya que solo hay que **plancharlas directamente en la ropa**. Además, son **compatibles con lavadora y secadora** y su vida útil promedio es de dos años.



*Foto: Cedida por la entrevistada.*

## La geolocalización, la principal preocupación de las familias

La fundadora de CALMTAG destaca la importancia de la geolocalización, considerándola "**el primer elemento de**

The logo for 65YMAS.COM is displayed in a white, stylized, handwritten font on an orange rectangular background.

olvidan o porque les molestan los dispositivos o que no pueden llevarlos, no van identificadas ni pueden ser geolocalizadas, ninguna de las dos cosas. De ahí **la importancia de dispositivos que se integren en el día a día de las personas**".

Pero no solo **la geolocalización** es importante, "también el **estar identificado**", porque "aunque esté acompañado o rodeado de mucha gente, si los que están alrededor no saben que está perdido y no está identificado, **no le pueden ayudar**".

En este sentido, CALMTAG destaca por "**poner el foco en el usuario**, no tanto en la tecnología o los demás. Es el usuario quien no puede hablar y quien está en riesgo, entonces hay que entender bien al usuario, cuál es su día a día y, a partir de ahí, crear una solución como esta que le permita desplazarse de forma segura". Permite, además, a la familia o el cuidador, contar con "**toda la información centralizada** desde un solo lugar" e integrar los puntos seguros, es decir, "**crear ciudades más seguras** para las personas vulnerables".

CALMTAG está siendo presentado en centros de día y asociaciones, donde las personas mayores, en concreto, han mostrado un **gran interés**. "La gran sorpresa ha sido que nuestro interlocutor principal son las mujeres y maridos de las personas afectadas. En el caso de los mayores, aun no siendo expertos en tecnología, están comprando los dispositivos. Luego la activación a lo mejor se lo trasladan a sus hijos, pero **son ellos los que ven la utilidad de los dispositivos**", explica Aguilar.



para pequeños, y casi te diría que deportistas también. La forma de pensar es que si yo tengo una emergencia o un accidente y no puedo hablar", estas etiquetas permiten **"hablar por las personas cuando no pueden hacerlo**. Ese es el papel que creemos que tiene que ocupar CALMTAG", indica.

Actualmente, se encuentran trabajando en tres líneas. "En primer lugar, en **la mejora de la propia aplicación** en cuanto a sencillez, usabilidad y funcionalidades. En segundo lugar, estamos invirtiendo y **desarrollando los nuevos dispositivos** para que sean de un tamaño pequeño y poder integrarse en la ropa y en el día a día de los usuarios, pero que además geolocalicen y den un mayor rango de funcionalidad. Y la tercera parte que tenemos planteada es **hacer más grande lo que ya existe**, que es la red de puntos seguros de CALMTAG".

Se trata de un trabajo que no realizan solos, señala su fundadora, destacando la colaboración con "la policía, administraciones, instituciones públicas, médicos, geriatras, neurólogos, atención primaria...", para que la solución no solamente sea la tecnología, sino que podamos **crear una red de apoyo para las familias** que permita a estas personas **vivir más seguras en su día a día"**.

---

### Sobre el autor:



#### María Bonillo

María Bonillo es licenciada en Comunicación Audiovisual y Periodismo por la Universidad Carlos III de Madrid. Escribe principalmente sobre temas de sociedad. También tiene experiencia en comunicación corporativa de empresas



Suscríbete a las notificaciones de 65ymas para estar informado en todo momento.

SALUD

## ¿Qué es la demencia con cuerpos de Lewy? El trastorno que se confunde con alzhéimer y párkinson

ÚRSULA SEGOVIANO

MARTES 28 DE ENERO DE 2025

5 MINUTOS

Suponen entre el 10% y el 20% de los casos totales



Este 28 de enero se conmemora el Día Mundial de la **Demencia con Cuerpos de Lewy**, una enfermedad neurodegenerativa que es la tercera causa de demencia, después de la enfermedad de **Alzheimer** y la **demencia vascular**.

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

“La demencia con cuerpos de Lewy se caracteriza por presentar arte características clínicas y

Ahora no

Aceptar





Suscríbete a las notificaciones de 65ymas para estar informado en todo momento.

Ahora no

Aceptar

## Se suele enfermedades

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

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

## Señales de alerta

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 movimientos o el temblor pueden



pérdida de  
regulación  
sudoración  
fluctuaciones  
hipersensibil



Suscríbete a las notificaciones de 65ymas para estar informado en todo momento.

Ahora no

Aceptar

neurofármacos, presente en alrededor del 50% de los pacientes cuando se les administran estos fármacos, incluso en dosis bajas.



“Por lo tanto, aunque las manifestaciones en los pacientes son muy variables, la combinación de deterioro cognitivo con trastornos motores, del sueño y/o **manifestaciones neuropsiquiátricas** han de hacer sospechar esta enfermedad. Y si bien existe una gran variabilidad a nivel individual, en general, la demencia con cuerpos de Lewy evoluciona en el plazo de pocos años generando discapacidad, dependencia y mayor coste en cuidados que por ejemplo la enfermedad de Alzheimer, con una esperanza de vida de

o 6 años tras el

“típico”, señala la Dra. Bequel



las partes c  
cognición,

Aunque las  
acumulaci  
están clara



Suscríbete a las notificaciones de 65ymas para estar informado en todo momento.

Ahora no

Aceptar

**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.

---

## Tratamiento

"Para el manejo de esta enfermedad solo existen, de momento, **tratamientos sintomáticos**. El tratamiento farmacológico deberá de ser individualizado para cada paciente ya que incluye valorar síntomas cognitivos, motores y neuropsiquiátricos, de distinta índole. Por otra parte, la hipersensibilidad farmacológica que presentan estos pacientes ante los neurolépticos también requiere de un manejo especial de esta situación", destaca la Dra. **Raquel**  
**Álvarez -Valle**.



disponibles  
especializa  
compatible  
diagnóstico  
fiabilidad d



Suscríbete a las notificaciones de 65ymas para estar informado en todo momento.

Ahora no

Aceptar

"El diagnóstico precoz y certero es indispensable tanto para orientar correctamente los tratamientos como para evitar aquellos que puedan empeorar los síntomas. La investigación clínica es imprescindible para el desarrollo de nuevos tratamientos que **retrasen la dependencia y mejoren la calidad de vida** de las personas afectas de demencia con cuerpos de Lewy", concluye.

#### Sobre el autor:

### Úrsula Segoviano

Redactora especializada en temas de salud y dependencia.

... [saber más sobre el autor](#)

#### Relacionados

**Un nuevo estudio estima cuál es la esperanza de vida de las personas con demencia**

**Este es el alimento de origen español que combate la demencia**

**Demuestran que el alto riesgo de demencia entre exfutbolistas no se debe a su estilo de vida**

**Los pacientes con demencia prefrontal a menudo carecen de la capacidad de**  
tizar

13 enero 2025

2 . 054 . 114 lectores



# Una neuróloga pacense consigue un importante cargo para luchar por las enfermedades raras

Compartir 25

X Compartir

🗨️ Compartir

LUCÍA MONTERO

10 de enero de 2025



Dra. Domínguez / Cedida

La Dra. Ana María Domínguez Mayoral, natural de Puebla del Maestre (Badajoz), ha sido elegida como

nueva Coordinadora del Grupo de Estudio de Neurogenética y Enfermedades Raras de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Su nombramiento, que será efectivo durante los próximos dos años, marca el inicio de una nueva etapa para este grupo, que busca mejorar la atención a los pacientes con patologías raras en España.

Domínguez, quien actualmente trabaja en el Hospital Virgen Macarena de Sevilla y es investigadora en el Instituto de Biomedicina de Sevilla (IBIS), subraya en declaraciones a 7Días que este cargo representa un desafío importante. “Es un reto para poder mejorar la organización y la asistencia de este tipo de patologías en España y dar visibilidad a todas las enfermedades raras que existen”, sostiene

## **INVESTIGACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LA ASISTENCIA**

Uno de los grandes objetivos del equipo será mejorar la organización de la asistencia a los pacientes, un aspecto que la Dra. Domínguez considera crucial: “No solo es importante la investigación, para nosotros es fundamental la

organización de la asistencia”. En este sentido, destaca la falta de unidades de referencia en España, en comparación con otros países europeos.

Para lograr visibilidad y mejorar el conocimiento sobre estas patologías, pretende realizar jornadas formativas virtuales y cursos dirigidos tanto a pacientes como a sanitarios. Además, se propone mejorar la investigación con proyectos que faciliten la creación de registros nacionales y ensayos clínicos.

“A nivel de investigación queremos organizar varios proyectos para que se hagan registros a nivel nacional con todos los enfermos, lo que mejorará el conocimiento de estas enfermedades y permitirá realizar ensayos clínicos para buscar tratamientos para muchas de ellas que aún no tienen”, añade.

## **LA NEUROLOGÍA: UNA CIENCIA EN EXPANSIÓN**

En cuanto a la neurología en general, la pacense destaca la necesidad de seguir invirtiendo en esta disciplina: “La neurología es una rama aún por descubrir, una ciencia en expansión. Hay una

deficiencia importante de neurólogos en todo el país y es importante que se sigan formando”.

Además, señala las oportunidades profesionales que ofrece la neurología debido a la alta demanda de especialistas en esta área: “Es una rama con mucha salida profesional, ya que faltan muchos médicos”.



## Contacto

Número de Marca Comercial: 3.038.166 Inscrita en la Oficina Española de Patentes y Marcas.

Domicilio social: Avenida Juan Carlos I, portal 8, nº 4 CP: 06001 Badajoz

Correo [info@extremadura7dias.com](mailto:info@extremadura7dias.com)

Directora: Beatriz de las Heras

GRUPO VAUBÁN

## Noticias

CAPITALES

REGIÓN

NACIONAL

POLÍTICA

CULTURA

AGRO

## Reportajes

# Los 10 mejores neurólogos españoles elegidos por otros especialistas del cerebro

Han sido seleccionados por sus propios compañeros de profesión en un cuestionario del Monitor de Reputación Sanitaria elaborado por Merco

[Los 10 mejores cardiólogos españoles](#)

[Los 10 mejores oncólogos españoles](#)



De izquierda a derecha y de arriba a abajo: Jesús Porta-Etessam, Xabier Montalbán Gairín, José Ángel Obeso Inchausti, Francesc Graus, Julio Pascual Gómez, Raquel Sánchez del Valle Díaz, Antonio Gil-Nagel Rein, David Andrés Pérez Martínez, Adolfo López de Munain Arregui y Mar Tintoré Subirana

CRISTINA GARRIDO

SEGUIR AUTOR

22/01/2025

Actualizado a las 11:20h.



Los mejores cardiólogos, dermatólogos, oncólogos... y así hasta 32 especialidades. ¿Quiénes son los **profesionales médicos mejor valorados en España**? En **ABC Salud** descubriremos, semana a semana, a los **médicos más reconocidos** de cada rama de la medicina, elegidos por sus propios compañeros ... de profesión, según recoge el Monitor de Reputación Sanitaria (MRS) elaborado por Merco, al que ha tenido acceso en primicia este periódico.

En la primera entrega de esta serie, conocimos a los **10 mejores cardiólogos españoles** elegidos por otros especialistas del corazón. Después llegó el top de los **10 mejores especialistas en Aparato Digestivo**, a criterio de otros gastroenterólogos; el de los **10 mejores dermatólogos** y los **10 mejores oncólogos**. Ahora le toca el turno a los

---

## especialistas más valorados en Neurología.

EL MRS lleva más de 10 años evaluando la reputación de los principales actores de la sanidad española ([mejores hospitales públicos y privados](#), servicios, empresas farmacéuticas...). En esta ocasión, completa el informe con la segunda edición del **ranking de los mejores médicos**.

