



Hoy por Hoy Zamora

Sociedad

La fecha de creación de la unidad de ictus de Zamora sigue siendo una incógnita

El delegado territorial, Fernando Prada, asegura no tener noticias de la Consejería de Sanidad para la implantación de este servicio



La fecha de creación de la unidad de ictus de Zamora sigue sie...

00:00:00

03:03

Redacción

Radio Zamora 14/01/2026 - 17:06 CET

La Unidad de Ictus del Hospital Virgen de la Concha, anunciada hace casi un año por la Junta y comprometida para antes de que finalizase 2025, sigue sin fecha para su apertura. Tampoco hay informaciones sobre el personal destinado a este espacio, que necesita un mínimo de ocho neurólogos –según la Sociedad Española de Neurología– cuando la

plantilla del servicio en Zamora no supera los cuatro profesionales, a pesar de que debería tener seis por normativa, y es uno de los que cuenta con más lista de espera (más de dos meses para ver al médico).

Este miércoles, el delegado territorial de la Junta, que convocó a los medios para anunciar la construcción de un nuevo gimnasio en el Colegio de la Viña y el comedor del colegio de Villaralbo, evitó la cuestión, aseveró que no hay una fecha para la inauguración de la unidad de ictus y, cuestionado sobre el retraso, indicó que, a pesar de sus preguntas, la Consejería de Sanidad no le ofrece respuestas.

El presidente de la Junta de Castilla y León, Alfonso Fernández Mañueco, anunciaba en la jornada del martes la apertura de esta unidad en el Hospital de Ávila. Cabe destacar que esta nueva postura de la Junta entra en contradicción con las declaraciones del propio consejero de Sanidad, Alejandro Vázquez, que en el propio Hospital de Zamora aseveró que esta unidad de ictus se abriría en 2025. Una posición que, hace apenas ni tres meses, también mantenía Fernando Prada, que ahora dice no disponer de información. Esto decía el pasado mes de octubre el delegado.

Artículo siguiente



Comienza la cuenta atrás para la edición 2026 de FROMAGO

Redacción 12/01/2026

Lo más leído

FORMACIÓN

Las universidades privadas más innovadoras de España para estudiar Medicina

ConSalud.es recoge en un ranking las 10 mejores universidades privadas de España para estudiar Medicina

Dónde se forman los mejores médicos: las universidades referentes a nivel internacional y nacional

Medicina y Enfermería, las dos únicas titulaciones sanitarias que no pierden graduados



Ranking Universidades Privadas España Medicina - CONSALUD

La evolución de los sistemas sanitarios afronta grandes retos en los próximos

años. Por un lado, factores externos como el [envejecimiento](#) de la población o los efectos del cambio climático en la salud que están provocando un cambio en el modelo asistencial y exigiendo la integración de factores ambientales en el cuidado de la salud. Por otro, factores internos entre los que destaca especialmente el relevo generacional de los profesionales médicos. Según el estudio de Demografía Médica 2025 de la Organización Médica Colegial (OMC), un 25% de los médicos en activo en España se jubilarán en la próxima década, casi 70.000 profesionales.

Estas nuevas realidades están impulsando nuevas tendencias como la [Salud Digital](#) (uso de la tecnología en el cuidado de la salud) o la Salud Sostenible (que presta atención a la relación entre salud y medioambiente) en la formación de los futuros médicos. Además, enfoques integradores como One Health están asentándose en los sistemas sanitarios de todo el mundo. En España esto se traduce en la integración del concepto [One Health](#) en el Plan Estratégico de Salud Pública a nivel nacional, así como en los planes regionales de Cataluña, Andalucía o Madrid, entre otras.



NUEVO OMODA 5 SHS-H

Conduce sus 224CV de potencia. Disponible en tu concesionario.

Esta evolución está marcando también un cambio en la formación de los futuros profesionales. En este ranking se recogen las 10 universidades que están aplicando nuevos modelos de formación atendiendo a la nueva realidad social.

LAS 10 MEJORES UNIVERSIDADES PRIVADAS DE ESPAÑA

PARA ESTUDIAR MEDICINA

1. Universidad Alfonso X el Sabio

UAX lidera este ranking por su apuesta decidida por la **integración del enfoque One Health** y de las últimas tendencias sanitarias, de forma ágil y pionera, en su Grado de Medicina. Desde el pasado curso se incluye la **formación en Salud Sostenible**, preparando a los estudiantes para entender cómo los factores medioambientales afectan a la salud de los pacientes. Además, ha sido pionera en la integración de formación en Salud Digital también en el Grado de Medicina. Por otro lado, UAX cuenta con profesionales de referencia en activo para la formación de sus estudiantes y ha incorporado recientemente al Doctor Jesús Porta, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y jefe de servicio en la Fundación Jiménez Díaz, como Director del Área de Neurociencias. Su modelo formativo se completa con la formación en habilidades blandas, la exposición temprana a la práctica clínica a través de prácticas en su **Hospital Virtual de Simulación** y en hospitales de referencia de Madrid, y la promoción de la investigación a través de convenios como el firmado recientemente con el CNIC y de acciones como la Cátedra en Uroginecología y suelo pélvico junto a la FUAX y UROL.

2. Universidad de Navarra

Asociada tradicionalmente a la excelencia investigadora, la Universidad de Navarra ha incorporado **innovación docente en su formación médica**. Su modelo formativo combina innovación con alto rigor académico, lo que la convierte en una de las universidades españolas mejor posicionadas en rankings internacionales en Medicina. Con un enfoque humanista, su objetivo es formar a médicos con una visión integral de la salud preparados para afrontar los cambios sociales que se produzcan en el futuro. La Universidad de Navarra integra docencia personalizada, investigación biomédica de alto impacto, una producción científica sólida y estable, y la práctica clínica para sus estudiantes en la Clínica Universidad de Navarra, entre otras organizaciones. Además, ha incorporado nuevas metodologías educativas y la formación en competencias transversales para sus alumnos.

3. Universidad Internacional de Cataluña

El top tres de este ranking lo cierra la Universidad Internacional de Cataluña por su apuesta por un modelo personalizado, con atención individual al estudiante y fuerte orientación clínica. Su Grado de Medicina integra formación científica, práctica asistencial en hospitales universitarios de Cataluña y el **uso de metodologías activas en la formación**. Desde los primeros cursos, los estudiantes de Medicina de UIC tienen contacto con la práctica clínica gracias a una estrecha red de hospitales universitarios y centros sanitarios colaboradores, entre los que destaca el Hospital Universitari General de Catalunya. La UIC completa la formación de sus estudiantes con competencias transversales y con un claustro docente que combina profesorado académico con profesionales sanitarios en activo.

4. Universidad Católica de Valencia

La Universidad Católica de Valencia impulsa un modelo de formación en Medicina basado en una **visión integral del paciente**, que combina excelencia académica, práctica clínica progresiva y un enfoque humanista alineado con las necesidades reales del sistema sanitario. El Grado en Medicina de la UCV apuesta por una formación sólida en ciencias básicas y clínicas, con prácticas en hospitales de la Comunidad Valenciana. Este modelo se apoya en un claustro de profesionales sanitarios y la formación en ética médica y comunicación clínica, así como una clara orientación al compromiso social y asistencial del futuro médico.

5. Universidad Francisco de Vitoria

La Universidad Francisco de Vitoria, por su parte, ha desarrollado un modelo educativo **centrado en la persona y en la práctica clínica temprana**, que combina innovación docente con una fuerte dimensión ética. Destaca por el uso intensivo de simulación, el trabajo por casos y la formación humanística integrada que son además los pilares de su modelo. La universidad apuesta por la creación de grupos reducidos de estudiantes, que facilitan realizar un acompañamiento personalizado para sus estudiantes a lo largo de toda la carrera.

6. Universidad Europea de Madrid

El ranking lo completan la Universidad Europea que ha consolidado un modelo

orientado a competencias, con **alta carga de simulación clínica** avanzada y de prácticas, para lo que mantiene convenios con hospitales públicos y privados. El modelo educativo se apoya en metodologías activas, como el aprendizaje basado en casos y en problemas, y en un claustro formado por profesionales sanitarios en activo.

7. Universidad Católica San Antonio de Murcia

Otra de las universidades privadas españolas que destacan es la Universidad Católica de Murcia, que ha desarrollado una modelo que busca formar a profesionales con **perfil práctico y orientado al rendimiento asistencial**. La UCAM cuenta con un Grado en Medicina que combina la práctica clínica y la producción científica. Este Grado incorpora simulación clínica y prácticas hospitalarias a través de diversos acuerdos con hospitales de la Región de Murcia, donde tiene una fuerte implantación territorial.

8. Universidad CEU San Pablo

La Universidad CEU San Pablo ha incorporado innovación progresiva a un modelo académico consolidado caracterizado por la **realización de prácticas a través de simulación clínica** y la aplicación de tecnología educativa. Además, los estudiantes de Medicina de la universidad realizan prácticas hospitalarias en centros de referencia de Madrid. El modelo impulsado por el CEU San Pablo refuerza el aprendizaje competencial y la formación integral del médico.

9. Universidad San Jorge

La Universidad San Jorge ofrece una propuesta formativa en Medicina **centrada en la práctica**, la atención personalizada y la formación integral del futuro médico, alineada con los retos actuales y futuros de la profesión sanitaria. Su Grado en Medicina se apoya en una base sólida de ciencias básicas y clínicas, integradas de manera progresiva con la práctica asistencial. Desde los primeros cursos, los estudiantes trabajan competencias clínicas, habilidades comunicativas y razonamiento médico, facilitando una transición gradual y coherente hacia el contacto con el paciente.

10. Universidad Católica de Ávila

El ranking lo cierra la Universidad Católica de Ávila, que representa una

propuesta emergente basada en grupos reducidos e innovación docente a pequeña escala. Esta universidad apuesta por la cercanía formativa y el seguimiento individualizado de sus estudiantes, aspectos que fusiona con el desarrollo progresivo de un modelo basado en la práctica y la asistencia clínica con una visión holística de la salud del paciente. Tiene menor peso investigador, pero destaca por su enfoque pedagógico innovador.

*Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

ARCHIVADO EN

[Universidades](#) [Medicina](#)

Te puede interesar



FORMACIÓN

Dónde se forman los mejores médicos: las universidades referentes a nivel internacional y nacional

[Diego Domingo](#)



FORMACIÓN

Así se reparten los inscritos al MIR por España: Cáceres, mayoría de extranjeros

[Manuel Gamarra](#)



FORMACIÓN

Consejos para adaptarse al nuevo horario del examen MIR: "No lo vemos claramente beneficioso"

[Manuel Gamarra](#)

PROFESIONALES

Semergen y Fundación Freno al Ictus refuerzan su alianza para impulsar la prevención desde Primaria

El acuerdo refuerza el papel de los médicos de Familia en la prevención del ictus, la educación sanitaria y la mejora de la calidad de vida de pacientes y familiares mediante acciones de concienciación, formación y acceso a recursos de salud basados en criterios médicos consensuados

Ávila estrena Unidad de Ictus y proyecta un nuevo Hospital de Día Oncohematológico

Castilla-La Mancha refuerza la investigación sanitaria con reconocimiento profesional, estructura y Atención Primaria



El Dr. José Polo García, presidente de SEMERGEN, y Julio Agredano, presidente de la Fundación Freno al Ictus - SEMERGEN

La Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (**SEMERGEN**) y la **Fundación Freno al Ictus** han renovado su acuerdo de colaboración para este año 2026, reafirmando su compromiso conjunto en la lucha contra el ictus y en la mejora de la prevención, detección precoz y atención a las personas afectadas por esta enfermedad. El [Dr. José Polo García](#), presidente de

SEMERGEN, y Julio Agredano, presidente de la Fundación Freno al Ictus, rubricaron el **convenio** en la sede de la sociedad en la capital, consolidando una alianza estratégica que se refuerza y se proyecta en el tiempo.