Dentro del mismo cuestionario MRS, son los propios especialistas (6.060 médicos) y más de 100 responsables de empresas farmacéuticas, los que eligen a los colegas que, según su criterio, son los **mejores profesionales sanitarios en 32 especialidades médicas**.

El seguimiento y verificación de su proceso de elaboración y resultados es objeto de una revisión independiente por parte de KPMG, según la norma ISAE 3000, que publica su dictamen para cada edición. Todos los criterios de ponderación son públicos. Por sus valores éticos y metodología, es el ranking de referencia para los médicos y sociedades científicas.

### Los diez más valorados en Neurología

Los neurólogos son los médicos especialistas en la prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de enfermedades relacionadas con el [cerebro](#) y el sistema nervioso central y periférico. Patologías tan conocidas como las [migrañas](#), el [ictus](#), el [párkinson](#), el [alzhéimer](#), la [esclerosis múltiple](#) o la [ELA](#) entran dentro de su campo de actuación.

Este es el top 10 de los más valorados por sus colegas de especialidad:

#### **1.-Jesús Porta-Etessam. Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz.**

Jefe del Servicio de Neurología Fundación Jiménez Díaz, jefe de la unidad de Neurología de la Clínica Santa Elena, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y vicepresidente del Consejo General del Cerebro.

#### **2.-Xabier Montalbán Gairín. Hospital Universitari Vall d'Hebron.**

Director del Centro de Esclerosis Múltiple de Cataluña (Cemcat), consultor senior del Departamento de Neurología del Hospital Universitario Vall d'Hebron, jefe del Grupo de Investigación en Neuroinmunología de su Instituto de Investigación (VHIR), profesor de Neurología en la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) y de la Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya (UVic-UCC).

#### **3.-José Ángel Obeso Inchausti. Hospital Universitario HM Puerta del Sur.**

Especialista en Neurología y Neurofisiología, director del Centro Integral de Neurociencias AC (CINAC), ubicado en el Hospital Puerta del Sur (Móstoles) del grupo

HM Hospitales.

#### **4.-Francesc Graus. Hospital Clínic Barcelona.**

Investigador emérito del Patogénesis de las enfermedades neuronales autoinmunes del IDIBAPS (Institut de Recerca Biomedica Agusti Pi Suñe), Hospital Clínic y jefe de la Unidad de Neurooncología del IOB.

#### **5.-Julio Pascual Gómez. Hospital Universitario Marqués de Valdecilla.**

Catedrático del Departamento de Medicina y Psiquiatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Cantabria (UC) y jefe del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla.

#### **6.-Raquel Sánchez del Valle Díaz. Hospital Clínic Barcelona.**

Directora médica del Hospital Clínic de Barcelona, jefa del grupo de investigación en Alzheimer y otros trastornos cognitivos de la FRCB-IDIBAPS, profesora agregada de la Universidad de Barcelona, coordinadora del Grupo de estudio de la neurología de la conducta y demencias de la Sociedad española de Neurología.

#### **7.-Antonio Gil-Nagel Rein. Hospital Ruber Internacional.**

Jefe Asociado del Servicio de Neurología y director del Programa de Epilepsia del Hospital Ruber Internacional, profesor ad Honorem de Centro de Biotecnología, Universidad Politécnica de Madrid y presidente de la Fundación Iniciativa para las Neurociencias (FINCE).

#### **8.-David Andrés Pérez Martínez. Hospital Universitario 12 de Octubre.**

Jefe del Servicio de Neurología del Hospital Universitario 12 de Octubre, jefe del servicio de Neurología y Neurofisiología del Hospital Universitario La Luz, profesor asociado de Neurología en la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid.

#### **9.-Adolfo López de Munain Arregui. Hospital Universitario de Donostia.**

Jefe del Servicio de Neurología y Director de la CSUR de Enfermedades Neuromusculares del Hospital Universitario Donostia, director del Área de Neurociencias del Instituto Biodonostia, director científico de CIBERNED, presidente de la Fundación ILUNDAIN de Estudios Neurológicos, profesor de Neurología de la Universidad del País Vasco y de la Universidad de Deusto.

#### **10.-Mar Tintoré Subirana. Hospital Universitari Vall d'Hebron.**

Consultora sénior del Centro de Esclerosis Múltiple de Cataluña (Cemcat) y jefa clínica del Departamento de Neurología-Neuroinmunología del Hospital Universitario Vall d'Hebron de Barcelona. Neuróloga senior del Servicio de Neurología, Neuropsicología y Neurofisiología del Hospital Quirón Salud Barcelona, profesora de Neurología en la Universidad de Vic-Universidad Central de Catalunya (UVic-UCC) y presidenta de ECTRIMS: Comité Europeo para el Tratamiento y la Investigación en Esclerosis

## Múltiple.

MÁS TEMAS: [Epilepsia](#) [Enfermedades](#) [Parkinson](#) [Neurología](#) [Salud](#) [Alzheimer](#) [Esclerosis](#) [Médicos](#) [Migraña](#)

VER COMENTARIOS 1

REPORTAR UN ERROR

## TE PUEDE INTERESAR

Recomendado por  outbrain

**NUEVO SUV ë-C3 AIRCROSS desde 18.280€ Moves incluido autentico confort.**

Citroën | Patrocinado

**Invertir 250€ con IA podría generar un segundo ingreso**

Disponible En España | Patrocinado

**Nuevo Peugeot 3008 Hybrid**

Hasta 8 años de tranquilidad con la garantía PEUGEOT Allure Care

Peugeot | Patrocinado

**Un médico aconseja: «Si tienes grasa en el abdomen, ¡haz esto cada día!»**

Cuatro alimentos que limpian el hígado y pueden quemar la grasa abdominal

diariodeuncardiologo.es | Patrocinado

# QUÉ ES EL 'SLEEPMAXXING': EL PRECIO DE BUSCAR EL SUEÑO PERFECTO QUE OBSESIONA A LA GENERACIÓN Z

Para los jóvenes descansar es el nuevo sexo. Es su objetivo principal, pero pese a conocer mejor que nunca sus beneficios, algunos muestran en redes los extremos a los que llegan para conseguirlo

**Dormir, la asignatura pendiente de los jóvenes: la mayoría tiene insomnio y se quita horas de sueño voluntariamente**

**Parálisis del sueño: un terror que debilita el descanso**



NIETO

**JAVIER PALOMO**

Madrid

SEGUIR AUTOR

09/01/2025 a las 04:24h.



Diez y media de la noche e Ignacio ya tiene todo su equipo preparado en la mesilla: comienza con una correa para la mandíbula para mantener la boca cerrada, cintas y expansores nasales para respirar mejor, tapones para los oídos, cinta bucal para no roncar, antifaz para bloquear la luz y unas sábanas de satén que previamente ha enfriado a 10°C. Diez minutos más tarde, una vez que se ha puesto su 'armadura facial', se mete en la cama y comienza su descanso cronometrado, siete horas en las que se debe mantener boca arriba sin mover un dedo, **todo para alcanzar el sueño perfecto**. «Sé que cuando lo explico sueno como un bicho raro, pero desde que hago mi ritual y utilizo todo esto no he vuelto a tener ni un problema de insomnio», comenta este joven de 23

años.

Ignacio Lozano, catalán que reside en Madrid desde que comenzó su carrera de arquitectura hace cinco años, adoptó un estilo de vida poco saludable al llegar a la capital. Empezó a trasnochar, comer comida basura a deshoras y beber alcohol sin control en cada salida nocturna, lo que le llevó a desarrollar malos hábitos que **terminaron provocándole insomnio** y serias dificultades para conciliar el sueño.

Tras varios años arrastrando mucho cansancio, un amigo le habló de una comunidad en internet que había surgido en Estados Unidos, donde se compartían regularmente consejos para que dormir, este trámite entre el día y la noche, fuera eficaz y fructífero. 'Sleepmaxxers', se hacen llamar, pero también se proclaman como **«hackers del sueño o expertos en dormir bien»**. «Te recomiendan comprar varios productos para mejorar la respiración, monitorizar tu sueño con alguna aplicación, utilizar luz roja antes de dormir... son pequeños trucos que te cambian la vida, y lo mejor es que te sientes arropado por otra gente que está como tú, intentando no levantarse cada día hecho polvo», menciona Ignacio, quien ha descubierto en la práctica del 'sleepmaxxing' (maximizar el sueño en inglés) una nueva forma de vida.

#### NOTICIAS RELACIONADAS

---

### La falta de sueño puede llevar a la locura y esto explica por qué

RAQUEL ALCOLEA

### La apnea del sueño causa cambios en el cerebro

R. I.



### La gran asignatura pendiente

En los últimos años, la sociedad ha comenzado a adquirir cierto conocimiento sobre la necesidad de dormir bien, de alargar el descanso. «Antes se consideraba que el sueño era una pérdida de tiempo, que lo mejor era dormir poco porque se podían hacer muchas más cosas. Ahora hay una corriente, sobre todo en gente joven, **que busca cuidar más su salud**. Más interesado por comer mejor, hacer más ejercicio, pero también de descansar lo suficiente. Al sueño nunca se le había dado este valor», explica Odile Romero, jefa de la Sección de Neurofisiología de la Unidad del Sueño del Hospital Universitario Vall d'Hebron y miembro del grupo de trabajo de insomnio de la Sociedad Española del Sueño (SES).

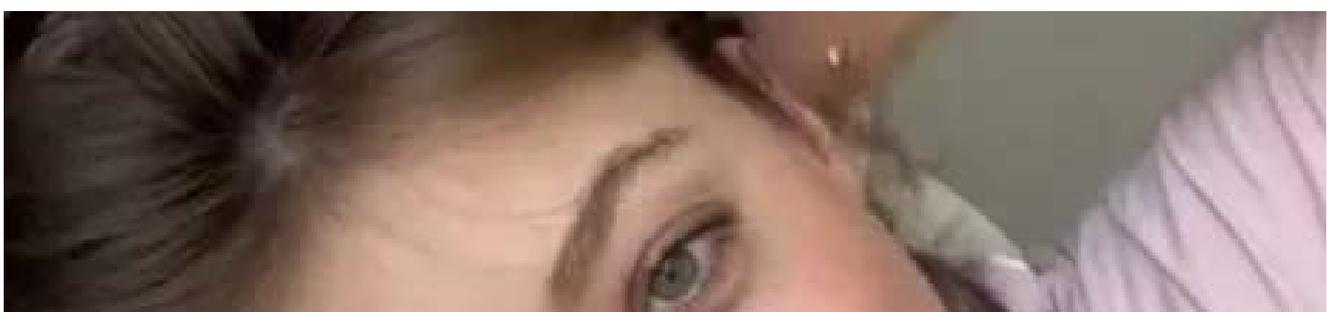
Sin embargo, el sueño sigue siendo la asignatura pendiente de la gente joven. El 83,5 por ciento de los jóvenes españoles presenta algún trastorno del sueño, frente al 24 por