La renovación de este convenio tiene como principal objetivo seguir impulsando **acciones de concienciación, información y formación** en torno al ictus, especialmente dirigidas a los médicos de Atención Primaria, un colectivo clave en el control de los factores de riesgo, el seguimiento de los tratamientos y la educación sanitaria de la población. Asimismo, el acuerdo contempla el desarrollo de iniciativas orientadas a mejorar la calidad de vida de las personas que han sufrido un **ictus** y de sus familiares, poniendo el foco tanto en la prevención como en el acompañamiento tras la enfermedad.



NUEVO OMODA 5 SHS-H

Conduce sus 224CV de potencia. Disponible en tu concesionario.

El Dr. José Polo García ha subrayado que esta renovación "**refuerza el compromiso por parte de SEMERGEN de prevenir y abordar de manera integral el ictus** desde la **Atención Primaria**. Colaborar con la Fundación Freno al Ictus nos permite avanzar en una atención más cercana, eficaz y centrada en las personas, con el objetivo de reducir la incidencia de esta patología y mejorar la calidad de vida de quienes lo han sufrido y de sus familias".

“Refuerza el compromiso por parte de SEMERGEN de prevenir y abordar de manera integral el ictus desde la Atención Primaria”

Por su parte, Agredano ha señalado que “la renovación de este convenio es una muestra clara de que **la prevención del ictus debe abordarse de forma transversal y sostenida en el tiempo**. Los médicos de Familia son una pieza fundamental en esta lucha, ya que tienen la capacidad de detectar y controlar los factores de riesgo, realizar un seguimiento continuado de los pacientes y, sobre todo, influir de manera decisiva en la adopción de hábitos de vida saludables. Trabajar junto a SEMERGEN nos permite llegar antes, mejor y a más personas”.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España se producen alrededor de **120.000 ictus cada año**, de los cuales cerca de 25.000 personas fallecen y aproximadamente un 30 % de los supervivientes queda en situación de dependencia funcional. Además, uno de cada cuatro adultos mayores de 25 años sufrirá un ictus a lo largo de su vida y en torno al 50 % de los casos se produce en edad laboral. De hecho, se ha observado un incremento del 25 % en la incidencia del ictus en personas de entre 20 y 64 años, si bien continúa siendo más frecuente a partir de los 65 años.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), a nivel mundial el ictus afecta cada año a cerca de **14 millones de personas y provoca más de 5,5 millones de muertes**, lo que lo convierte en una de las principales causas de mortalidad y discapacidad. La buena noticia es que hasta el 90% de los ictus podrían prevenirse mediante un adecuado control de los factores de riesgo. En el caso del ictus, cada minuto cuenta. Por ello, ante la aparición de síntomas como debilidad o parálisis facial, pérdida de fuerza en un brazo o una pierna o alteraciones repentinas del habla, es fundamental llamar de inmediato al 112, ya que una actuación rápida puede salvar vidas y reducir las secuelas.

En el marco de esta **alianza renovada**, SEMERGEN pone a disposición de la ciudadanía el portal "Pacientes SEMERGEN" una plataforma que ofrece información y formación en salud con criterios médicos consensuados y documentados. Asimismo, el convenio facilita a las personas asociadas a la Fundación Freno al Ictus el acceso a recursos gratuitos, servicios de consulta médica, así como consejos y guías de salud elaborados por profesionales de Atención Primaria.

Con esta renovación, SEMERGEN y la Fundación Freno al Ictus refuerzan su compromiso de seguir **trabajando de manera coordinada** para reducir el impacto del ictus en la sociedad y avanzar hacia una mejor prevención, atención y calidad de vida para las personas afectadas y sus familias.

*Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

ARCHIVADO EN

Semergen Ictus

Te puede interesar



PROFESIONALES

Los accidentes laborales de profesionales sanitarios aumentan en más de 4.500 casos en un solo mes

[Itziar Pintado](#)



PROFESIONALES

Huelga contra el Estatuto Marco: "Nos deja en la misma situación de semiesclavitud"

[Javier Leunda](#)



PROFESIONALES

Sedisa destaca la gestión de la oncología basada en valor: colaboración, participación y profesionalización

[Ander Azpiroz](#)

Lo + leído

1

ConSalud.es consolida su liderazgo como el medio sanitario más influyente en 2025

2

El programa de Medicina de Urgencias y Emergencias sigue esperando a diez días del examen MIR

3

Abierto el plazo para la presentación de candidaturas a los X Premios SaluDigital

4

El nuevo modelo de Evaluación Clínica Conjunta de la UE encara en 2026 su fase de máxima exigencia operativa

5

Mieloma múltiple, grandes avances con importantes retos en acceso y gestión

[INICIO](#) [MUSICA](#) [MUNDO](#) [DEPORTES](#) [TURISMO](#)

Muere a los 24 años la persona más joven en ser diagnosticada de Alzheimer en Reino Unido: su cerebro era el de una persona de 70 años

© enero 15, 2026 por admin



ENTRADAS RECIENTES

qué hacer en Balneario Camboriú mir
allá de las playas



Muere a los 24 años la persona más
en ser diagnosticada de Alzheimer en
Reino Unido: su cerebro era el de una
persona de 70 años



Un agente migratorio del ICE ahora le
disparó en una pierna a un venezolano al
intentar arrestarlo en Minneapolis

Rally Dakar: Luciano Benavides subió al
segundo puesto

The Police: guerra legal por los derechos
de autor

COMENTARIOS RECIENTES





Revisión de unos rayos-X del cerebro (Shutterstock)

Un joven de 24 años considerado la persona **más joven en ser diagnosticada de Alzheimer** en Reino Unido ha fallecido a causa de esta enfermedad. Andre Yarham, natural de Norfolk (Inglaterra), acababa de cumplir los 22 años cuando recibió el diagnóstico de demencia.

Las pruebas que el equipo médico realizó en este joven británico mostraban que su cerebro era similar al de una persona mucho mayor que él, de unos **70 años**. Fue una resonancia magnética la que confirmó un diagnóstico de Alzheimer extremadamente precoz.

En 2022, Yarham empezó a mostrar síntomas propios de la enfermedad. Su familia asegura que empezó a volverse más olvidadizo y "con una expresión vacía". En las etapas finales, el joven **perdió la capacidad de hablar** y la autonomía completa. "Las personas con cáncer pueden recibir radioterapia, quimioterapia, y entran en remisión y pueden llevar una vida plena y memorable. Con la demencia, no hay nada que hacer", ha comentado su madre, Sam Fairbairn, a la *BBC*.

La comunidad científica no se explica cómo el proceso de demencia empezó de manera tan prematura en este joven, aunque apuntan a una **potente mutación genética** que acelera la progresión de la demencia.

En un acto de gran generosidad, la familia ha accedido **donar el cerebro** de Andre Yarham al Hospital Addenbrooke la investigación. "Si en el futuro eso puede ayudar a una familia a pasar unos años más con sus seres queridos, entonces valdrá la pena", ha expresado Fairbairn.

El caso del británico Andre Yarham es prácticamente único en el mundo, junto con otro registrado en Japón de un muchacho que recibió el diagnóstico de demencia a los 19 años. Actualmente, **no existe una cura** para la demencia.

En España, la enfermedad de Alzheimer afecta aproximadamente a **800.000 personas**, según los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Es la forma más común de demencia, representando entre el 60 % y el 70 % de todos los casos de esta condición en nuestro país. Según datos la SEN, en 2050 habrá cerca de un millón de casos. En todo el mundo, son más de 60 millones de personas las que conviven con la enfermedad.

La enfermedad de Alzheimer es un trastorno neurológico progresivo que causa **deterioro de la memoria**, el pensamiento y la conducta, y es la forma más común de demencia. Se produce cuando las células cerebrales se dañan y mueren, lo que provoca una disminución gradual de las funciones cognitivas y de la capacidad para realizar actividades cotidianas. En sus etapas iniciales, la persona puede presentar olvidos leves, dificultad para recordar nombres o eventos recientes, y desorientación ocasional.

A medida que la enfermedad avanza, los síntomas se vuelven más severos. La Clínica Mayo señala que pueden aparecer problemas importantes de lenguaje, cambios de personalidad, confusión, dificultad para reconocer a familiares y pérdida de la autonomía. En fases avanzadas, el Alzheimer afecta funciones básicas como caminar, tragar y comunicarse, haciendo que el paciente **dependa completamente de otras personas** para su cuidado.

Source link

Publicado el NOTICIAS



DESTACADOS

La AEMET cambia la previsión de la borrasca Harry en la Comunitat Valenciana: el protagonismo lo ganará el temporal marítimo

CASTELLÓN PROVINCIA | CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Castellón coloca a una neuróloga en la élite directiva de la neurología española y asume un papel clave



REDACCIÓN - 17/01/2026



Ordinará las relaciones internacionales de la SEN y representará a España ante organismos europeos y mundiales

La neuróloga castellonense **Elena Cortés Vicente** ha sido elegida recientemente **Vocal del Área de Neurocooperación, Iberoamérica y Entorno Internacional** de la Junta Directiva de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, una de las sociedades científicas más relevant

Únete a nuestro canal de Whatsapp
de [ELPERIODIC.COM](https://www.elperiodic.com)

Este nombramiento sitúa a una especialista **natural de Castellón** en un puesto clave dentro de la estructura directiva de la SEN, con responsabilidades estratégicas en el ámbito de las relaciones internacionales y la cooperación neurológica más allá de las fronteras estatales.

Responsabilidad internacional dentro de la Sociedad Española de Neurología

Como nueva responsable del **Área de Neurocooperación, Iberoamérica y Entorno Internacional**, la Dra. Cortés Vicente será la encargada de **coordinar la política de relaciones internacionales** de la Sociedad Española de Neurología. Además, ejercerá como **delegada de la SEN ante la World Federation of Neurology**, participará en la **European Academy of Neurology (EAN)** y actuará como representante ante la **Union Européenne des Médecins Spécialistes (UEMS)**.

Su elección se ha hecho efectiva tras la finalización del **proceso electoral preceptivo**, una vez concluido el periodo de votación celebrado en el marco de la **Asamblea General Extraordinaria de la Reunión Anual de la SEN**.

Una trayectoria clínica e investigadora de referencia en neurología neuromuscular

La Dra. Elena Cortés Vicente es **neuróloga e investigadora especializada en enfermedades neuromusculares**, con una trayectoria que combina de forma equilibrada la **actividad asistencial** y la **investigación traslacional**. Se licenció en Medicina por la **Universitat de València** y realizó su residencia en Neurología en el **Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona**.

Durante esta etapa, su interés por la investigación la llevó a cursar un **Máster en Metodología de la Investigación en Ciencias de la Salud** por la **Universitat Autònoma de Barcelona**, y posteriormente a obtener el **doctorado en Medicina** con una tesis centrada en el estudio de **nuevos biomarcadores de enfermedad y pronóstico en la Miastenia Gravis**.