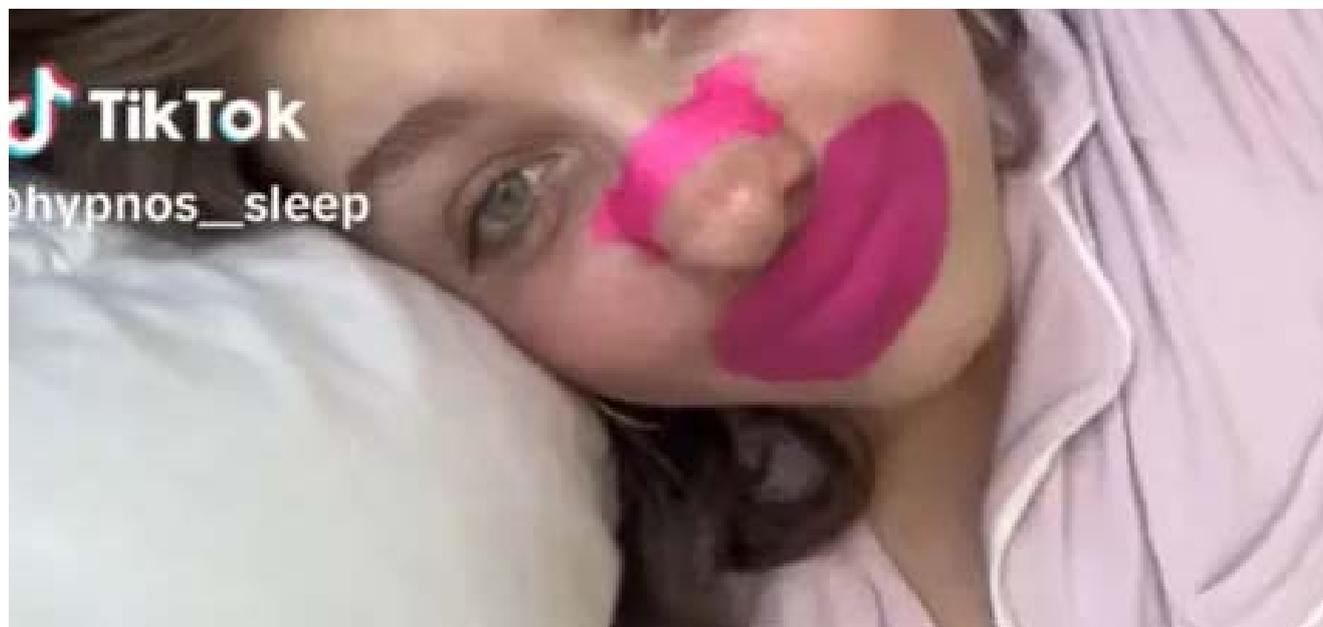
ciento que duerme bien y lo suficiente, **según los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y de la SES**. Aunque la mayoría de los encuestados consideran que dormir es tan importante como cuidar la alimentación o practicar ejercicio físico, parece que no terminan de lograr su objetivo. Dichos datos también señalan que ocho de cada diez duerme mal todas las noches, y el 33 por ciento no suma de media siete horas de sueño, las recomendadas.

A causa de ello, muchos han hecho de dormir una fijación, en ocasiones, insana. Aquí nacen los 'sleepmaxxers', la generación Z que muestra con orgullo los extremos a los que pueden llegar en busca de un sueño mejor.

### **Más de 100 millones de publicaciones en TikTok**

Su escaparate es TikTok, donde el término 'sleepmaxxing' tiene más de 100 millones de publicaciones. En esta red social se recomiendan, como si se tratase de un bazar, decenas de productos 'milagrosos' para optimizar la calidad y la cantidad del sueño. «Si bien las tendencias del sueño de TikTok a veces pueden ofrecer consejos interesantes, es importante ser cauteloso. Muchos de estos trucos **no están respaldados por evidencias científicas e incluso pueden ser engañosos**», alerta Celia García, neuróloga de la Clínica CISNe y experta en medicina del sueño.







**CONSEJOS PELIGROSOS** Los neurólogos señalan que si bien algunos trucos que se recomiendan en el 'sleepmaxxing' para dormir pueden ayudarte a relajarte, el cerebro puede comenzar a percibirlos como necesarios para dormir, lo que puede terminar alterando la capacidad para conciliar el sueño. «No estamos diseñados para dormir con todos los orificios taponados, sin apenas capacidad para respirar. Va en contra de la naturaleza», indica la experta Celia García.

// ABC

Más allá de acostarse siempre a la misma hora o intentar alcanzar las siete u ocho horas de descanso, este nicho de gente recomienda productos que tapan la boca e inmovilizan la cara, aparatos que cuestan cientos de euros para aclimatar la cama, cambiar la iluminación de la habitación o monitorizar las fases del sueño; e incluso remedios caseros a base de magnesio que prometen ayudar a caer redondo en la cama. «Se ven verdaderas atrocidades en las redes sociales, consejos contraproducentes que pueden derivar en trastornos del sueño», apunta Romero, quien también señala que «no se puede forzar un proceso biológico».

## Peligros y riesgos

En algunos casos, existen riesgos. La cinta bucal puede reducir la cantidad de oxígeno que se inspira si se obstruye la nariz, y las correas para la mandíbula pueden favorecer el bruxismo. Además, la obsesión enfermiza por dormir bien puede, paradójicamente, empeorar el sueño, provocando un trastorno denominado **ortosomnía**.

El término, acuñado en 2017 por varios investigadores de la Universidad de Chicago en un trabajo publicado en 'The Journal of Clinical Sleep Medicine', está asociado a la ansiedad generada por el deseo de lograr un sueño perfecto que no se cumple. «Al igual que ocurre con las personas que padecen ortorexia -fijación obsesiva con la alimentación saludable- cuando las personas con ortosomnía no consiguen dormir lo que se habían previamente marcado y por tanto no cumplen su deseo, se nublan y **entran en un estado de alarma que provoca ansiedad e incluso insomnio**», explica García.

**«Se ven verdaderas atrocidades en las redes sociales, consejos contraproducentes que pueden derivar en trastornos del sueño»**

### Odile Romero

Jefa de la Sección de Neurofisiología de la Unidad del Sueño del Hospital Universitario Vall d'Hebron y miembro del grupo de trabajo de insomnio de la Sociedad Española del Sueño (SES)

## Ortosomnía

No todos los 'sleepmaxxers' la padecen, pero sí que empieza a generalizarse cuando comienzan entre ellos a intercambiar, valorar y criticar sus registros nocturnos. La ortosomnía generalmente se inicia cuando los datos del sueño que registran aplicaciones móviles o relojes inteligentes no son los deseados. Los expertos de Chicago

observaron cómo algunas personas pasaban demasiado tiempo en la cama tratando de perfeccionar su puntuación, mientras que otras **experimentaban ansiedad** por no lograr un rendimiento de sueño lo suficientemente bueno.

«El problema es que, si le preguntas a las personas que duermen bien qué hacen, normalmente te dirán que 'nada'», aclara García. «La gente sana no piensa en dormir. Están cansados, se van a la cama y se quedan dormidos. Se despiertan sintiéndose renovados y no se preocupan por una mala noche ocasional porque saben que eso sucede a veces.

Mientras tanto, las personas con ortosomnia se presionan a sí mismas para alcanzar una cantidad mágica de horas de sueño, normalmente ocho, sin comprender que tal vez no necesiten tanto». Pese a que un adulto normal requiere de promedio dormir entre siete y ocho horas, esta neuróloga resalta que también **existen personas de sueño corto que duermen poco por naturaleza y no están excesivamente cansadas ni somnolientas durante el día.**

«Estas variaciones genéticas son raras y afectan a una pequeña parte de la población. No son una norma, pero tampoco lo es dormir, sí o sí, siete horas todas las noches. Es una recomendación y una media, hay gente que le irá mejor o peor, pero no hay que obsesionarse por media hora más o menos», sentencia García. «La mayoría de las personas no tienen idea de cómo es el sueño normal, por lo que entran en pánico cuando ven estadísticas con muchos despertares y poco sueño profundo».

## **Miedo a envejecer antes de tiempo**

En el caso de Valeria Izarra, el 'sleepmaxxing' se volvió un infierno cuando compró un **Oura Ring**, un dispositivo de seguimiento del sueño que se ajusta al dedo y proporciona una puntuación diaria del sueño entre cero y cien. La nota era tan importante para ella que, aquellas noches que le costaba dormir, empezaba a ser muy dura con ella misma temiendo el resultado que se encontraría al día siguiente, arrastrando un mal humor que pagaba con su pareja y sus compañeros de trabajo. «Lo que comenzó siendo una rutina que me ayudaba a dormir mejor se volvió en mi contra», lamenta la joven.

## **«Para mí es un pasatiempo y me da igual lucir como Frankenstein con tal de sentirme mejor»**

### **Valeria Izarra Afectada por el 'sleepmaxxing'**

Cuando su neurólogo le habló de la ortosomnia decidió apartar a un lado todos los rastreadores de sueño, pero mantuvo toda su 'morning shed', la rutina de productos que se pone en la cara, para aplacar su otro gran temor, envejecer antes de tiempo. «**Me da pánico hacerme vieja**, levantarme cada día y al mirarme en el espejo descubrir una arruga nueva. Por eso no escatimo en parches para las ojeras, correas para la mandíbula, fundas de seda para la almohada, una máscara de luz roja para la cara... creo que me ayudan a dormir mejor y a mantener la juventud», comenta. «Para mí es un pasatiempo y me da igual lucir como Frankenstein con tal de sentirme mejor».





**'MORNING SHED'** Los obsesos del sueño recomiendan una rutina extrema de belleza nocturna que promete mantener la juventud al despertar. Aseguran que esta práctica puede afinar las líneas de la mandíbula, rellenar la piel y prevenir signos de envejecimiento. Se usan cintas adhesivas para la boca, parches para los ojos, correas reductoras de papada y rodillos sin calor para el cabello, todo esto aplicado antes de dormir y removido al amanecer. // ABC

Sin embargo, otras personas han tenido que tirar todos los productos a la basura porque su vida estaba en juego por el 'sleepmaxxing'. «He llegado a autolesionarme cuando al despertar veía que había dormido cinco horas y apenas había rozado el sueño profundo», explica Sandra Núñez. Ella nunca se había preocupado en exceso por el sueño, hasta que en mitad del confinamiento empezó a centrarse en mejorar su salud a raíz de un podcast donde recomendaban productos para irse a dormir. Se hizo con decenas de artículos hasta que su vida giraba únicamente en torno a ello.

«Me volví completamente obsesa, y la idea de irme a la cama comenzó a generarme ansiedad y provocarme síntomas físicos», comenta. Cuanto más pensaba en dormir, sentía palpitaciones y menos lo hacía. «Por la noche sabía que cada minuto que pasaba despierta era otro minuto de sueño perdido, y se volvía un círculo vicioso que me

mantenía despierta».

## «He llegado a autolesionarme cuando al despertar veía que había dormido cinco horas y apenas había rozado el sueño profundo»

### Sandra Núñez Afectada por el 'sleepmaxxing'

Además de insomnio, ver que todo el dinero que se había gastado no se reflejaba en una buena higiene del sueño le provocó depresión y ataques de ansiedad. «Me culpaba a mí misma, me repetía 'qué tonta eres Sandra, te inmovilizas la cara al punto que te cuesta respirar para descansar y encima lo haces peor'», lamenta. Tras acudir a terapia y después de una larga temporada, ahora reconoce que se le fueron las cosas de las manos. «No darle mayor importancia es lo único que me ha ayudado a realmente dormir bien. Si un día me cuesta más dormirme, me echo la siesta y asunto arreglado», dice entre risas.

Los expertos señalan que el sueño va a acabar siempre apareciendo, y por tanto la mejor rutina para buscarlo es no hacer nada que vaya en su contra, como limitar la cafeína, evitar la luz azul de la tecnología o acostarse siempre a la misma hora. «**No existe ningún producto milagroso**. Habrá algunos que le funcionen mejor a algunas personas, pero no ir en contra del sueño es más que suficiente para invocarlo», aconseja Romero.