Desde 2015, su carrera profesional se ha desarrollado principalmente en la **Unidad de Enfermedades Neuromusculares del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau**, donde comenzó como **fellow** e investigadora predoctoral. Ese mismo año realizó una **estancia formativa en la Columbia University de Nueva York**, en el laboratorio del Dr. Michio Hirano, trabajando en



Posteriormente, completó una **estancia postdoctoral en la University of Calgary (Canadá)**, participando en un proyecto innovador sobre **terapias inmunomoduladoras en modelos experimentales de Miastenia Gravis**. Su labor investigadora ha sido reconocida mediante **contratos competitivos del Instituto de Salud Carlos III**, primero con una beca **Río Hortega** y posteriormente con un contrato **Juan Rodés**, que le han permitido consolidar una línea de investigación propia.

En la actualidad, la Dra. Cortés Vicente ejerce como **neuróloga adjunta e investigadora** en el Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, donde combina la atención a pacientes con **enfermedades neuromusculares** con el estudio de **nuevos biomarcadores, mecanismos inmunológicos y tratamientos dirigidos** para patologías autoinmunes del sistema nervioso periférico.

A lo largo de su trayectoria ha participado en **proyectos nacionales e internacionales**, ha firmado **publicaciones científicas relevantes** y ha desarrollado una intensa labor **docente y divulgativa**, contribuyendo a la formación de residentes y jóvenes investigadores. La Sociedad Española de Neurología ha reconocido especialmente su aportación al **conocimiento y manejo de la Miastenia Gravis**, patología en la que continúa centrando gran parte de su trabajo.



[eleconomista.es](https://www.eleconomista.es)

La sencilla prueba que realizan los médicos para saber el estado de salud de tu cerebro en solo unos pocos minutos

Arianna Villaescusa 9:51 - 15/01/2026 0

3-4 minutos

El **paso del tiempo** implica **un deterioro físico del cuerpo, pero también mental**. Esto último se refiere a las **enfermedades neurodegenerativas**, que pueden llegar a afectar a varias funciones básicas que el cuerpo realiza, como el equilibrio, el movimiento, hablar o, incluso, la respiración.

En profundidad

Entre todas ellas, **una de las más extendidas es el alzhéimer**, que en la actualidad afecta a unas 800.000 personas en España, según datos de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#). Si bien, una de las particularidades de esto es que **más de un tercio de los casos se atribuye a riesgos modificables**, de ahí que pueda prevenirse con sencillos hábitos.

Por otra parte, estudios científicos han demostrado que **el alzhéimer comienza entre 15 y 20 años antes de que se manifiesten los primeros síntomas**. Especialmente en los chequeos médicos desde edades tempranas, tener también en

cuenta la salud de nuestro cerebro es un punto clave, algo que muchas veces **suele pasar desapercibido**.

Ver Más

A partir de 45 años

Los chequeos cerebrales no se basan en pruebas complejas, sino que más bien parten de **un método más sencillo y eficaz: la cognoscopia**. Esta prueba fue acuñada por el neurólogo Dale Bredesen **y se aconseja que se realice a cualquier persona mayor de 45 años** que quiera conocer cómo es su función cognitiva, incluso aunque no haya signos de deterioro.

En primer lugar, se realiza un **test neurológico específico y después una analítica de sangre y orina** y, en función de los resultados, se amplía el estudio a otras pruebas como la resonancia cerebral, test genéticos o PET cerebral. En estas pruebas **se evalúan aspectos como las fortalezas y debilidades del cerebro**: memoria, atención, velocidad de procesamiento, toma de decisiones y funciones ejecutivas.

El test

A nivel individual, los expertos establecen una serie de preguntas que pueden responderse con "sí" o "no" y que **pueden dar una pista muy importante** sobre nuestra salud cerebral:

1. ¿Le cuesta hacer varias cosas a la vez que antes sí hacía fácilmente?
2. ¿Se distrae con facilidad?
3. ¿Tiene problemas para recordar palabras sencillas que conoce?
4. ¿Se siente muy agotado al final del día sin causa aparente?

5. ¿Ha notado una pérdida del equilibrio al hacer giros bruscos o bajar escaleras?
6. ¿Siente falta de interés por cosas que antes le atraían?
7. ¿Siente que su cerebro no es tan rápido como antes?
8. ¿Siente una sensación de nerviosismo, apatía o tristeza emocional?

Si en más de la mitad de estas preguntas ha respondido afirmativamente, quizá debería evaluar su salud cerebral más de cerca. Aunque en muchos casos esto no tiene por qué ser un indicativo de enfermedad, sí es posible que **se trate de una señal de advertencia que debería estudiarse de cerca.**

WhatsApp



Facebook

Twitter



Linkedin



Beloud



Bluesky



SEMERGEN renueva en 2026 su alianza con la Fundación Freno al Ictus para reforzar la prevención desde Atención Primaria

Madrid, 15 de enero de 2026.- La Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) y la Fundación Freno al Ictus han renovado su convenio de colaboración de cara a 2026, reafirmando su compromiso conjunto en la lucha contra el ictus y en la mejora de la prevención, detección precoz y atención a las personas afectadas por esta enfermedad. El acuerdo fue firmado en la sede de SEMERGEN, en Madrid, por el **Dr. José Polo García**, presidente de SEMERGEN, y **Julio Agredano**, presidente de la Fundación Freno al Ictus, consolidando una alianza estratégica que se refuerza y se proyecta en el tiempo.

La renovación de este convenio tiene como principal objetivo seguir impulsando **acciones de concienciación, información y formación** en torno al ictus, especialmente dirigidas a los **médicos de Atención Primaria**, un colectivo clave en el **control de los factores de riesgo**, el seguimiento de los tratamientos y la educación sanitaria de la población. Asimismo, el acuerdo contempla el desarrollo de iniciativas orientadas a **mejorar la calidad de vida de las personas que han sufrido un ictus y de sus familiares**, poniendo el foco tanto en la **prevención** como en el acompañamiento tras la enfermedad.

El **Dr. José Polo García** ha subrayado que esta renovación "refuerza el compromiso por parte de SEMERGEN de prevenir y abordar de manera integral el ictus desde la Atención Primaria. Colaborar con la Fundación Freno al Ictus nos permite avanzar en una atención más cercana, eficaz y centrada en las personas, con el objetivo de reducir la incidencia de esta patología y mejorar la calidad de vida de quienes lo han sufrido y de sus familias".

Por su parte, **Julio Agredano**, presidente de la **Fundación Freno al Ictus**, ha señalado que "la renovación de este convenio es una muestra clara de que la **prevención del ictus** debe abordarse de forma transversal y sostenida en el tiempo. Los **médicos de Familia** son una pieza fundamental en esta lucha, ya que tienen la capacidad de **detectar y controlar los factores de riesgo**, realizar un seguimiento continuado de los pacientes y, sobre todo, **influir de manera decisiva en la adopción de hábitos de vida saludables**. Trabajar junto a **SEMERGEN** nos permite llegar antes, mejor y a más personas".



situación de dependencia funcional. Además, uno de cada cuatro adultos mayores de 20 años sufre un ictus a lo largo de su vida y **en torno al 50 % de los casos** se produce en **edad laboral**. De hecho, se ha observado un **incremento del 25 % en la incidencia del ictus en personas de entre 20 y 64 años**, si bien continúa siendo más frecuente a partir de los **65 años**.

Según datos de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, a nivel mundial el ictus afecta cada año a cerca de **14 millones de personas** y provoca más de **5,5 millones de muertes**, lo que lo convierte en una de las principales causas de **mortalidad y discapacidad**. La buena noticia es que **hasta el 90% de los ictus podrían prevenirse mediante un adecuado control de los factores de riesgo**.

En el caso del ictus, **cada minuto cuenta**. Por ello, ante la aparición de síntomas como **debilidad o parálisis facial, pérdida de fuerza en un brazo o una pierna o alteraciones repentinas del habla**, es fundamental **llamar de inmediato al 112**, ya que una actuación rápida puede salvar vidas y reducir las secuelas.

En el marco de esta alianza renovada, **SEMERGEN** pone a disposición de la ciudadanía el portal **Pacientes SEMERGEN**, una plataforma que ofrece **información y formación en salud** con criterios médicos consensuados y documentados. Asimismo, el convenio facilita a las personas asociadas a la **Fundación Freno al Ictus** el acceso a **recursos gratuitos, servicios de consulta médica**, así como **consejos y guías de salud** elaborados por profesionales de **Atención Primaria**.

Con esta renovación, **SEMERGEN** y la **Fundación Freno al Ictus** refuerzan su compromiso de seguir trabajando de manera coordinada para **reducir el impacto del ictus** en la sociedad y avanzar hacia una **mejor prevención, atención y calidad de vida** para las personas afectadas y sus familias.

[CONTÁCTANOS](#)

Sobre Freno al Ictus

Fundación Freno al Ictus, inscrita en el Registro de Fundaciones con el número 2202 y acogida a la Ley Estatal 49/2002 de régimen fiscal de las entidades sin fines lucrativos y de los incentivos fiscales al mecenazgo.

Páginas legales

- » [Política de privacidad](#)
- » [Política de cookies](#)

Contacto

✉
contacto@frenoalictus.org



Actualidad

Más sabes de sueño, peor duermes: la gran paradoja de nuestro descanso

- * *Un experto explica el porqué cada vez tenemos más dificultades para conciliar el sueño*
- * *Sanidad publica la lista de admitidos en el MIR este jueves, ¿o no?*
- * *Porra MIR 2026: los 12 conceptos que podrían caer, según un médico*



Entre un 25-35% de la población adulta padece insomnio transitorio.

Conocer la teoría es un primer paso, pero se necesita aplicarla a la práctica. Es lo que está ocurriendo con el sueño, según explican los expertos. En la actualidad, hay un gran conocimiento acerca del descanso y, sin embargo, es el momento en el que **cada vez más personas duermen mal en todo el mundo**.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), un **25-35% de la población adulta padece insomnio transitorio** y entre un 10 y un 15% -lo que supone más de cuatro millones de adultos españoles- sufre de [insomnio crónico](#).

"Durante años, el sueño se ha abordado como una cuestión individual. Si alguien duerme mal, se asume que no sigue las recomendaciones adecuadas o que mantiene hábitos poco saludables. Este enfoque tiene un efecto claro: desplaza la responsabilidad hacia la persona y **deja en segundo plano las condiciones sociales y laborales**, que influyen decisivamente en el descanso", asegura Alfredo Rodríguez Muñoz, catedrático de Psicología Social y de las Organizaciones de la Universidad Complutense de Madrid, en [The Conversation](#).

Por lo tanto, [dormir](#) bien no estaría únicamente relacionado con el individuo. Hay factores que influyen como son las jornadas extensas, los horarios impredecibles y la dificultad para desconectar mentalmente del trabajo, menciona el experto. Estar conectado durante todo el día tampoco ayuda, ya que al final lo que ocurre es **una prolongación de la activación mental hasta bien entrada la noche**.

"La investigación sobre hiperconectividad y telepresión ha mostrado que esta **disponibilidad permanente se asocia con mayor activación fisiológica** y con dificultades para conciliar y mantener el sueño. El cuerpo necesita señales claras de cierre para iniciar el descanso. Cuando la noche se convierte en una extensión del día, ese proceso se vuelve más difícil", reflexiona Rodríguez.

El trabajo ha cambiado, pero la biología no. Tal y como apunta el catedrático, el cerebro humano funciona en ciclos y necesita alternar activación y recuperación. Además, hay que recordar que dormir no es una pausa pasiva, sino un proceso activo en el que se consolidan recuerdos, se regulan emociones y se restaura la capacidad de pensar con claridad. Así que **la falta de sueño tiene repercusiones en la atención, la memoria y la toma de decisiones**.