MÁS TEMAS: [Sueño](#) [Redes sociales](#) [Jóvenes](#) [Salud](#) [TikTok](#)

VER COMENTARIOS 1

REPORTAR  
UN ERROR

TE PUEDE INTERESAR

Recomendado por  outbrain

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

Echa un vistazo para saber más  
Bright Life Daily | Patrocinado

Invertir 250€ con IA podría generar un segundo ingreso

Últimas noticias | Patrocinado



ACCESO ASOCIADOS



ACCESO ASOCIADOS

NUE  
NO ARR

LIDERAZ

What do you like about this page?

Type your answer here...

Next

# IMPULSAR LA INDUSTRIA

3 ENE 2025 | SIN CATEGORÍA

La industria farmacéutica y sociosanitaria española se renueva con destacadas incorporaciones en roles de dirección, reforzando su compromiso con la innovación, la sostenibilidad y la atención centrada en el paciente. Estos son algunos de los nuevos nombramientos que marcarán el futuro del sector:

1.

**Enrique García Martín**, nuevo vicepresidente ejecutivo y director general de P&G España y Portugal

**Procter & Gamble (P&G)** ha anunciado el nombramiento de Enrique García Martín como vicepresidente ejecutivo y director general para España y Portugal a partir del 1 de enero de 2025. Con más de 25 años de experiencia en la compañía, García Martín sustituye a Vanessa Prats, quien será trasladada a Ginebra para liderar operaciones en Europa, Oriente Medio y África.

El nuevo directivo, con trayectoria en América Latina y Chile, ocupará el

diciembre de 2024. Merina busca médicos de la Comunidad de Madr

What do you like about this page?



Next

enfocado en las demandas reales de los profesionales.

Su mandato estará centrado en mejorar las condiciones laborales, la formación y el apoyo a todos los colectivos médicos, desde estudiantes hasta jubilados. En su discurso tras la victoria, Merina abogó por reforzar la influencia institucional del colegio y destacó su compromiso con la transparencia y la formación profesional.

3.

### **Raisa Judith Pérez Esteban, nueva jefa de Servicio de Neurología en el Hospital Juan Ramón Jiménez**

El Hospital Universitario Juan Ramón Jiménez de Huelva ha nombrado a Raisa Judith Pérez Esteban como nueva jefa de Servicio de Neurología. Especialista en cefaleas, dolor craneofacial y epilepsia, Pérez Esteban cuenta con una sólida trayectoria en centros de referencia como el Hospital Virgen del Rocío de Sevilla.

Licenciada en Medicina por la Universidad de Valencia, es miembro activo de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Andaluza de Neurología (SAN). Su designación, publicada en el BOJA, refuerza el compromiso del hospital con la excelencia asistencial y la investigación clínica.

Estos nuevos líderes afrontarán retos y metas clave en un entorno que demanda adaptación a las nuevas tecnologías y un enfoque en la sostenibilidad y la innovación, fortaleciendo el rol de la industria farmacéutica y sociosanitaria en el bienestar de la población y en el crecimiento económico del país.

[Fuente](#)

What do you like about this page?



Next

[afabaix.org](https://afabaix.org)

# CEAFA presenta el 'Pacto por el Recuerdo' y exige avances en el diagnóstico precoz del Alzheimer - Afabaix

5-7 minutos

---

La Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA) ha presentado el '[Pacto por el Recuerdo](#)', un documento que hace un llamamiento urgente a las Administraciones Públicas para que adopten medidas concretas, entre ellas la creación de un censo oficial de pacientes y el impulso de un diagnóstico precoz, con el fin de detectar la enfermedad en sus etapas más tempranas. Estas reivindicaciones, pilares fundamentales del pacto, se presentan como respuestas esenciales para mejorar la calidad de vida de los **más de 1,2 millones de personas que viven con Alzheimer en España**, así como de los cinco millones de familiares que los cuidan.

El acto de presentación fue conducido por la periodista María Llapart y contó con la participación de diversas figuras del ámbito sanitario y político. Mariló Almagro, presidenta de CEAFA, destacó en su intervención la urgencia de actuar ante la creciente prevalencia del Alzheimer en España. Según las previsiones, **se estima que en el año 2050 el número de personas afectadas podría aumentar en un 66%, superando los 3,6 millones**. Para Almagro, es importante que la sociedad en su conjunto comprenda la dimensión de este problema: "El Alzheimer es cosa de todos, de los diagnosticados, de las familias, de los que tienen la enfermedad sin aún saberlo y, por lo

tanto, de la sociedad en su conjunto”.

Este mensaje de unidad y acción también estuvo presente en el llamamiento a las autoridades sanitarias y políticas para que se adhieran al 'Pacto por el Recuerdo', en el que se propone la creación de un Plan Nacional de Alzheimer y Demencias, así como la asignación de los recursos económicos necesarios para su implementación. “Hoy se trata de hacer un grito colectivo que exige acción. Hoy sólo es el comienzo y depende de todos”, añadió Almagro.

## **El reto del diagnóstico precoz y el acceso equitativo a los tratamientos**

Uno de los aspectos más destacados de este documento es la necesidad de avanzar en el diagnóstico precoz de la enfermedad, una demanda que se ha intensificado en los últimos años debido a los avances en el tratamiento y en la detección de esta patología. Pascual Sánchez Juan, director científico de la Fundación CIE y miembro de la Sociedad Española de Neurología, afirmó durante el evento que, aunque actualmente no existe una cura para el Alzheimer, **“es probable que en el horizonte se establezca la patología y que los avances técnicos hagan que tengamos diagnósticos con análisis de sangre”**.

El acceso equitativo a los mejores tratamientos, tanto farmacológicos como no farmacológicos, es otro de los puntos clave del pacto. En este sentido, Jorge Pla, representante de la Sociedad de Psicogeriatría, subrayó la importancia de los **tratamientos no farmacológicos en las primeras fases de la enfermedad**, pero también señaló la necesidad de facilitar su acceso. “El tratamiento no farmacológico es el primer paso, pero se necesitan recintos y facilidad de acceso”, indicó. Además, destacó que muchos de estos

tratamientos se realizan en el hogar, por lo que es esencial crear un sistema flexible y rápido que permita a los pacientes beneficiarse de ellos.

## Los cuidadores, un pilar fundamental

El texto presentado por CEAFA también resalta la enorme carga que recae sobre los familiares cuidadores, quienes en su mayoría son mujeres (casi el 80%). El trabajo no remunerado que realizan estos cuidadores podría representar hasta el 3% del PIB nacional, una cifra que pone de relieve la importancia de apoyar a quienes dedican sus vidas al cuidado de los afectados por el Alzheimer. En palabras de Almagro, estos cuidadores necesitan mayor reconocimiento y respaldo por parte de las autoridades, no solo en términos económicos, sino también a través de servicios y recursos que alivien la carga que enfrentan diariamente.

Por otra parte, se abordó el papel de la atención primaria en la detección precoz de esta enfermedad. Sara Quintanilla, representante de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), destacó que **uno de los principales obstáculos para un diagnóstico temprano es la falta de tiempo en las consultas de atención primaria**. Sin embargo, también subrayó que los médicos de familia tienen la ventaja de conocer bien a los pacientes y a su entorno, lo que puede facilitar una detección más temprana si se cuenta con los recursos y el tiempo necesario.

## La formación de los profesionales

A lo largo del evento también se enfatizó la necesidad de formar adecuadamente a los profesionales sanitarios que trabajan con pacientes de Alzheimer. Javier Gómez Pavón, experto en geriatría, destacó que esta no es una enfermedad estática, sino que varía de

un paciente a otro y cambia con el tiempo, lo que requiere una formación continua de los profesionales para poder ofrecer un tratamiento personalizado y eficaz. Además, subrayó que, aunque aún no tiene cura, un diagnóstico temprano y un tratamiento adecuado pueden mejorar considerablemente la calidad de vida de los pacientes.

Los expertos coinciden en que, con las herramientas adecuadas, es posible estabilizar la progresión de la enfermedad y mejorar la calidad de vida de los pacientes. Sin embargo, para que esto sea una realidad accesible a todos, es imprescindible que se implementen medidas como las propuestas en el 'Pacto por el Recuerdo'. Con él se busca mejorar el tratamiento y la atención de las personas con Alzheimer, pero también concienciar a la sociedad sobre la importancia de abordar esta enfermedad de manera colectiva y coordinada.

[CEAFA presenta el 'Pacto por el Recuerdo' y exige avances en el diagnóstico precoz del Alzheimer](#)

# La valenciana Laura Lacruz, nueva coordinadora en la Sociedad Española de Neurología

Alicante Plaza

NEUROLOGÍA, SANIDAD



Foto: SEN

**8/01/2025 - VALÈNCIA (EP).** La neuróloga **Laura Lacruz Ballester** acaba de ser elegida como nueva Coordinadora del Grupo de Estudio de Humanidades e Historia de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cargo que desarrollará durante los próximos dos años.

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

Licenciada en Medicina y Cirugía y Doctora en Medicina por la Universitat de València y especialista en Neurología por el Hospital General Universitario de València, la doctora Laura Lacruz es autora numerosos artículos originales en revistas científicas, así como de varios capítulos de libros sobre enfermedades neurológicas.

Es integrante del Grupo de investigación de Neurología y Enfermedades Cerebrovasculares del Área de Neurociencias del Instituto de Investigación Sanitaria del Hospital Universitario La Paz (IdiPAZ) y ha participado en el programa Mentor 2023 de IdiPAZ de apoyo a investigadores jóvenes.

Ha sido también Secretaria de la Sociedad Valenciana de Neurología y Directora Técnica del Área Económica de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Los Grupos de Estudio de la SEN tienen el objetivo de aunar a los miembros de la sociedad científica, según el grado de especialidad en las diferentes patologías neurológicas o en el interés mostrado por temas relacionados con otros aspectos de la especialidad, y son los encargados de potenciar y desarrollar la investigación y la formación continuada de cada área.

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

***Suscríbete al canal de WhatsApp de Alicante Plaza***

Recibe toda la actualidad  
de Alicante Plaza en tu correo.

[QUIERO SUSCRIBIRME](#)

## Nutrición

TRATAMIENTO COMPLEMENTARIO

# ¿Adiós al insomnio?: esta fruta puede ayudar a conciliar el sueño de manera natural

Aproximadamente el 30% de la población en España sufre insomnio ocasional, y un 10% padece insomnio crónico, según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN)



Adiós al insomnio: esta fruta puede ayudar a conciliar el sueño de manera natural (Freepik)

Por P. Díaz

27/01/2025 - 17:58



- [Adiós al insomnio y a la falta de sueño: la efectiva técnica para quedarte dormido en menos de un minuto](#)
- [Esto empeora mucho el insomnio \(y lo más probable es que lo hagas\)](#)

Según indica la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), **entre el 25 y el 30% de los españoles sufre insomnio ocasional**, mientras que **entre un 10 y un 15% padece insomnio crónico**, más de **4 millones** de ciudadanos. Si bien el insomnio se puede tratar desde diferentes ángulos, hay medidas que podemos tomar en casa para ayudarnos a conciliar el sueño.

Combatir el insomnio de manera natural puede ser posible gracias a una fruta que destaca por su **alto contenido en melatonina**, la hormona encargada de regular el ciclo del sueño. Se trata de las **cerezas**, cuya ingesta ha demostrado ser eficaz para mejorar la calidad del descanso nocturno y reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño.

Foto: Foto:  
iStock.

TE PUEDE INTERESAR

**Los peores errores que puedes cometer si quieres acabar con el insomnio y obtener un sueño reparador**

ACyV

Según **Cleveland Clinic**, además de **vitamina C y magnesio**, las cerezas contienen **melatonina y triptófano**, un aminoácido fundamental en la producción de serotonina y melatonina en el organismo. En particular, la variedad **Montmorency**, unas cerezas de **toque agri dulce**, ha sido identificada en **un estudio** como una de las más ricas en estos compuestos naturales, lo que las convierte en un aliado potencial contra los trastornos del sueño.

## Cómo influyen las cerezas en la calidad del sueño

El consumo de cerezas puede contribuir a **mantener el triptófano en el cuerpo por más tiempo**, favoreciendo un **descanso prolongado y reparador**. Además, pueden encontrarse en distintas presentaciones, como fruta fresca, deshidratada o en forma de **zumو de cereza sin azúcar añadido**. Para optimizar sus efectos, los especialistas recomiendan ingerirlas aproximadamente una hora antes de acostarse.

Más allá de su impacto en el sueño, estas frutas ofrecen beneficios adicionales para la salud, como el **fortalecimiento del sistema inmunológico, la mejora de la función cerebral y la reducción de la inflamación**. No obstante, es aconsejable que las personas bajo tratamiento con anticoagulantes consulten con su médico antes de incorporarlas a su dieta habitual.

Foto: El zumo de  
cereza que te  
hará dormir toda  
la noche (TikTok/  
@missalanablack)

TE PUEDE INTERESAR

**Toma un vaso de esta bebida y duerme como un bebé toda la noche**

El Confidencial

## Recomendaciones para su consumo

Para experimentar sus efectos, los expertos sugieren empezar con una cantidad moderada, como **un vaso de zumo** o **½ taza de cerezas**, e ir ajustando la ingesta según la respuesta del organismo. Dado que los efectos pueden variar en cada persona, es recomendable **realizar pruebas durante varias noches** para evaluar su impacto en el descanso.



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

PUBLICIDAD

## Bienestar

SALUD SIN MITOS

# El círculo vicioso del estrés y el insomnio: fisiología de un problema cada vez más común

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de 4 millones de españoles sufren insomnio crónico y en las últimas décadas ha aumentado la prevalencia en jóvenes por su relación con el estrés

OFRECIDO POR QUIRÓN SALUD



Foto: iStock.

Por **EC Brands**

22/01/2025 - 05:00



**E**l estrés y el insomnio son compañeros incómodos que a menudo caminan de la mano, creando un círculo vicioso difícil de romper. Por un lado, el ritmo frenético del día a día puede mantenernos **despiertos por la noche**, dando vueltas a preocupaciones que parecen multiplicarse en la oscuridad. Por otro lado, no dormir bien **incrementa los niveles de estrés**, haciéndonos más vulnerables a las tensiones del día siguiente.

El insomnio es más habitual a edades avanzadas, ya que con el tiempo se empobrecen las fases del sueño profundas y predominan las superficiales. Sin embargo, en los últimos años la prevalencia en jóvenes ha aumentado y se asocia principalmente al estrés, como indican desde la **Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG)**. Actualmente, según la **SEN**, se estima que afecta al menos a **un 10% de la población de forma grave y crónica**.

Foto: Foto:  
iStock.

TE PUEDE INTERESAR

**¿En qué casos la cirugía es una opción para los pacientes con epilepsia?**

EC Brands

“El insomnio es una alteración del sueño que en muchas ocasiones está relacionada con el estrés”, explica la doctora **Irene Rubio Bollinger**, experta en Neurofisiología en el Hospital Quirónsalud Sur. “La **falta de descanso** provoca síntomas diurnos que **afecta a la calidad de vida** de la persona, ya que altera la realidad psicofísica de quien lo padece. Asimismo, muchos de los síntomas del propio estrés se añadirán al mal descanso”.

En este contexto, es especialmente importante la **gestión del estrés crónico** por sus vínculos con la dificultad para conseguir un sueño reparador. Como indica la doctora, “una situación de estrés mantenida en el tiempo tiene una influencia negativa sobre la estructura del sueño, provocando **disminución del sueño profundo** y REM, así como una fragmentación”. Además, cuando los problemas de sueño se cronifican porque el estrés persiste, “las consecuencias sobre nuestro organismo se perpetúan y provocan una alteración importante de nuestra salud”.

Aunque todos podemos ser vulnerables y sufrir un cuadro de insomnio en un momento determinado, “las personas que padecen de base un **trastorno de ansiedad** son más propensas a desarrollar insomnio crónico. Cuando estas personas sienten que su sueño se altera y persiste en el tiempo, comienzan a tener una **preocupación importante** y a sentirse más ansiosos con la situación. Todo esto, a su vez, perpetúa el círculo vicioso al aumentar el estrés diurno. La propia falta de sueño aumenta la sensibilidad al estrés y disminuye la capacidad de lidiar adecuadamente con situaciones cotidianas”.

## Sus consecuencias fisiológicas y emocionales

La interrelación entre insomnio y estrés tiene un base fisiológica, explica la doctora Bollinger: “La reacción de estrés del organismo está regulada por el eje hipotálamo- pituitario-adrenal. El hipotálamo manda una señal a la glándula pituitaria para que segregue hormonas esteroideas; dos de ellas, **el cortisol y la adrenalina**, son las llamadas hormonas del estrés”.

Los niveles de cortisol que produce el organismo no son estables y siguen unos horarios, “de tal manera que aumentan sus niveles nada más despertarnos y van bajando a lo largo del día. Los niveles elevados de cortisol mantenidos debidos al estrés al llegar la noche harán que nos sintamos en un **estado de hiperalerta**, impidiendo que podamos dormir adecuadamente”.

Doctora Irene Rubio Bollinger, experta en Neurofisiología en el Hospital Quirónsalud Sur.

El estrés crónico produce **diferentes alteraciones** en nuestro organismo, entre las que destacan las siguientes:

- Aumento de la **tensión arterial** y del ritmo cardiaco.
- Aumento de la **tensión muscular**, que puede provocar dolor en diferentes partes del cuerpo y cefaleas.
- Afecta al **tracto gastrointestinal**, alterando el ritmo intestinal y de la microbiota.

Desde el punto de vista emocional, continúa la doctora, “cuando no ha descansado bien, la persona reacciona peor ante un estímulo que considera negativo, y **augmenta su reactividad menos racional y adaptativa**. La rumiación constante de problemas provoca la aparición de más emociones negativas y que, en consecuencia, se empleen estrategias de regulación de estas situaciones menos adaptativas”.

Por tanto, mecanismos desadaptativos, como la **catastrofización y rumiación** “nos llevan con más facilidad al insomnio. En cambio, la capacidad de enfocarse en una planificación, **reevaluación positiva y resiliencia** son estrategias que nos ayudan a combatirlo”.

Teniendo todo esto en cuenta, la doctora Bollinger destaca la importancia de “aplicar técnicas psicológicas que nos ayuden a gestionar mejor los factores estresantes: aumentar la **capacidad de resolución de problemas**, disminuye los síntomas de ansiedad. Será importante trabajar las áreas de regulación emocional para gestionar la evitación y la rumiación”.

Al mismo tiempo, y para facilitar ese buen descanso que ayude a bajar los niveles de estrés, es clave “practicar **buenos hábitos durante el día** y llevar una dieta sana y practicar ejercicio físico de forma regular. Además, realizar técnicas de relajación respiratoria u otras técnicas similares también serán de gran ayuda para minimizar el impacto de las situaciones estresantes”.

**El Confidencial, en colaboración con Quirónsalud, presenta una serie de artículos con información práctica, consejos y recomendaciones para mejorar nuestra salud y bienestar. Si tienes alguna duda sobre esta temática o quieres más información, puedes contactar con el [Hospital Quironsalud Sur](#).**



#### Última hora

[El doctor Manuel Sans Segarra advierte sobre el sedentarismo: "No hay nada peor que sentarse"](#)

[Qué es la pansexualidad en pareja: la nueva relación inclusiva que está cogiendo fuerza en España](#)

[El alimento natural que ayuda a reducir el colesterol y que deberías comer desde los 45 años](#)  
[¿Hasta dónde va a llegar el Ozempic? "Tenemos que prohibir la comida basura a los niños, como hacen los japoneses"](#)

[Noelia García, la mejor nota MIR de la historia, revela las claves que le llevaron a lo más alto](#)  
[El restaurante de Alicante que está entre los mejores de España, según TheFork: se come por solo 25 euros](#)

[Alegría para los perros: así es el hotel canino de 5 estrellas \(con chófer incluido\) a solo media hora de Madrid que abre las 24 horas del día](#)

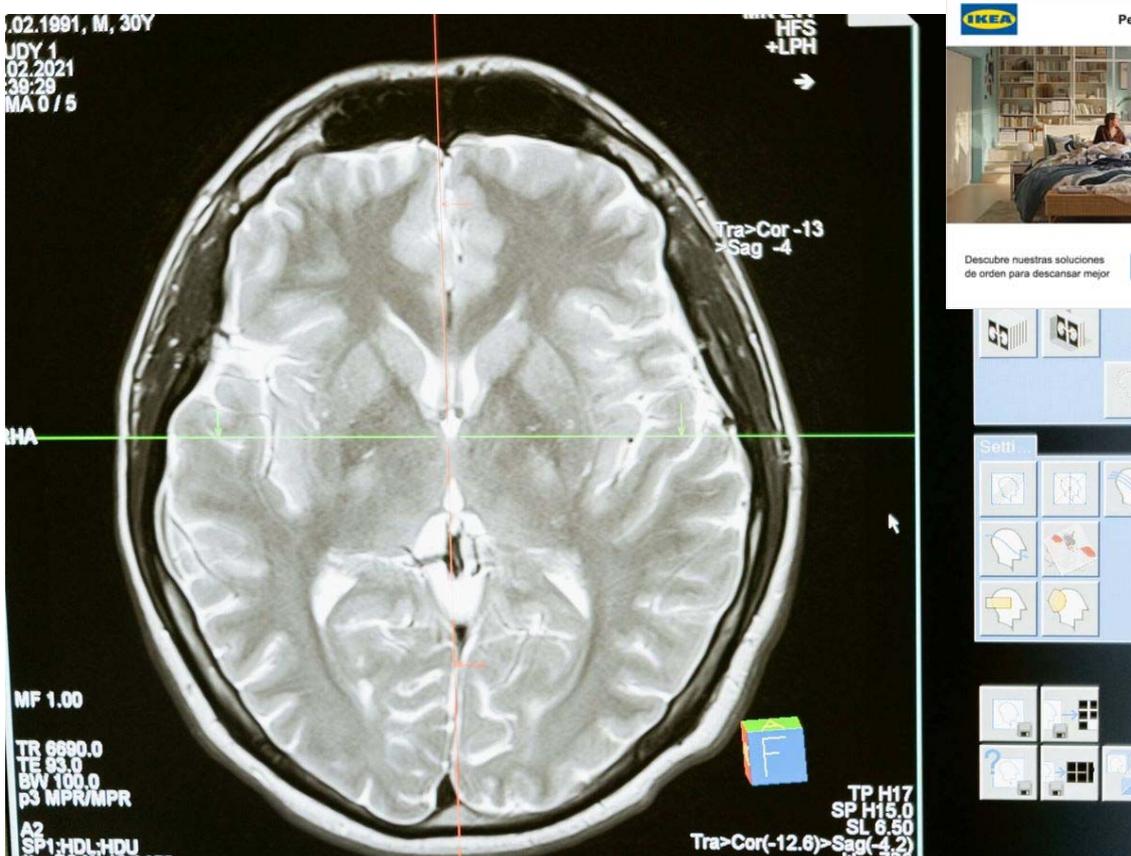
[El círculo vicioso del estrés y el insomnio: fisiología de un problema cada vez más común](#)

## Bienestar

## ENFERMEDADES

## Los 3 factores más importantes para prevenir la demencia

Según la Sociedad Española de Neurología, actualmente unas 800.000 padecen alzhéimer en España y cada año se diagnostican 40.000 nuevos casos aproximadamente



Se estima que el 80% de los casos de alzhéimer que aún son leves están sin diagnosticar (Pexels).