ALEJADOS DE LOS RITMOS BIOLÓGICOS NATURALES

Los ritmos biológicos naturales hace tiempo que no coinciden con el ritmo de vida que llevamos. "El sueño está regulado por relojes internos que se sincronizan con la luz, la regularidad y la alternancia entre día y noche. Sin embargo, horarios irregulares, exposición prolongada a luz artificial, trabajo nocturno y jornadas que se extienden más allá del atardecer **generan un desajuste circadiano persistente**. El resultado no es solo dormir menos, sino hacerlo en momentos biológicamente inadecuados. Esto reduce la calidad del descanso incluso cuando el tiempo total de sueño parece suficiente", relata Rodríguez en su artículo.

En esta misma línea, no todas las partes del sueño influyen de la misma manera. En palabras del experto, las últimas horas de la noche, que suelen recortarse cuando nos acostamos tarde o madrugamos, son especialmente importantes para la regulación emocional y la integración de la información: "Su pérdida se asocia con mayor irritabilidad, menor flexibilidad cognitiva y una mayor tendencia a responder de forma impulsiva al día siguiente. **Dormir menos no implica solo estar más cansado, sino funcionar de otra manera**".

De hecho, las investigaciones muestran que la fatiga crónica impacta no solo en el rendimiento, también **deteriora el clima laboral, la cooperación y la calidad de las decisiones**.

A esta situación se le suma, según el especialista, la conversión del sueño en un producto de consumo. Cada vez hay más aplicaciones, dispositivos de seguimiento, relojes que supuestamente registran cada fase del descanso, colchones inteligentes y programas especializados prometen ayudarnos a dormir mejor: "Aunque algunas de estas herramientas pueden resultar útiles, **muchas abordan** **II. Este enfoque se centra en optimizar** **los** **hábitos o métricas, sin cuestionar las c** **Itan el descanso**".

Lo más preocupante es que esta obsesión por medir y hacerlo bien puede incluso "empeorar el problema". La 'ortosomnia' es la ansiedad por dormir correctamente según indican los datos de los dispositivos. "Hay personas que duermen razonablemente bien y comienzan a preocuparse en exceso por sus puntuaciones, fases y despertares. Esto incrementa la vigilancia nocturna y dificulta el descanso. La paradoja es evidente: **cuanto más se intenta controlar el sueño, más se escapa**", concluye.

Relacionados

[La piel sintética fosforescente busca ser una alternativa a las muestras de sangre](#)

[Más allá del olvido: agresiones, apatía y problemas de sueño complican la atención a la demencia en los hospitales](#)

[Granada pone 10,3 millones sobre la mesa para liderar la futura Agencia Estatal de Salud Pública](#)

[Farmaindustria alerta de que la geopolítica pone en riesgo el liderazgo español en innovación farmacéutica](#)

Los contenidos publicados en Gaceta de Salud han sido elaborados con afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios recogidas por un grupo de periodistas especializados en el sector. Recomendamos al lector consultar cualquier duda relacionada con la salud ante un profesional del ámbito sanitario.





Ento [anuario](#) [invest](#) [ión in](#) [la](#) [ades](#) [ingreso](#) [curso](#) [Rev](#)



Buscar...



Iniciar sesión



Registrarse



[Nuestro Acreditado para la](#) [Innovación Médica](#)

La Fundación Freno al Ictus y SEMERGEN renuevan su compromiso con la salud vascular

Ambas entidades reafirman su convenio de colaboración para continuar impulsando acciones de prevención, concienciación y acompañamiento en torno a esta enfermedad.



14/01/2026

La **Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN)** y la **Fundación Freno al Ictus** han renovado su convenio de colaboración de cara a 2026, reafirmando su compromiso conjunto en la lucha contra el ictus y en la mejora de la **prevención, detección precoz y atención a las personas afectadas por esta enfermedad**. El acuerdo fue firmado en la sede de SEMERGEN, en Madrid, por el doctor **José Polo García**, presidente de SEMERGEN, y **Julio Agredano**, presidente de la Fundación Freno al Ictus, consolidando una alianza estratégica que se refuerza y se proyecta en el tiempo.

La renovación de este convenio tiene como principal objetivo seguir impulsando **acciones de concienciación, información y formación** en torno al ictus, especialmente dirigidas a los **médicos de Atención Primaria**, un colectivo clave en el **control de los factores de riesgo**, el seguimiento de los tratamientos y la educación sanitaria de la población. Asimismo, el acuerdo contempla el desarrollo de iniciativas orientadas a **mejorar la calidad de vida de las personas que han sufrido un ictus y de sus familiares**, poniendo el foco tanto en la prevención como en el acompañamiento tras la enfermedad.

Prevenir el ictus de forma transversal

"Esta renovación refuerza el compromiso por parte de SEMERGEN de prevenir y abordar de manera integral el ictus desde la Atención Primaria", afirma García, que añade: "Colaborar con la Fundación Freno al Ictus nos permite avanzar en una atención más cercana, eficaz y centrada en las personas, con el objetivo de reducir la incidencia de esta patología y mejorar la calidad de vida de quienes lo han sufrido y de sus familias".

Por su parte, Agredano señala que "la renovación de este convenio es una muestra clara de que la prevención del ictus debe abordarse de forma transversal y sostenida en el tiempo. Los médicos de Familia son una pieza fundamental en esta lucha, ya que tienen la capacidad de detectar y controlar los factores de riesgo, realizar un seguimiento continuado de los pacientes y, sobre todo, influir de manera decisiva en la adopción de hábitos de vida saludables. Trabajar junto a SEMERGEN nos permite llegar antes, mejor y a más personas".

Una de las principales causas de mortalidad y discapacidad

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **en España se producen alrededor de 120.000 ictus cada año**, de los cuales cerca de 25.000 personas fallecen y aproximadamente un 30% de los supervivientes queda en situación de dependencia funcional. Además, **uno de cada cuatro adultos mayores de 25 años sufrirá un ictus a lo largo de su vida** y en torno al 50% de los casos se produce en edad laboral. De hecho, se ha observado un incremento del 25% en la incidencia del ictus en personas de entre 20 y 64 años, si bien continúa siendo más frecuente a partir de los 65 años.

La Organización Mundial de la Salud estima que, a nivel mundial, el ictus afecta cada año a cerca de 14 millones de personas y provoca más de 5,5 millones de muertes, lo que lo convierte en **una de las principales causas de mortalidad y discapacidad**. La buena noticia es que hasta el 90% de los ictus podrían prevenirse mediante un adecuado control de los factores de riesgo.

En el caso del ictus, cada minuto cuenta. Por ello, ante la aparición de síntomas como **debilidad o parálisis facial, pérdida de fuerza en un brazo o una pierna o alteraciones repentinas del habla**, es fundamental llamar de inmediato al 112, ya que una actuación rápida puede salvar vidas y reducir las secuelas.

Consejos, guías y recursos gratuitos

En el marco de esta alianza renovada, SEMERGEN pone a disposición de la ciudadanía el portal **Pacientes SEMERGEN**, una plataforma que ofrece información y formación en salud con criterios médicos consensuados y documentados. Asimismo, el convenio facilita a las personas asociadas a la Fundación Freno al Ictus el acceso a **recursos gratuitos y servicios de consulta médica, así como consejos y guías de salud** elaborados por profesionales de Atención Primaria.

Con esta renovación, SEMERGEN y la Fundación Freno al Ictus refuerzan su compromiso de seguir trabajando de manera coordinada para **reducir el impacto del ictus en la sociedad** y avanzar hacia una mejor prevención, atención y calidad de vida para las personas afectadas y sus familias.

#ictus #semergen #atención primaria #salud cardiovascular #fundación freno al ictus

Autor: IM Médico

Te recomendamos

15 Ene, 2026

Argentina

Colombia

Españ

REGISTRARME

INICIAR SESION

⚡ Trends Groenlandia DGT Gente España Dani García Diseño

ESPAÑA >

Muere a los 24 años la persona más joven en ser diagnosticada de Alzheimer en Reino Unido: su cerebro era el de un hombre de 70 años

La familia del joven Andre Yarham ha decidido donar su cerebro al Hospital Addenbrooke para la investigación científica



Por C. Amanda Osuna

+ Seguir en

15 Ene, 2026 04:53 a.m. EST



Revisión de unos rayos-X del cerebro (Shutt



natural de Norfolk (Inglaterra), acababa de cumplir los 22 años cuando recibió el diagnóstico de [demencia](#).

Te puede interesar:

Adiós a las cocinas abiertas: esta es la nueva tendencia de decoración que vuelve en 2026



Las pruebas que el equipo médico realizó en este joven británico mostraban que su cerebro era similar al de una persona mucho mayor que él, de unos **70 años**. Fue una resonancia magnética la que confirmó un diagnóstico de [Alzheimer](#) extremadamente precoz.

En 2022, Yarham empezó a mostrar síntomas propios de la enfermedad. Su familia asegura que empezó a volverse más olvidadizo y “con una expresión vacía”. En las etapas finales, el joven **perdió la capacidad de hablar** y la autonomía completa. “Las personas con cáncer pueden recibir radioterapia, quimioterapia, y entran en remisión y pueden llevar una vida plena y memorable. Con la demencia, no hay nada que hacer”, ha comentado su madre, Sam Fairbairn, a la *BBC*.

Te puede interesar:

El método con el que Julio Iglesias reclutaba a sus empleadas domésticas: los requisitos, el perfil y el sueldo que cobraban



NUEVO OMODA 5 SHS-H

Conduce sus 224CV de potencia. Disponible en tu concesionario.

La comunidad científica no se explica cómo el proceso de demencia empezó de manera tan prematura en este joven, aunque apuntan a una **potente mutación genética** que acelera la progresión de ncia.

En un acto de gran generosidad, la familia ha accedido **donar el cerebro** de Andre



una familia a pasar unos años más con sus seres queridos, entonces valdrá la pena”, ha expresado Fairbairn.

Te puede interesar:

Una de las hijas de Julio Iglesias se blinda ante la polémica que rodea a su padre: la decisión que ha tomado



El caso del británico Andre Yarham es prácticamente único en el mundo, junto con otro registrado en Japón de un muchacho que recibió el diagnóstico de demencia a los 19 años. Actualmente, **no existe una cura** para la demencia.



Episodio: Alzheimer.

Así actúa el Alzheimer, la demencia más común

En España, la enfermedad de Alzheimer afecta aproximadamente a **800.000 personas**, según los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Es la forma más común de demencia, representando entre el 60 % y el 70 % de todos los casos de esta condición en nuestro país. Según datos la SEN, en 2050 habrá cerca de un millón de casos. En todo el mundo, son más de 60 millones de personas las que conviven con la enfermedad.



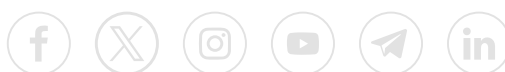
La enfermedad de Alzheimer es un trastorno neurológico progresivo que afecta



deterioro de la memoria, el pensamiento y la conducta, y es la forma más común de demencia. Se produce cuando las células cerebrales se dañan y mueren, lo que provoca una disminución gradual de las funciones cognitivas y de la capacidad para realizar actividades cotidianas. En sus etapas iniciales, la persona puede presentar olvidos leves, dificultad para recordar nombres o eventos recientes, y desorientación ocasional.

A medida que la enfermedad avanza, los síntomas se vuelven más severos. La Clínica Mayo señala que pueden aparecer problemas importantes de lenguaje, cambios de personalidad, confusión, dificultad para reconocer a familiares y pérdida de la autonomía. En fases avanzadas, el *Alzheimer* afecta funciones básicas como caminar, tragar y comunicarse, haciendo que el paciente **dependa completamente de otras personas** para su cuidado.