Por Sarah Romero

02/01/2025 - 05:00



El número de personas con algún tipo de demencia está aumentando en todo el mundo y detectar el riesgo antes de su aparición ayudaría a los mayores a prepararse para el riesgo de desarrollar esta enfermedad y también ayudaría a los médicos para **retrasar su aparición o mitigar sus efectos**.

El **alzhéimer** es el tipo más común de demencia que existe, aunque no es la única (también están la demencia vascular o la demencia por cuerpos de Lewy, por ejemplo). No es una enfermedad única. Por demencia entendemos el conjunto de signos y síntomas producidos por una alteración cerebral que conduce a la pérdida de nuestras capacidades cognitivas y parece ser una **parte inevitable del envejecimiento**.

Sin embargo, un estudio reciente de la **Corporación RAND**, una institución de investigación sin fines de lucro con sede en California con **más de 20.000 pacientes mayores** durante un periodo de seguimiento de **30 años**, ha sugerido que únicamente tres factores afectan significativamente al riesgo de desarrollar demencia, datos que podemos usar para prevenir esta enfermedad.

Para su análisis, evaluaron el poder predictivo de **181 factores de riesgo potenciales**, incluidos los datos demográficos, el nivel socioeconómico, los datos del mercado laboral, el estilo de vida y los comportamientos de salud (como hacer ejercicio y **fumar**), la salud informada subjetivamente y medida objetivamente, los genes, la salud de los padres, las capacidades cognitivas y los factores psicosociales (como los rasgos de personalidad, las actividades sociales y la soledad).

## ¿Cuáles son estos tres factores?

Según los expertos, **tres elementos inflúan en la previsión del riesgo de demencia para mayores de 60 años**:

1. **Ausencia de hobbies o pasatiempos**: porque ayudan a sentir que tenemos un propósito en la vida y permiten ejercitar su cognición, lo que, en esencia lleva a mantener un cerebro activo y sano
2. **Obesidad**: que puede conducir a problemas de circulación sanguínea y con ello incrementar el riesgo de demencia
3. **Sedentarismo**: que, similar al anterior, hace que estemos menos activos y menos sanos

"Otros factores de estilo de vida y comportamiento de salud no son fuertes predictores de la demencia, como fumar, controlar los niveles de colesterol, vacunarse contra la gripe y hacerse mamografías, pruebas de Papanicolaou y exámenes de mama o próstata", explica **Peter Hudomiet**, autor principal del **estudio**.

Foto: (istock)

TE PUEDE INTERESAR

**Europa rectificó: decide aprobar un prometedor fármaco contra el alzhéimer que EEUU receta hace un año**

Fran Sánchez Becerril

Y es que, aunque las personas negras, hispanas y de bajos ingresos tenían **un mayor riesgo de desarrollar demencia**, la raza y la etnia no fueron factores de riesgo después de controlar la educación y los ingresos. Pero estos tres, que pugnan por un estilo de vida saludable, sí.

"Comprender los factores de riesgo puede permitir a los proveedores de atención sanitaria y a los responsables de las políticas **identificar los grupos de mayor riesgo** para que puedan destinar recursos a retrasar el deterioro cognitivo o abordar sus efectos", aclaran los expertos.

## Implicaciones

Este trabajo tiene implicaciones significativas a una escala social más amplia, proporcionándonos una imagen más clara de lo que podría ayudarnos a evitar la demencia y promoviendo un nuevo énfasis en la salud cerebral pero, **¿qué otros factores no ayudan a proteger nuestro cerebro del olvido con el tiempo?**

Hay uno que destaca sobremanera tras los tres principales mencionados anteriormente. **Beber demasiado alcohol o ingerir gran cantidad de alcohol** en poco tiempo puede afectar a la memoria cuando se hace a lo largo de mucho tiempo, provocando daño cerebral relacionado con el alcohol o incluso el síndrome de Wernicke-Korsakoff.

Llevar una vida activa, cuidar **nuestra salud física y mantener la mente estimulada** a través de pasatiempos podría ser la clave para conservar un cerebro saludable, sin importar la edad que tengamos.



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

Bienestar

NEUROLOGÍA

## ¿Es la creatina un suplemento que protege nuestro cerebro?

La ciencia se esfuerza en investigar de qué manera esta sustancia puede revertir el incremento de las enfermedades neurodegenerativas en la población



(istock)

Por **Ana Camarero**  
05/01/2025 - 05:00



**H**ace tiempo que responde del mismo modo a la pregunta ¿qué has desayunado hoy?, **Pablo, de 88 años**, contesta con un magnífico humor: "Lo de todas las mañanas". Ha encontrado la fórmula infalible de acertar siempre a la cuestión sin demostrar a su interlocutor que su memoria hace tiempo que dejó de funcionar, afectada por un deterioro cognitivo asociado a su edad.

El incremento de la prevalencia del deterioro cognitivo a escala mundial está relacionado directamente con el envejecimiento poblacional. Según datos de Eurostat, recogidos en el informe Impacto sociosanitario de las enfermedades neurológicas en España de 2024, elaborado por la Sociedad Española de Neurología (**SEN**), en la Unión Europea residen actualmente 448,8 millones de personas, 229 millones de mujeres y 219 millones de hombres, de los que el 14,6% tienen entre 65 y 79 años y un 5,9%, más de 80. En 2019 se estimó que **57 millones de personas vivían con demencia en el mundo**, una cifra que se prevé se triplique para 2050, alcanzando los 152 millones.

En España no existe un registro adecuado del **número de personas afectadas de deterioro cognitivo**, ni del estadio de deterioro cognitivo leve ni del de demencia, pero con los datos del Instituto Nacional de Estadística (**INE**) de 2022, teniendo en cuenta la demografía de España y las estimaciones del informe de Alzheimer Europe de 2020, se contabilizaban 909.000 **personas con demencia**, aproximadamente, el 2,2% de la población; una cifra se prevé aumentará a casi 1,75 millones para 2050, lo que equivaldrá al casi 4% de los habitantes en el país

Hace años que la ciencia se esfuerza en la investigación del cerebro, en conocer más y en mayor profundidad de qué manera se puede revertir el incremento de las **enfermedades neurodegenerativas en la población**. Uno de los focos está puesto en los **posibles beneficios que tiene la creatina en relación con estas dolencias**. “Un ácido orgánico nitrogenado derivado de tres aminoácidos (arginina, glicina y metionina), que se encuentra principalmente en los músculos de los vertebrados y desempeña un papel fundamental en el metabolismo de las células cerebrales”, declara la doctora **Ana Isabel Sánchez Marcos**, miembro del Comité Gestor del área de Nutrición de la Sociedad Española en Endocrinología y Nutrición (**SEEN**).

(istock)

Para poder discernir la relación entre creatina y cerebro, explica el neurocientífico **Diego Redolar**, autor del libro “**La mujer ciega que podía ver con la lengua**” (Ediciones Grijalbo, 2024), “hay que entender que el cerebro es un **órgano cuyas neuronas utilizan una gran cantidad energía**. Aproximadamente, en reposo, un 20% de la energía total. Las células de la glucosa la transforman en ATP (trifosfato de adenosina) a través de las mitocondrias, convirtiéndolo en moneda energética que las neuronas utilizan para llevar a cabo un gran número de procesos: mantener el gradiente de los iones: el sodio, el cloro, el potasio; para la exocitosis de los neurotransmisores; **las sinapsis**, etc. Además, la creatina es muy importante para poder resintetizar el ATP”.

La creatina se **sintetiza en el hígado y también en los riñones**, aunque “ciertos estudios demuestran que además puede sintetizarse endógenamente en el cerebro porque traspasa la barrera hematoencefálica, que protege al cerebro de la sangre. Sin embargo, su absorción por el cerebro, en comparación con el músculo, es baja”, sostiene Redolar.

Las necesidades que tiene una persona de creatina **pueden cubrirse con una dieta variada y equilibrada** “que aporte suficientes aminoácidos en forma de **proteínas de alto valor biológico** en adultos sanos”, explica la miembro de la SEEN. Si el aporte es bajo, por ejemplo, en casos de veganismo, ó los requerimientos son elevados, por una elevada intensidad de actividad física, “puede ser necesaria la suplementación oral, que presenta mayor concentración de creatina y biodisponibilidad para su absorción, como en el monohidrato de creatina, cuya biodisponibilidad es muy alta”, añade.

La creatina también se sintetiza a través de la dieta, es decir, ingiriendo **los alimentos que aportan los aminoácidos** que ayudan a que nuestro organismo la genere (arginina, glicina y metionina) de forma endógena. “Después de la absorción celular, la creatina se convierte en fosfocreatina, que se descompone rápidamente mediante la enzima creatina quinasa para facilitar la regeneración del trifosfato de adenosina (ATP), sirviendo, así, como **un elemento crucial en la transferencia de energía**”, añade la doctora Sánchez.

Foto: (istock)

TE PUEDE INTERESAR

¿Necesito tomar suplementos de vitaminas para mejorar mi salud?

Dra. Sandra Sumalla

El cuerpo almacena la creatina como **fosfocreatina principalmente en los músculos**, donde se usa para obtener energía. Nuestro cuerpo puede sintetizar aproximadamente 1 gramo de creatina al día a partir de la dieta, “pero, según la cantidad de masa muscular de cada persona y su grado y tipo de actividad física, las necesidades pueden pasar de los 2 gramos diarios”, agrega esta experta.

Recientemente se han publicado dos meta-análisis, que recogen, respectivamente, más de **23 ensayos clínicos**, uno, y **16 trabajos**, el otro, donde se evalúa el papel de los suplementos de creatina en los adultos mayores de 65 años para la mejora de la función cognitiva (memoria, atención...) a dosis de 3-20g diarios durante 5 días-6 semanas. “Se han encontrado beneficios en el área de la memoria, la atención y la velocidad de procesamiento de la información en algunos de estos trabajos, aunque el grado de evidencia es bajo y se precisan ensayos clínicos más potentes y con mayor número de pacientes para validar estos hallazgos”, sostiene la doctora Sánchez. En general, **“la creatina es un suplemento seguro** y no se documentaron de manera concluyente interacciones medicamentosas, aunque casi todos los estudios son en adultos sanos”, señala. Aunque de forma preventiva **se recomienda evitarlo en pacientes con insuficiencia renal o hepática**, “por su forma de metabolismo habitual”, comenta. Además, como efectos secundarios puede producir “síntomas gastrointestinales menores, cefalea, deshidratación, irritabilidad, edema, desequilibrio electrolítico y calambres musculares”, enumera.

La suplementación de creatina **ha demostrado beneficios preliminares** en ensayos con animales en aspectos como la disfunción energética (especialmente en enfermedades mitocondriales, en las que sí utilizamos creatina y coenzima Q10 para la mejoría de aspectos **como la fatiga o la fuerza muscular**) y presenta acciones antiinflamatorias y antioxidantes. En diversas enfermedades neurológicas o degenerativas (ictus, conmoción cerebral, enfermedad de Alzheimer, enfermedad de Parkinson, esclerosis lateral amiotrófica o enfermedad de Huntington), así como en trastornos psiquiátricos (como ansiedad, depresión, o trastorno por estrés postraumático) “se han analizado diversas situaciones en los que potencialmente las cualidades de la creatina podrían ejercer un **efecto neuroprotector** en base a sus propiedades. No obstante, los beneficios mostrados en animales no se han evidenciado de manera suficiente en los ensayos clínicos en humanos con dichas enfermedades”, sostiene el doctor **Javier Camiña**, vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La insuficiente evidencia científica que existe de ensayos en humanos de la suplementación de creatina “no aconseja **su uso en enfermedades neurodegenerativas**, ya que no se ha demostrado de manera consistente un beneficio clínicamente significativo sostenido en el tiempo”, manifiesta el doctor Camiña. Por ello, continúa, **“son necesarios ensayos clínicos que permitan concretar la dosis**, la duración del tratamiento, el momento de la enfermedad en la que se deba usar o si debe ser empleada junto con otros suplementos”.