Seguinos:



Secciones

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

Contáctenos

[Redacción](#) [Empleo](#)

Contacto comercial

[Argentina](#) [Colombia](#) [España](#) [México](#) [Perú](#) [Media Kit](#)



Philips subraya que el principal desafío no es la falta de algoritmos, sino su integración efectiva en la práctica diaria, ya que muchos profesionales pierden tiempo debido a sistemas fragmentados y procesos poco intuitivos.

Para responder a este reto, la compañía destaca soluciones aplicadas en radiografía digital y tomografía computarizada que automatizan tareas como la colimación o el posicionamiento del paciente, mejorando la consistencia, la seguridad y el ahorro de tiempo. De cara al futuro, Philips anticipa la llegada de la **agentic AI**, capaz de gestionar tareas previas y posteriores al diagnóstico, con el objetivo de liberar aún más tiempo clínico y avanzar hacia un sistema sanitario más sostenible y centrado en el paciente.

Semergen y la Fundación Freno al Ictus refuerzan su alianza para impulsar la prevención del ictus desde atención primaria



La Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (**Semergen**) y la **Fundación Freno al Ictus** han renovado su convenio de colaboración de cara a 2026 con el objetivo de **reforzar la prevención, detección precoz y atención integral del ictus**. El acuerdo, firmado en Madrid por sus respectivos presidentes, consolida una alianza estratégica orientada a mejorar la calidad de vida de las personas que han sufrido esta patología y de sus familiares,

poniendo el foco tanto en la prevención como en el acompañamiento tras la enfermedad.

La renovación del convenio permitirá **impulsar acciones de concienciación, información y formación**, especialmente dirigidas a los **médicos de atención primaria**, considerados clave en el control de los factores de riesgo y en la educación sanitaria de la población. El presidente de Semergen, el **Dr. José**

El impacto del ictus continúa siendo muy relevante. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España se producen alrededor de **120.000 casos al año**, mientras que la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que a nivel mundial afecta a cerca de **14 millones de personas y causa más de 5,5 millones de muertes anuales**. En este contexto, ambas entidades subrayan que **hasta el 90% de los ictus podrían prevenirse mediante un adecuado control de los factores de riesgo**, reforzando así la importancia de la atención primaria en la lucha contra esta enfermedad.

Cofares renueva su certificación Top Employer por sexto año consecutivo

Cofares ha sido **reconocida por sexto año consecutivo como Top Employers España 2026**, un distintivo que avala su compromiso con un entorno laboral innovador, inclusivo y orientado al desarrollo profesional. Este reconocimiento consolida a la cooperativa como empleador de referencia en España y pone en valor las políticas de personas dirigidas a sus más de 3.200 empleados.



El presidente de Cofares, **Eduardo Pastor**, ha subrayado que la organización trabaja para construir *“un entorno profesional sólido y preparado para los retos del futuro”*, donde el bienestar y el crecimiento del talento forman parte natural de su cultura corporativa. La certificación, otorgada por el Top Employers Institute, evalúa ámbitos clave como liderazgo, digitalización, formación, sostenibilidad, diversidad e inclusión.

Durante el último año, Cofares ha reforzado su estrategia de gestión de personas con una **apuesta decidida por la digitalización y la inteligencia artificial**, impulsando procesos más á y una mejor experiencia del


 [Iniciar sesión](#)



 **EN VIVO**

Actualidad

Descubren un factor de riesgo que puede aumentar la probabilidad de Alzheimer

 Un periodista venezolano asegura ver
"un cambio" en el régimen bolivariano



Un estudio británico relaciona los picos de glucosa cotidianos con un 69% más de probabilidad de alzhéimer y pide replicación en otras poblaciones.

14 de enero de 2026 a las 3:11 p. m.



 **Seguinos en Google** y descubrí más contenidos como este

[Un nene de 12 años secuestró a un compañero de clase y lo torturó con un cuchillo durante horas]

[Ni manzana ni naranja: la fruta ideal para comer a la noche que reduce el cortisol y ayuda a dormir mejor]



Descubren un factor de riesgo que puede aumentar la probabilidad de Alzheimer

La enfermedad de [Alzheimer](#) avanza en España: según la **Sociedad Española de Neurología** hay **más de 800.000 personas con la patología** y unas **40.000 nuevas diagnósticas al año**, sobre todo mujeres y mayores de 65 años. Este panorama subraya la urgencia de mejorar el diagnóstico precoz y la prevención real.

➤ **MIRÁ TAMBIÉN:** Una gota de sangre de la yema del dedo podría servir para detectar el alzhéimer, según un estudio

Cómo se hizo el estudio

Un equipo de la **Universidad de Liverpool** publica hoy en la revista científica **"Diabetes Obesity and Metabolism"** un trabajo que **asocia episodios cotidianos con mayor riesgo de demencia**. El estudio sugiere que un **factor presente** después de cada comida podría ser más relevante de lo pensado para el cerebro actual.

Usaron datos genéticos del Biobanco del Reino Unido, con más de 350.000 participantes entre 40 y 69 años. Los investigadores estudiaron **marcadores de procesamiento de la glucosa** —glucemia en ayunas, insulina y glucemia a las dos horas— y aplicaron **aleatorización mendeliana** para explorar relaciones causales entre poblaciones y variantes genéticas.

Los hallazgos mostraron que quienes presentan **niveles más altos de glucemia posprandial** —es decir, los picos de glucosa tras comer— **tenían un 69% más de riesgo de desarrollar Alzheimer**. Ese efecto no se vinculó con cambios en el tamaño cerebral ni con lesiones visibles en la materia blanca del paciente.

La palabra de los profesionales

El **Dr. Andrew Mason**, investigador principal, resumió la implicancia clínica con estas palabras: **"Este hallazgo podría ayudar a definir futuras estrategias de prevención, destacando la importancia de controlar la glucemia** no solo en general, sino específicamente después de las comidas". Señaló la necesidad de enfoques prácticos y seguimiento poblacional estricto.

La **Dra. Vicky Garfield** dijo: **"Primero necesitamos replicar estos resultados en otras poblaciones y ascendencias para confirmar** el vínculo y comprender mejor la biología subyacente. De validarse, el estudio podría allanar el camino para nuevos enfoques que reduzcan el riesgo de demencia en personas con diabetes".

El trabajo subraya que **controlar la glucemia tras las comidas**, mediante dieta, ejercicio y seguimiento clínico, podría convertirse en una **estrategia preventiva**. Atacar los picos de glucosa cotidianos supondría una intervención accesible y de bajo coste que, si se confirma, tendría impacto considerable en la carga futura de demencias nacional.

Los autores reconocen **limitaciones**: la mayoría de datos proceden de **ascendencias europeas** y los mecanismos exactos siguen desconocidos. El riesgo parece operar por vías sutiles, no por atrofia general ni daños en la materia blanca. Se necesitan ensayos y estudios en otras poblaciones antes de cambios de política sanitaria inmediata.

Temas Relacionados

Salud



Escuchar

Mirar



Escuchar

Mirar



63 Más leído en la 100



Murió Andrés Caniulef, el reconocido periodista de farándula y espectáculos: tenía 48 años



Murieron 4 amigas: volvían de un "viaje de chicas", un camionero se distrajo con el



Directo

Última hora de Julio Iglesias: denuncia por abuso sexual, investigación de la Fiscalía y reacciones

Directo

Última hora sobre Groenlandia, Trump y Dinamarca: misión militar europea, tensión diplomática y reacciones

¿Qué le ocurre a Irene de Grecia? La enfermedad que afecta a la hermana de la Reina Sofía

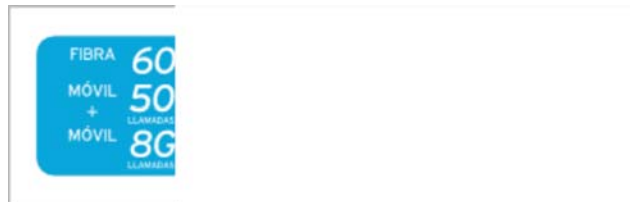
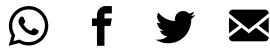
El deterioro cognitivo progresivo y las dificultades para tragar explican el delicado momento de salud de la princesa



L. CANO 

Creada: 14.01.2026 13:48

Última actualización: 14.01.2026 13:48



La **Reina Sofía** ha suspendido parte de su agenda oficial para los próximos días — algo poco habitual—, reavivando la preocupación por el estado de salud de su hermana pequeña. Fuentes de Zarzuela han confirmado a [LA RAZÓN](#) que la reciente decisión de la reina emérita se debe al agravamiento del estado de salud de **Irene de Grecia, de 83 años**, cuyo deterioro se habría agravado en las últimas semanas.

MÁS NOTICIAS



Salud pública

Se identifican los primeros casos de Candida auris en Portugal: una amaneza para la salud pública que puede llegar rápidamente a España



Bienestar

La aparición de canas podría indicar que el cuerpo está luchando contra un cáncer, según un estudio científico

Aunque no se ha emitido un comunicado oficial, distintos medios coinciden en señalar un empeoramiento notable. La princesa sufre la enfermedad degenerativa de **Alzheimer y disfagia** (dificultad para tragar), según asegura el portal *Divinity*. No obstante, fue la revista *Hola!* quien publicó en 2023 que la querida hermana de la Reina Sofía había sido diagnosticada con un "**deterioro cognitivo**" hace al menos dos años.

Colaborador de la línea de investigación de la enfermedad de Alzheimer y la enfermedad de Parkinson

significativo de estos casos puede evolucionar a la enfermedad. Pero no todas las personas con deterioro cognitivo desarrollarán Alzheimer; otras condiciones pueden causarlo.

Qué es el Alzheimer y cómo evoluciona

El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa progresiva que representa alrededor del 60-70% de las demencias. Afecta a la memoria, el pensamiento y la capacidad para realizar actividades cotidianas. Con el paso del tiempo, el

- Pérdida de memoria reciente
- Dificultad para encontrar palabras o seguir conversaciones
- Desorientación en tiempo y espacio
- Cambios de comportamiento y personalidad
- Dependencia creciente para actividades básicas

En estadios avanzados, como parece ser el caso de Irene de Grecia, pueden aparecer complicaciones físicas asociadas al daño neurológico.

La disfagia, una complicación silenciosa pero grave

La disfagia es la dificultad para tragar alimentos o líquidos. En pacientes con demencia, alzhéimer o deterioro cognitivo avanzado, es relativamente frecuente. Esto sucede porque la degeneración cerebral comienza a afectar los nervios y músculos que intervienen en la deglución y la coordinación, y supone **un reto clínico importante** que puede provocar:

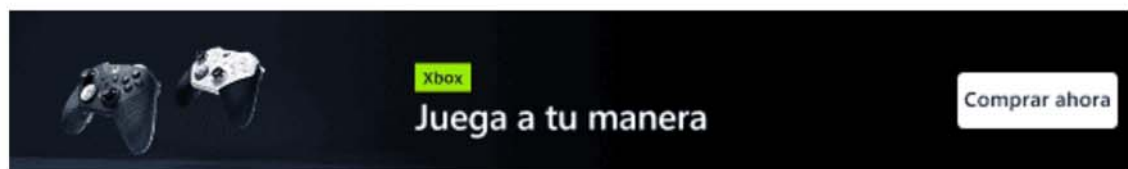
- Pérdida de peso y deshidratación
- Infecciones respiratorias por aspiración, como neumonía
- Mayor riesgo de hospitalización

Por este motivo, los cuidados suelen centrarse en la adaptación de la dieta, la vigilancia constante y el acompañamiento continuo, un rol que, según ha trascendido, la reina Sofía ha asumido de manera muy directa con su hermana, conocida cariñosamente en la familia como la tía Pecu.