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

PUBLICIDAD

## CULTURA

[Huesca](#) [Comarcas](#) [Aragón](#) [SD Huesca](#) [Deporte](#) [Cultura](#) [Actualidad](#) [Opinión](#) [Esquelas](#)

## CULTURA

## *El Cineclub Fernando Moreno arranca hoy con el largometraje 'El 47'*

A las 20:00 horas, el Teatro Olimpia de Huesca acoge la proyección de la exitosa película de Marcel Barrena

D. A.

NOTICIA / ACTUALIZADA 14/1/2025 A LAS 05:00



Eduard Fernández protagoniza 'El 47'.  
S. E.

Esta tarde a las ocho en el Teatro Olimpia inicia el **Cineclub Fernando Moreno** su actividad cinematográfica con una de las películas del año: *El 47*, del director español Marcel Barrena. Una auténtica bomba desde el momento de su reciente estreno.

Estamos hablando de una de las **películas españolas más taquilleras del año**. Cuando hace pocos días se dieron a conocer las nominaciones para los premios Goya, la película *El 47*, se **izaba con 14 de sus nominaciones en las que se incluían mejor película**, partiendo como favorita de la próxima edición y liderando las distintas candidaturas.

### LO MÁS LEÍDO

Vito Sanz: 'Vivo con mucha ilusión la nominación; casi como si fuese mi boda'

ALEJANDRO F. DÍEZ

## CULTURA

Huesca Comarcas Aragón SD Huesca Deporte Cultura Actualidad Opinión Esqueles

Su argumento es la historia del autobús urbano 47, de ahí su título *El 47*, hablándonos de un acto de disidencia pacífica y el **movimiento vecinal de base que en 1978 transformó Barcelona** y cambió la imagen de sus suburbios para siempre. Manolo Vital era un conductor de autobús que se adueñaba del bus de la línea 47 para desmontar una mentira que el Ayuntamiento se empeñaba en repetir: **los autobuses no podían subir las cuestas del distrito de Torre Baró**. Un acto de rebeldía que demostró ser un catalizador para el cambio, de que las personas se enorgullecen de sus raíces, de una lucha del vecindario, en definitiva, de la clase trabajadora que ayudó a crear la Barcelona moderna de los años 70.

Marcel Barrena el director de esta película nació en Barcelona es a su vez guionista y montador. **Ha sido el primer director que logró dos premios Gaudí por dos películas distintas** y el único director cuyas cuatro películas han sido nominadas en los premios Gaudí en sus mayores candidaturas posibles (TV movie, documental y Mejor Película). Además, **tras hacerla a esta última también candidata a los Goya**, sus cuatro películas para cine han logrado nominaciones para este premio.

La carrera de **Marcel Barrena ha estado marcada por el reconocimiento de festivales nacionales e internacionales**, así como por su compromiso con abordar temas relevantes en su cinematografía, como fue su primer trabajo: *Mon Petit* (2012) un documental sobre la vida y viajes de Albert Casals, un joven que viaja solo por el mundo sin dinero y en silla de ruedas. Luego le siguió *100 metros* (2016) con **Dani Rovira y Karra Elejalde de protagonistas por la que mereció ser premiado en la Academia Nacional de Medicina** por la Sociedad Española de Neurología por ayudar a dar visibilidad y tratar con rigor a la esclerosis múltiple y, en 2021 estrenó *Mediterráneo*, que nos contó la historia real de la creación de la ONG Open Arms y la crisis de refugiados en el Mediterráneo.

Lanzan el tráiler de 'Papeles', película que protagoniza la oscense Megan Montaner

D. A.

Santa Ana de Sabiñánigo tendrá 1º de la ESO el próximo escolar

MERCEDES PORTELLA

Los niños de Benasque, principales protagonistas la fiesta de San Sebastián

ELENA FORTUÑO

## TE PUEDE INTERESAR



La jota llena Huesca, que disfruta con un certamen de récord

ALEJANDRO F. DÍEZ



Esther Naval usa la fotografía para mostrar 'Diario de pastores'

A. HUGUET



Antonio Hidalgo: 'El punto tiene un valor enorme'

PEDRO MORENO

## CULTURA

[Huesca](#) [Comarcas](#) [Aragón](#) [SD Huesca](#) [Deporte](#) [Cultura](#) [Actualidad](#) [Opinión](#) [Esqueles](#)

En cuanto a galardones, **con sólo cuatro largometrajes, ha cosechado 18 premios nacionales e internacionales** mas los que le puedan llegar de los nominados actualmente con 14 en los Premios Goya el único autor con tanta nominación, en los de Gaudí alcanza en 18 nominaciones y los Feroz con tres de ellos.

La película es una muestra dignísima del cine social que algún crítico ha comparado a su director Marcel Barrena con Ken Loach. **Con un guion sencillo, muy bien desarrollado, sabe recrear perfectamente los años en los que se desarrolla la historia**, sus ambientes y características, la llegada del tardofranquismo en una Barcelona magistralmente trasladada a aquellos años, que nos recuerda a esos luchadores anónimos que batallaron toda su vida para mejorar la vida de los suyos y la de sus vecinos.

Siguiendo su forma habitual de búsqueda temática, dice que estaba buscando por internet noticias sobre transporte urbano cuando le saltó la noticia de que un conductor había secuestrado un bus. **"Llamé a la nieta e iniciamos una búsqueda más profunda de la noticia** y así nació esta película", dijo.

En cuanto a interpretaciones, El 47 es coral y cuenta aparte de los varios actores profesionales, como un inmenso **Eduard Fernández en su manera de andar, reflejar sus inquietudes y sus anhelos y Clara Segura** a su lado, magistrales en sus interpretaciones, con distintos habitantes propios de ese barrio catalán. Película muy recomendable

**Lo más leído**[Un exoesqueleto para ayudar a los usuarios de Aeno en su rehabilitación](#)[Aragón pide mantener a Loarre en la lista indicativa para Patrimonio Mundial](#)[Seis horas de noche y a pie porteando a un montañero auxiliado en la Llana de la Garganta, en Aísa](#)

*Síguenos en redes sociales para estar al tanto de toda la actualidad, comentar noticias y hacernos llegar los temas que consideres de interés: [Instagram](#), [Facebook](#), [X](#) y [LinkedIn](#).*

**Increíble: la calculadora muestra el valor de su casa al instante (eche un vistazo)**

Valor de la vivienda | Anuncios de búsqueda | Patrocinado

Más información

**Alarma anti ocupación arrasa en Barcelona, no vas a creer este precio**

Securitas Alarma | Patrocinado

**Barcelona: Liquidación de sillas debido al cierre de la tienda: ¡casi gratis! (ver Ver precios)**

Liquidación de sillones | Anuncios de búsqueda | Patrocinado

Haz clic aquí

**Conocidos como los zapatos para caminar más cómodos.**

correctionne.com | Patrocinado

Compra ahora

**Increíble: Calculadora muestra el valor de su casa al instante (Echa un**

Buscar...



(http://www.anisalud.com/)

(http://https://http://http://https://  
www.linkedin.com/company/anisalud-tribe/  
company/2834430) (http://  
asociaci- rss/ UC5v3k42XTK4p8lx3mwM5Fdg)  
n- noticias-  
nacional- anis)  
de-  
de-  
informadores-  
de-  
salud?  
trk=hb\_tab\_compy\_id\_2834430)

(/index.php/zona-de-socios/ventajas-de-registrarse)

Hazte Socio (/index.php/zona-de-socios/ventajas-de-registrarse)

(http://www.anisalud.com/index.php/la-asociacion/suscribete-al-boletin)

Suscríbete al boletín (http://www.anisalud.com/index.php/la-asociacion/suscribete-al-boletin)

(http://www.anisalud.com/index.php/servicios)

Servicios ANIS (http://www.anisalud.com/index.php/servicios)

(/index.php/zona-de-socios/27-zona-de-socios/343-home-publica-tu-informacion)

Publica tu información (/index.php/zona-de-socios/27-zona-de-socios/343-home-publica-tu-informacion)

/ Inicio (/) / Actualidad / Notas de prensa (/actualidad/notas-de-prensa-anis)

## La Unidad de Trastornos del Movimiento Médico-Quirúrgica de HUCA obtiene la acreditación de calidad de la Sociedad Española de Neurología

- El programa de acreditación reconoce a las unidades clínicas que ofrecen atención de calidad a pacientes con trastornos del movimiento, con foco en la enfermedad de Parkinson, consolidando al HUCA como hospital de referencia en este ámbito.
- En 1996 el HUCA se convirtió en uno de los tres hospitales pioneros en España en el uso de cirugía para abordar los trastornos del movimiento. Desde entonces se han intervenido 534 pacientes con trastornos del movimiento procedentes de Asturias y otras CCAA.

En 2012, la Unidad de Trastornos del Movimiento de HUCA, que atiende a unos 3.500 pacientes al año, fue acreditada como CSUR (Centro de Especialidad de Referencia de la SNS). Más información: <http://www.anisalud.com/la-asociacion/politica-de-cookies>

Configurar

Rechazo

Notas de prensa ANIS

La lucha contra la desinformación en salud protagonizará el XIX Congreso de ANIS (/actualidad/notas-de-prensa-anis/11520-la-lucha-contr-la-desinformación-en-salud-protagonizará-el-xix-congreso-de-anis) 04-10-2024

El congreso acogerá una de las reuniones más importantes en este campo uniendo varias alianzas y...

Leer más... (/actualidad/notas-de-prensa-anis/11520-la-lucha-contr-la-desinformación-

**Oviedo, 21 de enero de 2025.** - La Unidad de Trastornos del Movimiento Médico-Quirúrgica del Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA) ha recibido hoy la acreditación de calidad del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento (GETM) de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Este reconocimiento, que cuenta con el apoyo de la biofarmacéutica AbbVie, subraya la excelencia en la atención especializada de la Unidad y posiciona al HUCA como [hospital de referencia](#) en este ámbito, avalando la calidad asistencial que ofrece.

El acto de entrega de la acreditación ha contado con la presencia del Dr. Aquilino Alonso Miranda, gerente del Servicio de Salud del Principado de Asturias de la Dra. Beatriz López Muñiz, gerente del HUCA; el Dr. Fernando Seijo Fernández, miembro de la Real Academia de Medicina del Principado de Asturias y neurocirujano del Centro Médico de Asturias; la Dra. Marta Blázquez Estrada, Jefa de Sección de Enfermedades Neurodegenerativas y coordinadora del CSUR en el HUCA; el Dr. Álvaro Sánchez-Ferro, coordinador del GETM de la SEN y María Costi Ruíz, directora de Gestión Sanitaria y Relaciones Institucionales de AbbVie

Durante el acto, la Dra. Marta Blázquez ha recibido la certificación de calidad de manos del Dr. Álvaro Sánchez-Ferro, quien ha señalado que *"en este proceso de acreditación se evalúan aspectos como los recursos disponibles, la formación del equipo, las estrategias de atención y los resultados obtenidos por el hospital, siempre con el objetivo de mejorar la calidad asistencial que se da a los pacientes"*.