La cancelación de los compromisos institucionales previstos por la madre del Rey Felipe VI en Canarias —entre ellos la recogida del Premio Gorila 2024, uno de los reconocimientos ambientales más relevantes a nivel internacional, y su investidura como doctora honoris causa— refuerza la idea de que **la situación de Irene de Grecia es delicada**. Además, el pasado verano, la reina Sofía va renunc

Con todo, el caso de Irene de Grecia **pone rostro a una realidad cada vez más presente** en los hogares españoles. El alzhéimer afecta **mayoritariamente a mujeres y a personas mayores de 65 años**. Según datos de Sociedad Española de Neurología y de la Ministerio de Sanidad, en España más de 800.000 personas viven actualmente con la enfermedad.

Esta cifra podría duplicarse en 2050 debido al envejecimiento poblacional. Además del impacto sanitario, la enfermedad de Alzheimer supone una carga emocional y física enorme para los cuidadores, en muchos casos familiares directos. A la espera de un tratamiento efectivo que detenga el deterioro cognitivo asociado a la enfermedad, la mejor herramienta, por el momento, continúa siendo la información y la prevención.



Patrocinado



3



El Cronista

Seguir

125.2K Seguidores



Alzheimer: lo primero que una persona debe hacer para mantener la memoria y retrasar el deterioro

1 mes(es) • 3 minutos de lectura

Mantener la memoria en buen estado no es solo un consejo útil para los adultos mayores, sino una **necesidad urgente ante el avance del Alzheimer**, una enfermedad neurodegenerativa que afecta a millones de personas en el mundo. Y, aunque **no existe una cura definitiva**, los expertos coinciden en que ciertas actividades pueden ayudar a **prevenir el deterioro cognitivo** antes de que aparezcan los primeros síntomas.

**CUPRA
FORMENTOR...**

CUPRA • Patrocinado

La **Asociación del Alzheimer**, organización líder en [investigación](#) y apoyo sobre esta patología, advirtió lo primero que suelen olvidar los pacientes. A este síntoma se le suman otros nueve que progresan con el tiempo, desde la desorientación hasta los cambios en el juicio y la personalidad.



Comentarios

La **detección temprana es clave**, pero más importante aún es la prevención. En España se estima que unas 800.000 padecen

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



EBRO

EBRO s700 PHEV

Patrocinado



hearclear

Los pensionistas mayores de 60 años pueden solicitar estos nuevos audífonos

Patrocinado



Más para ti

 Comentarios

Alzheimer

puedes
as de este test,
casi nulo!



1. ¿Qué ves primero?

A. Árbol

B. Cara

Patrocinado



11



La Razón

Seguir

99K Seguidores



Descubren un factor de riesgo que aumenta el riesgo de alzhéimer y ocurre a diario después de comer

Historia de Raquel, Bonilla • 1 día(s) •

2 minutos de lectura



Comentarios

— Detección precoz, intervención multimodal y nutrición médica, el nuevo paradigma para retrasar el Alzheimer
© Nutricia

La enfermedad de [Alzheimer](#) es una losa que sigue aumentando en España. De hecho, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en nuestro país hay más de **800.000 personas con esta patología**, siendo la causa más común de demencia, **afectando más a mujeres y personas mayores de 65 años**, con alrededor de 40.000 nuevos diagnósticos anuales. Por ello, los expertos advierten de la urgente necesidad de mejorar el diagnóstico precoz y la planificación para nuevos tratamientos.



CUPRA
FORMENTOR...

CUPRA · Patrocinado

Pues bien, ahora una nueva investigación de científicos británicos abre la puerta a reducir el riesgo de sufrir esta enfermedad neurológica con el control de un factor de riesgo que nos ocurre

Continuar leyendo

Contenido patrocinado

 Comentarios



Patrocinado



3



El Cronista

Seguir

125.2K Seguidores



Alzheimer: lo primero que una persona debe hacer para mantener la memoria y retrasar el deterioro

1 mes(es) • 3 minutos de lectura

Mantener la memoria en buen estado no es solo un consejo útil para los adultos mayores, sino una **necesidad urgente ante el avance del Alzheimer**, una enfermedad neurodegenerativa que afecta a millones de personas en el mundo. Y, aunque **no existe una cura definitiva**, los expertos coinciden en que ciertas actividades pueden ayudar a **prevenir el deterioro cognitivo** antes de que aparezcan los primeros síntomas.

**CUPRA
FORMENTOR...**

CUPRA • Patrocinado

La **Asociación del Alzheimer**, organización líder en [investigación](#) y apoyo sobre esta patología, advirtió lo primero que suelen olvidar los pacientes. A este síntoma se le suman otros nueve que progresan con el tiempo, desde la desorientación hasta los cambios en el juicio y la personalidad.



Comentarios

La **detección temprana es clave**, pero más importante aún es la prevención. En España se estima que unas 800.000 padecen

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



EBRO

EBRO s700 PHEV

Patrocinado



hearclear

Los pensionistas mayores de 60 años pueden solicitar estos nuevos audífonos

Patrocinado



Más para ti

 Comentarios

La Real Sociedad Fracaso del Real Madrid Un donostiarra más Accidentes en la N-1



noticias de Gipuzkoa 20 años



GIPUZKOA > **TAMBORRADA - DÍA DE SAN SEBASTIÁN** ECOS SOCIEDAD BERTAN DON

JOSÉ FÉLIX MARTÍ MASSO

Neurólogo e investigador

“Llegué en 1975 a Donostia y me siento un donostiarra más, no pienso irme nunca”

El primer neurólogo del Hospital Donostia recibe la Medalla al Mérito Ciudadano



Asier OiARBIDE

15:01:26 | 07:47 | **Actualizado a las 12:07**



“Llegué en 1975 a Donostia y me siento un donostiarra más, no pienso irme nunca” / IKER AZURMENDI



José Félix Martí Masso recibirá la **Medalla al Mérito Ciudadano de Donostia** por una trayectoria profesional y humana excepcional, marcada por más de medio siglo de dedicación a la sanidad pública, la docencia, la investigación y el compromiso social. Neurólogo, investigador, profesor y ahora también músico solidario, su historia es la de alguien que ha hecho de Donostia su casa y de la ciudadanía su razón de ser.

PUBLICIDAD



RELACIONADAS

PREGUNTA: ¿Cómo recibió la noticia de que le concedía la Medalla al Mérito Ciudadano? ¿La esperaba?

“Esta medalla es un reconocimiento a toda la gente

RESPUESTA: No me lo esperaba para nada, y fue una sorpresa además de una gran alegría. Es muy bonito y muy ilusionante

que ha pasado
por la pastelería
Otaegui”

sentirse querido y que te den un reconocimiento de este tipo por tu labor, fundamentalmente laboral, durante muchos años.

P: Su carrera ha estado siempre ligada a la sanidad pública. ¿En qué momento decide estudiar Medicina?

R: Decidí estudiar Medicina aproximadamente en el último año de Bachillerato. Tenía un hermano que estudiaba Medicina en Pamplona y estaba entusiasmado. Creo que eso influyó muchísimo. Vivía en un pueblo en la provincia de Tarragona, en Constantí, y cuando pude me fui a Pamplona a estudiar Medicina como mi hermano. Me encantó la carrera, y tuve la suerte de tener profesores que eran relativamente jóvenes pero ya con cierta experiencia. Me especialicé en Neurología y, en 1975, llegué a Donostia.

P: Llegó además para ser el primer neurólogo del Hospital Donostia. ¿Cómo recuerda aquellos primeros años?

R: Cuando eres joven, primero eres atrevido y valiente, y cuando eres más mayor, prudente y cobarde. Vine a Donostia con ganas de trabajar y con mucha ilusión. Acababa de presentar la tesis doctoral, había estado en Francia unos meses completando mi formación y venía con muchas ganas. Mi llegada coincidió con la de muchos médicos de medicina interna, cardiólogos o neumólogos. Recuerdo que nos juntábamos todos, en el Departamento de Medicina Interna y nos presentábamos los casos. Fueron años muy satisfactorios. En 1977 mi mujer se unió a mí y poco a poco fuimos formando a personas que se fueron quedando en el servicio y el departamento fue creciendo de una forma importante. Ahora, creo que hay más de treinta neurólogos en Gipuzkoa.

"He atendido a casi uno de cada siete de la población guipuzcoana, aunque no es del todo real porque se dividen en un transcurso de 50 años"

P: Cuenta con un historial de más de 120.000 pacientes, gran parte de la ciudadanía que ahora le ha otorgado la medalla.

R: Así es. Creo que la gente fundamentalmente me agradece mi actividad como médico asistencial, que es por lo que he podido atender a muchísimos miles de pacientes. Casi uno de cada siete de la población, aunque no es real porque se dividen en un transcurso de 50 años. Que ahora reconozcan mi labor y me lo agradezcan de esta manera es algo que me emociona mucho.

P: ¿Recuerda algún momento con especial cariño?

R: He vivido muchos momentos especiales. Uno de ellos lo viví en 1984. En Gipuzkoa y en Donostia no vivíamos los mejores momentos por los conflictos que nos rodeaban. Entonces, la Sociedad Española de Neurología me encargó

organizar el Congreso Nacional de Neurología, y aunque recibí la propuesta con vértigo, terminó siendo un éxito rotundo. Otros de los momentos que no olvido son los descubrimientos que he hecho o el Premio Euskadi de Investigación que recibí en 2014.

P: También ha sido docente e investigador, facetas en las que ha formado a parte de la ciudadanía y donde ha logrado descubrimientos que quedarán patentes para el futuro.

R: La etapa de docente fue muy bonita. Formé a una gran cantidad de médicos de familia y de otras especialidades que ahora trabajan en Gipuzkoa. También impartí cursos y escribí libros. La docencia ha sido una labor importante y atractiva, ya que me encanta aprender y enseñar. El tema de la investigación también me ilusionó desde mi época de residente, y siempre he tenido la ilusión de seguir publicando. Cuando llegué aquí creamos un equipo y la Fundación Ilundain, y hemos tenido mucha suerte en poder hacer muchas cosas y descubrimientos importantes estos años.

PUBLICIDAD

El neurólogo e investigador José Félix Martí Masso.

Música

P: Una vez jubilado, se lanzó a la música y es parte de los grupos de animación voluntarios de Nagusilan.

R: Esta faceta quizás no se debería recordar (ríe). Siempre me había gustado el violín, y cuando me retiré a los 70 años, mi mujer me regaló uno. Sigo yendo a clases, y cuando me enteré de que ayudaba a prevenir el deterioro cognitivo, me lo tomé muy en serio. Ser parte de los grupos de Nagusilan surgió de forma imprevista, pero ahora visito residencias con dos diferentes agrupaciones, y me siento muy gratificado.

P: Está integrado totalmente en la sociedad guipuzcoana y donostiarra.

R: Me considero un donostiarra más, y no tengo idea de dejar la ciudad. Me he sentido querido y acompañado desde que llegué en 1975.

TE PUEDE INTERESAR:

TAMBORRADA - DÍA DE SAN SEBASTIÁN

La Tamborrada Infantil mantiene las cifras, y la ilusión, de 2025

TAMBORRADA - DÍA DE SAN SEBASTIÁN

16 bateleras tocarán el barril en la tamborrac Cantábrico, que pasa a ser mixta

"Cuando eres joven, primero eres atrevido y valiente, y cuando eres más mayor, prudente y cobarde. Vine a Donostia en 1975 con ganas de trabajar y con mucha ilusión"

PUBLICIDAD

P: ¿Cómo celebrará la recepción de la medalla el próximo día 20?

R: Disfrutando como un niño pequeño. Vendrá toda la familia, nos juntaremos y lo celebraremos. Después, como cada año, participaremos en la fiesta de la ciudad y veremos la Izada de la Tamborrada, que este año además será muy especial.

P: ¿Tiene pensado el discurso?

R: No, solamente algunas ideas. Quiero hablar con otros ganadores de medallas para saber cómo se sienten y, a partir de diferentes ideas, intentaré dar un discurso que emocione a la gente.

TEMAS Medalla al Mérito Ciudadano - Donostia - investigación



La Real Sociedad Fracaso del Real Madrid Un donostiarra más Accidentes en la N-1



GIPUZKOA > **TAMBORRADA - DÍA DE SAN SEBASTIÁN** ECOS SOCIEDAD BERTAN DON

JOSÉ FÉLIX MARTÍ MASSO

Neurólogo e investigador

“Llegué en 1975 a Donostia y me siento un donostiarra más, no pienso irme nunca”

El primer neurólogo del Hospital Donostia recibe la Medalla al Mérito Ciudadano

PUBLICIDAD



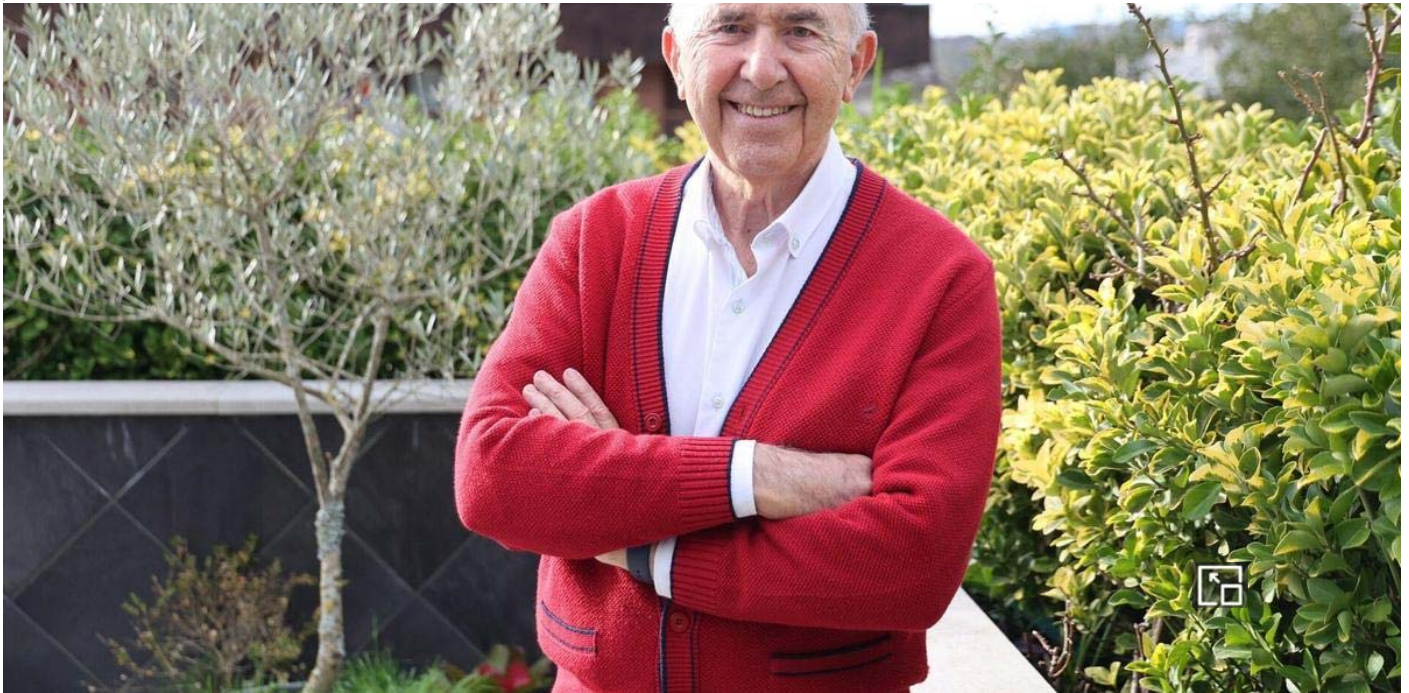
Itzuli ▾

Entzun ▾



Asier Oiarbide

15:01:26 | 07:47 | **Actualizado a las 09:46**



El neurólogo e investigador José Félix Martí Masso. / IKER AZURMENDI

José Félix Martí Masso recibirá la **Medalla al Mérito Ciudadano de Donostia** por una trayectoria profesional y humana excepcional, marcada por más de medio siglo de dedicación a la sanidad pública, la docencia, la investigación y el compromiso social. Neurólogo, investigador, profesor y ahora también músico solidario, su historia es la de alguien que ha hecho de Donostia su casa y de la ciudadanía su razón de ser.

RELACIONADAS

“Esta medalla es un reconocimiento a toda la gente que ha pasado por la pastelería Otaegui”

PREGUNTA: ¿Cómo recibió la noticia de que le concedía la Medalla al Mérito Ciudadano? ¿La esperaba?

RESPUESTA: No me lo esperaba para nada, y fue una sorpresa además de una gran alegría. Es muy bonito y muy ilusionante sentirse querido y que te den un reconocimiento de este tipo por tu labor, fundamentalmente laboral, durante muchos años.



P: Su carrera ha estado siempre ligada a la sanidad pública. ¿En qué momento decide estudiar Medicina?

R: Decidí estudiar Medicina aproximadamente en el último año de Bachillerato. Tenía un hermano que estudiaba Medicina en Pamplona y estaba entusiasmado. Creo que eso influyó muchísimo. Vivía en un pueblo en la provincia de Tarragona, en Constantí, y cuando pude me fui a Pamplona a estudiar Medicina como mi hermano. Me encantó la carrera, y tuve la suerte de tener profesores que eran relativamente jóvenes pero ya con cierta experiencia. Me especialicé [en Neurología](#) y, en 1975, llegué a Donostia.

P: Llegó además para ser el [primer neurólogo del Hospital Donostia](#). ¿Cómo recuerda aquellos primeros años?

R: Cuando eres joven, primero eres atrevido y valiente, y cuando eres más mayor, prudente y cobarde. Vine a Donostia con ganas de trabajar y con mucha ilusión. Acababa de presentar la tesis doctoral, había estado en Francia unos meses completando mi formación y venía con muchas ganas. Mi llegada coincidió con la de muchos médicos de medicina interna, cardiólogos o neumólogos. Recuerdo que nos juntábamos todos, en el Departamento de Medicina Interna y nos presentábamos los casos. Fueron años muy satisfactorios. En 1977 mi mujer se unió a mí y poco a poco fuimos formando a personas que se fueron quedando en el servicio y el departamento fue creciendo de una forma importante. Ahora, creo que hay más de treinta neurólogos en Gipuzkoa.



guipuzcoana, aunque no es del todo real porque se dividen en un transcurso de 50 años"

P: Cuenta con un historial de más de 120.000 pacientes, gran parte de la ciudadanía que ahora le ha otorgado la medalla.

R: Así es. Creo que la gente fundamentalmente me agradece mi actividad como médico asistencial, que es por lo que he podido atender a muchísimos miles de pacientes. Casi uno de cada siete de la población, aunque no es real porque se dividen en un transcurso de 50 años. Que ahora reconozcan mi labor y me lo agradezcan de esta manera es algo que me emociona mucho.

PUBLICIDAD

P: ¿Recuerda algún momento con especial cariño?

R: He vivido muchos momentos especiales. Uno de ellos lo viví en 1984. En Gipuzkoa y en Donostia no vivíamos los mejores momentos por los conflictos que nos rodeaban. Entonces, la Sociedad Española de Neurología me encargó organizar el Congreso Nacional de Neurología, y aunque recibí la propuesta con vértigo, terminó siendo un éxito rotundo. Otros de los momentos que no olvido son los descubrimientos que he hecho o el Premio Euskadi de Investigación que recibí en 2014.



que quedarán patentes para el futuro.

R: La etapa de docente fue muy bonita. Formé a una gran cantidad de médicos de familia y de otras especialidades que ahora trabajan en Gipuzkoa. También impartí cursos y escribí libros. La docencia ha sido una labor importante y atractiva, ya que me encanta aprender y enseñar. El tema de la investigación también me ilusionó desde mi época de residente, y siempre he tenido la ilusión de seguir publicando. Cuando llegué aquí creamos un equipo y la Fundación Ilundain, y hemos tenido mucha suerte en poder hacer muchas cosas y descubrimientos importantes estos años.

El neurólogo e investigador José Félix Martí Masso. / IKER AZURMENDI

Música

P: Una vez jubilado, se lanzó a la música y es parte de los grupos de animación voluntarios de Nagusilan.

R: Esta faceta quizás no se debería recordar (ríe). [Siempre me había gustado el violín](#), y cuando me retiré a los 70 años, mi mujer me regaló uno. Sigo yendo a clases, y cuando me enteré de que ayudaba a prevenir el deterioro cognitivo, me lo tomé muy en serio. Ser parte de los grupos de Nagusilan surgió de forma



P: Está integrado totalmente en la sociedad guipuzcoana y donostiarra.

R: Me considero un donostiarra más, y no tengo idea de dejar la ciudad. Me he sentido querido y acompañado desde que llegué en 1975.

TE PUEDE INTERESAR:

TAMBORRADA - DÍA DE SAN SEBASTIÁN

La Tamborrada Infantil mantiene las cifras, y la ilusión, de 2025

TAMBORRADA - DÍA DE SAN SEBASTIÁN

16 bateleras tocarán el barril en la tamborrada del Club Cantábrico, que pasa a ser mixta

"Cuando eres joven, primero eres atrevido y valiente, y cuando eres más mayor, prudente y cobarde. Vine a Donostia en 1975 con ganas de trabajar y con mucha ilusión"

P: ¿Cómo celebrará la recepción de la medalla el próximo día 20?

R: Disfrutando como un niño pequeño. Vendrá toda la familia, nos juntaremos y lo celebraremos. Después, como cada año, participaremos en la fiesta de la ciudad y veremos la Izada de la Tamborrada, que este año además será muy especial.

P: ¿Tiene pensado el discurso?

R: No, solamente algunas ideas. Quiero hablar con otros ganadores de medallas para saber cómo se sienten y, a partir de diferentes ideas, intentaré dar un discurso que emocione a la gente.

TEMAS Medalla al Mérito Ciudadano - Donostia - investigación

Te puede interesar

ES NOTICIA [Síguenos en GOOGLE DISCOVER](#) [La NÓMINA de los FUNCIONARIOS en 2026](#) [Encuentran en el Rí](#)

CIENCIA

[ESPAÑA](#) [ECONOMÍA](#) [DEPORTES](#) [INVESTIGACIÓN](#) [LOOK](#) [COOL](#) [OPINIÓN](#) [SOCIEDAD](#) [DIARIO MADRIDIS](#)

SALUD

Bombazo científico: descubren un 'cronómetro' oculto en el cerebro que revoluciona la salud

✓ [Es aterrador: los científicos enseñan cómo serán los humanos en el futuro](#)



Luz q

adsystem



JANIRE MANZANÁS


Graduada en Marketing y experta en Marketing Digital. Redactora en OK Diario. Experta en curiosidades, mascotas, consumo y Lotería de Navidad.