### Una acreditación que impulsa la calidad

El Programa de Acreditación del GETM tiene como finalidad identificar y destacar a las unidades clínicas que ofrecen atención de alta calidad a pacientes con enfermedades neurológicas, en especial a aquellos con enfermedad de Parkinson. La certificación evalúa aspectos como la seguridad del paciente, la humanización del trato, la gestión tecnológica y la minimización de riesgos, garantizando un servicio de salud que cumple con los más altos estándares de calidad.

Para obtener esta acreditación, las unidades deben someterse a una auditoría externa exhaustiva que identifica áreas de mejora y promueve acciones correctivas. Este proceso impacta directamente en los pacientes y fortalece la confianza en los procesos asistenciales y administrativos.

La Dra. Marta Blázquez, responsable de la Unidad de Trastornos del Movimiento Médico-Quirúrgica del HUCA, que atiende a unos 3.500 pacientes al año, ha destacado que el hospital lleva décadas trabajando para alcanzar la excelencia en Neurología. *"En 1996, fuimos uno de los tres centros pioneros en España en implantar la cirugía para tratar los trastornos del movimiento, y desde entonces hemos intervenido a 534 pacientes, no solo de Asturias, sino también procedentes de otras comunidades. Nuestra excelencia también fue reconocida en 2012, cuando nuestra Unidad de Trastorno del Movimiento fue acreditada como CSUR (Centros, Servicios y Unidades de Referencia del SNS)"*.

Además, la Dra. Blázquez ha señalado que la evolución de la atención se ha dado en muchos más ámbitos: *"A lo largo de los años, hemos desarrollado consultas específicas como la de distonía, la de terapias asistidas por dispositivos para pacientes con párkinson avanzado o la Unidad Multidisciplinar para la Enfermedad de Huntington. También participamos en actividades docentes a diferentes niveles asistenciales, colaboramos en proyectos de investigación, ensayos clínicos y registros de pacientes a nivel nacional e internacional y formamos parte de la Red Europea de Enfermedades Neurológicas Raras (ERN-RND). La acreditación que recibimos hoy sigue confirmando el trabajo excelente de nuestros profesionales y nos anima a seguir avanzando para mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes"*.

### Sobre la enfermedad de Parkinson

La enfermedad de Parkinson (EP) es un trastorno neurodegenerativo que afecta al sistema nervioso de manera crónica y progresiva. Es la segunda enfermedad neurodegenerativa más prevalente en la actualidad después de la enfermedad de Alzheimer y pertenece a los llamados Trastornos del Movimiento<sup>2</sup>.

La etiología sigue siendo desconocida y multifactorial. La prevalencia es aproximadamente de un 0,3% en la población general, llega al 2% en mayores de 60 años y es superior al 4% en mayores de 80, con una incidencia de 8-18/100.000 personas/año<sup>3</sup>.

El diagnóstico en la actualidad es fundamentalmente clínico, y precisa de revisiones periódicas para su confirmación y para descartar-la posibilidad de algún otro tipo de parkinsonismo degenerativo<sup>3</sup>.

Su tratamiento deberá ser sobre todo personalizado o individualizado, atendiendo a las situaciones personales, familiares, laborales y sociales de cada paciente, y por otra parte, multidisciplinar, en el que deberán intervenir otros profesionales dependiendo del estadio evolutivo de la enfermedad<sup>3</sup>.

### Acerca de AbbVie

La misión de AbbVie es descubrir y aportar fármacos innovadores que resuelvan problemas graves de salud hoy y aborden los desafíos médicos del mañana. Nos esforzamos por tener un impacto notable en la vida de las personas en áreas terapéuticas clave: inmunología, oncología, neurociencia, cuidado ocular, virología, y gastroenterología, además de con productos y servicios que forman parte de la cartera de Allergan Estética. Para más información acerca de AbbVie, por favor, visite [www.abbvie.com](http://www.abbvie.com) (<http://www.abbvie.com/>) o [www.abbvie.es](http://www.abbvie.es) (<http://www.abbvie.es/>). Síguenos en [Twitter](https://twitter.com/AbbVie_ES) ([https://twitter.com/AbbVie\\_ES](https://twitter.com/AbbVie_ES)), [Facebook](https://www.facebook.com/AbbVieCareers/) (<https://www.facebook.com/AbbVieCareers/>), [LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/abbvie/) (<https://www.linkedin.com/company/abbvie/>) o [Instagram](https://www.instagram.com/abbvie_es/?hl=es) ([https://www.instagram.com/abbvie\\_es/?hl=es](https://www.instagram.com/abbvie_es/?hl=es)).

### Referencias

1. [Acción de Acreditación de la Sociedad Española de Neurología para unidades de trastornos del movimiento \(TUM\) y unidades de trastornos del movimiento médico-quirúrgico \(TUMQ\)](#).  
 Al hacer clic en el botón de Acreditación de la Sociedad Española de Neurología para unidades de trastornos del movimiento (TUM) y unidades de trastornos del movimiento médico-quirúrgico (TUMQ) se aceptan los términos y condiciones de uso de la plataforma de gestión de contenidos (CMS) de Anisalud, así como la política de privacidad de Anisalud y la política de cookies de Anisalud. Más información (<http://anisalud.com/la-asociacion/politica-de-cookies>)

20 de octubre. Día Mundial de la Osteoporosis. Los expertos recomiendan suplementos de calcio y vitamina D para prevenir la osteoporosis (/actualidad/notas-de-prensa-anis/10464-20-de-octubre-día-mundial-de-la-osteoporosis-los-expertos-recomiendan-suplementos-de-calcio-y-vitamina-d-para-prevenir-la-osteoporosis) **20-10-2023**

**20 de octubre. Día Mundial de la Osteoporosis. Los expertos recomiendan suplementos de calcio y...**

Leer más... (/actualidad/notas-de-prensa-anis/10464-20-de-octubre-día-mundial-de-la-osteoporosis-los-expertos-recomiendan-suplementos-de-calcio-y-vitamina-d-para-prevenir-la-osteoporosis)

Convocatoria de prensa de GMV: 18 de octubre, de 10 h a 12 h, en la Biblioteca de la Asociación de la Prensa de Madrid (/actualidad/notas-de-prensa-anis/10437-convocatoria-de-prensa-de-gmv-18-de-octubre,-de-10-h-a-12-h,-en-la-biblioteca-de-la-asociación-de-la-prensa-de-madrid) **11-10-2023**

La multinacional tecnológica GMV (<https://www.gmv.com/es-es/sectores/sanidad>) en colaboración con ANIS (<https://www.anisalud.com/>) celebra la **II Jornada del HealthTech...**

Leer más... (/actualidad/notas-de-prensa-anis/10437-convocatoria-de-prensa-de-gmv-18-de-octubre,-de-10-h-a-12-h,-en-la-biblioteca-de-la-asociación-de-la-prensa-de-madrid)

## Acceso a usuarios





Recuérdeme

¿Recordar usuario? (/la-asociacion/login-sign-up?view=remind)

¿Recordar contraseña? (/la-asociacion/login-sign-up?view=reset)

<sup>2</sup> <https://www.esparkinson.es/espacio-parkinson/conocer-la-enfermedad/> (<https://www.esparkinson.es/espacio-parkinson/conocer-la-enfermedad/>)

en-salud-protagonizará-el-xix-congreso-de-anis)

<sup>3</sup> Guía oficial de recomendaciones clínicas en la enfermedad de Parkinson.

Compartir Post  Compartir 

Anterior (</actualidad/notas-de-prensa-anis/11761-“el-test-dieta-inflamatoria”-permite-conocer-si-tu-alimentación-habitual-podría-estar-causando-inflamación-celular>)

Siguiente (</actualidad/notas-de-prensa-anis/11759-‘paseos-con-ciencia’-presenta-un-nuevo-documental-sobre-la-salud-mental-de-las-personas-con-vih>)

## Lo más visitado

- HIPERHIDROSIS ‘CAPILAR’: un problema que se puede controlar (</actualidad/notas-de-prensa-anis/1021-hiperhidrosis-capilar-un-problema-que-se-puede-controlar>)
- Ahora es posible comprar una prueba de detección rápida COVID-19 en casa a través de la plataforma [www.mitestcoronavirus.com](http://www.mitestcoronavirus.com) (</actualidad/notas-de-prensa-anis/6184-ahora-es-posible-comprar-una-prueba-de-detección-rápida-covid-19-en-casa-a-través-de-la-plataforma-www-mitestcoronavirus-es>)
- Cinco diferencias entre la píldora del día después y la abortiva (</actualidad/notas-de-prensa-anis/1689-cinco-diferencias-entre-la-pildora-del-dia-despues-y-la-abortiva>)
- La plataforma @tendidos, Premio de Investigación Clínica de la Acadèmia de Ciències Mèdiques i de la Salut de Catalunya (</actualidad/notas-de-prensa-anis/2015-la-plataforma-tendidos-premio-de-investigacion-clinica-de-la-academia-de-ciencias-mediques-i-de-la-salut-de-catalunya>)
- Sánchez Martos impulsa el papel del farmacéutico como agente de salud pública en la Primera Jornada Dermofarmacia (</actualidad/notas-de-prensa-anis/2014-sanchez-martos-impulsa-el-papel-del-farmaceutico-como-agente-de-salud-publica-en-la-primera-jornada-dermofarmacia>)

## Contáctanos

Asociación Nacional de Informadores de la Salud

Teléfono: 91 112 34 91

Móvil: 681250278

Email de contacto:

[secretaria@anisalud.com](mailto:secretaria@anisalud.com)

(<mailto:secretaria@anisalud.com>)

## Tags Populares

[ANIS al día \(/component/tags/tag/7-anis-al-dia\)](/component/tags/tag/7-anis-al-dia)

[covid \(/component/tags/tag/39-covid\)](/component/tags/tag/39-covid)

[ANIS \(/component/tags/tag/15-anis\)](/component/tags/tag/15-anis)

[La asociación \(/component/tags/tag/6-la-asociacion\)](/component/tags/tag/6-la-asociacion)

[Formación \(/component/tags/tag/9-formacion\)](/component/tags/tag/9-formacion)

[congresos \(/component/tags/tag/36-congresos\)](/component/tags/tag/36-congresos)

[Notas de prensa \(/component/tags/tag/8-notas-de-prensa\)](/component/tags/tag/8-notas-de-prensa)

## Asociación Nacional de Informadores de la Salud

C/ Goya 115 - 1º IZQ

28009 Madrid

Móvil: 681250278

Fijo: 91 1123491

[secretaria@anisalud.com](mailto:secretaria@anisalud.com) (<mailto:secretaria@anisalud.com>)

Copyright © 2020. Todos los derechos reservados.

[Política de privacidad y Aviso legal \(/la-asociacion/politica-de-privacidad-y-aviso-legal\)](/la-asociacion/politica-de-privacidad-y-aviso-legal)

[de-cookies](#)

[Condiciones de contratación \(http://www.anisalud.com/la-asociacion/condiciones-contratacion\)](http://www.anisalud.com/la-asociacion/condiciones-contratacion)

(<http://www.linkedin.com/company/secretaria-anisalud>) (<https://www.facebook.com/anisalud>) (<http://www.youtube.com/channel/UC5v3k42TK4p8ix3mwl>) (<https://www.instagram.com/anisalud>) (<https://www.tiktok.com/@anisalud>)

Configurar

Rechazo

Acepto

[Política de privacidad y Aviso legal \(/la-asociacion/politica-de-privacidad-y-aviso-legal\)](/la-asociacion/politica-de-privacidad-y-aviso-legal)

[de-cookies](#)