14/01/2026 16:00 Actualizado: **14/01/2026 16:00**

Investigadores del Instituto Max Planck de Florida (MPFI), en Estados Unidos, han arrojado luz sobre uno de los grandes misterios del cerebro humano: de qué manera percibimos y controlamos el paso del tiempo. Los resultados, publicados en la revista *Nature*, demuestran que el cuerpo estriado y la corteza motora trabajan de manera conjunta como un «reloj de arena interno». Este estudio representa un hallazgo clave en [neurociencia](#), al tiempo que abre un debate más amplio acerca de la salud y el [envejecimiento](#).

Anuncio

¿Cuál es tu coeficiente intelectual?




Límite Promedio Inteligente Dotado Genio

HACER TEST DE CI

Haz un test de 3 minutos

Descubre tu potencial con un test lógico de IQ

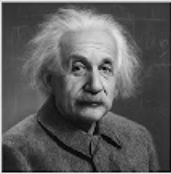
 MyIQ

Abrir


Durante décadas, científicos de todo el mundo han tratado de comprender el mecanismo que permite «sentir» el tiempo. A diferencia de otros sentidos, como el olfato o el tacto, los seres humanos no disponemos de un órgano específico para la sincronización temporal. Sin embargo, el cerebro tiene la capacidad de medirlo y utilizarlo para coordinar nuestros movimientos. Por primera vez, este estudio aporta una explicación plausible a este enigma.

Anuncio


¿A qué nivel pertenece tu CI?



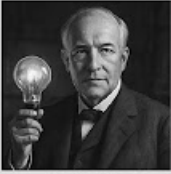
120-130




100-118




110-128



112-124



99-115




90-109

HACER TEST

Haz un test de 3 minutos

Descubre tu potencial con un test lógico de IQ

 MyIQ

Abrir

Así funciona el 'reloj interno' del cerebro

Para llevar a cabo el trabajo, los investigadores se centraron en la corteza motora, la cual se encarga de la planificación y ejecución de los movimientos, y el cuerpo estriado, una estructura cerebral relacionada con el aprendizaje, el control de las funciones motoras y la toma de decisiones. Estudios anteriores ya habían demostrado que ambas regiones tenían un papel clave en la sincronización del movimiento, pero hasta la fecha ninguno había logrado explicar de qué manera se repartían las funciones temporales y cómo trabajaban para medir el paso del tiempo.



«Sabíamos que existía un temporizador ajustable en el cerebro, pero no entendíamos cómo se construía ni qué papel exacto jugaba cada región», explicó Zidan Yang, científico principal del estudio. «Nuestro objetivo era desentrañar el mecanismo con el mayor nivel de precisión posible, porque la percepción del tiempo es fundamental para casi todo lo que hacemos».



Para investigar el proceso, los científicos diseñaron un experimento en el que entrenaron a varios ratones para que realizaran una tarea de sincronización muy precisa: tenían que lamer un dispensador para conseguir una recompensa después de un determinado intervalo de tiempo. Mientras los ratones completaban la tarea, los investigadores registraron la actividad de miles de neuronas en la corteza motora y en el cuerpo estriado, con el fin de observar la evolución de los patrones neuronales.

Con el objetivo de lograr resultados precisos, combinaron los registros con la optogenética, una metodología muy avanzada que puede «activar» o «silenciar» la actividad de neuronas específicas mediante pulsos de luz. De esta manera, los científicos pudieron «interrumpir» de manera temporal una de las regiones cerebrales y observar de qué manera se alteraba el «reloj interno» del animal.

Los resultados fueron muy reveladores. La corteza motora actúa como si fuera la parte superior de un reloj de arena; es decir, genera y envía un flujo continuo de señales neuronales hacia el cuerpo estriado. Mientras, este último funciona como la parte inferior del reloj, donde, con el paso del tiempo, las señales se van acumulando de manera progresiva. Cuando la acumulación alcanza un cierto umbral, se desencadena el movimiento.

Cuando los científicos «silenciaron» la corteza motora, el flujo de señales se detuvo. Fue como si se apretara el cuello de un reloj de arena, impidiendo que ésta continuara cayendo hacia la parte inferior. Como consecuencia, el «reloj interno» de los ratones se paró, retrasando su respuesta. Por el contrario, cuando «silenciaron» el cuerpo estriado, el sistema se reinició, como si se hubiera dado la vuelta al reloj de arena.

Las implicaciones de este hallazgo podrían revolucionar el tratamiento de

enfermedades como el Parkinson, una enfermedad neurodegenerativa y crónica que afecta en España a entre 120.000 y 150.000 personas. Ésta se caracteriza por la alteración de la coordinación temporal, y conocer el funcionamiento del «reloj cerebral» podría ayudar a diseñar tratamientos para compensar o restaurar su funcionamiento.

«Aunque el origen de la enfermedad de Parkinson aún se desconoce, al igual que ocurre con la mayoría de las enfermedades neurodegenerativas crónicas, se cree que su aparición surge por una combinación de factores de riesgo no modificables, como el envejecimiento o los factores genéticos. No obstante, las formas familiares solo representan alrededor del 5 % de los casos. La exposición a ciertos factores ambientales podría incrementar o disminuir el riesgo de padecer Parkinson, pero el conocimiento sobre estos factores todavía no es lo suficientemente amplio y, además, se han encontrado resultados contradictorios en numerosos estudios, explica el Dr. Javier Pagonabarraga Mora», coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología.

Según Hidehiko Inagaki, líder del grupo de investigación del MPFI y autor principal del estudio, «la corteza motora y el cuerpo estriado son áreas críticas para el control del movimiento y se ven afectadas en muchos trastornos motores. Comprender cómo sus patrones de actividad permiten una sincronización precisa es un paso esencial para desarrollar futuras terapias».

TEMAS: [Cerebro](#) • [Cerebro humano](#) • [Ciencia](#) • [Científicos](#) • [OKD](#) • [Salud](#)

[← MÁS DE UNO SEGOVIA](#)

14/01/2026



5MIN

La neuróloga segoviana Débora Cerdán continuará en la directiva de la Sociedad Española de Neurología



Temas

onda cero segovia

Sociedad Española de Neurología

mas de uno segovia

PUBLICIDAD



EN DIRECTO
Más de Uno Madrid



El Congreso de los Diputados acoge la presentación del primer análisis de situación de las encefalopatías epilépticas y del desarrollo (EED) en España



Federación Española de Epilepsia (FEDE)

Encefalopatías epilépticas y del desarrollo: Avanzando hacia un futuro sin barreras

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE EPILEPSIA (FEDE)

El próximo **lunes, 19 de enero**, el **Congreso de los Diputados** acogerá la **jornada "Encefalopatías epilépticas y del desarrollo (EED): avanzando hacia un futuro sin barreras"**, organizada por la [Federación Española de Epilepsia \(FEDE\)](#), con la colaboración de [UCB](#).

La epilepsia es el trastorno neurológico más frecuente entre niños y adolescentes. Algunas de las formas de epilepsia originadas en estas edades

NOTICIAS RELACIONADAS

- La ACCGG demanda una transformación urgente del sistema de salud basada en la anticipación, la innovación equitativa y el cuidado integral
- El proyecto "Legado y Horizonte para la gestión sanitaria" recoge el pasado, analiza el presente y

son las EED, caracterizadas por crisis de difícil control y un deterioro cognitivo y motor. Su impacto trasciende lo clínico, con una profunda huella emocional y una alta carga asistencial con un coste que, en algunos casos, puede alcanzar los 100.000 euros anuales por paciente.

proyecta el futuro de la gestión sanitaria

- Comunicado oficial – sobre el cierre de candidaturas a la presidencia de la Fundación IDIS y patronato extraordinario



Durante el evento, se presentará el informe "Análisis de situación de las EED en España", un documento pionero elaborado por un comité multidisciplinar que identifica los retos actuales y ofrece soluciones para una atención temprana, equitativa y personalizada. Un documento avalado por la [Federación Española de Epilepsia \(FEDE\)](#), la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) y la [Sociedad Española de Neurología Pediátrica \(SENEP\)](#).

Fecha	Lunes, 19 de enero de 2026
Hora	16h
Lugar	Sala Sagasta, Congreso de los Diputados (Cra. de S. Jerónimo, s/n, Centro, 28071 Madrid)

Para garantizar el acceso, es imprescindible confirmar asistencia [a través de este formulario](#)

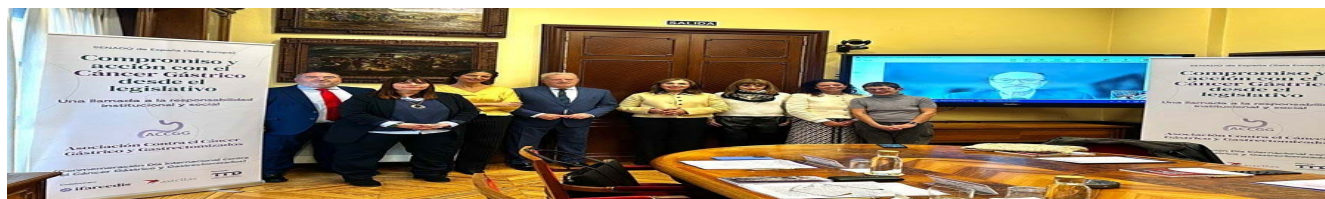
Puedes seguirnos



MÁS DE RSC

RSC

La ACCGG demanda una transformación urgente del sistema de salud basada en la anticipación, la innovación equitativa y el cuidado integral



15 de enero, 2026

RSC

El proyecto "Legado y Horizonte para la gestión sanitaria" recoge el pasado, analiza el presente y proyecta el futuro de la gestión sanitaria

[Portada](#) > [Secciones](#) > MEDICINA FAMILIA

Atención Primaria refuerza la prevención y formación en torno al ictus

Semergen renueva su acuerdo con la Fundación Freno al Ictus para reducir su impacto en la sociedad



José Polo, presidente de Semergen, y Julio Agredano, presidente de la Fundación Freno al Ictus

[f](#) [X](#) [in](#) [wh](#) [share](#)

14 ENE. 2026 17:30H

SE LEE EN [🕒 4 MINUTOS](#)

POR [REDACCIÓN MÉDICA](#)

TAGS > [SEMERGEN](#) [ICTUS](#)

La [Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria \(Semergen\)](#) y la **Fundación Freno al Ictus** han renovado su convenio de colaboración de cara a 2026, reafirmando su compromiso conjunto en la lucha contra el [ictus](#) y en la mejora de la **prevención, detección precoz y atención** a las personas afectadas por esta enfermedad.

El acuerdo fue firmado en la sede de Semergen, en Madrid, por **José Polo**, presidente de esta entidad, y **Julio Agredano**, presidente de la Fundación Freno al Ictus, consolidando una alianza estratégica que se refuerza y se proyecta en el tiempo.

La renovación de este convenio tiene como principal objetivo seguir impulsando **acciones de concienciación, información y formación** en torno al ictus, especialmente dirigidas a los **médicos de Atención Primaria**, un colectivo clave en el **control de los factores de riesgo**, el seguimiento de los tratamientos y la educación sanitaria de la población.

Asimismo, el acuerdo contempla el desarrollo de iniciativas orientadas a **mejorar la calidad de vida de las personas que han sufrido un ictus y de sus familiares**, poniendo el foco tanto en la **prevención** como en el acompañamiento tras la enfermedad.

Reducir la incidencia de ictus

Polo ha subrayado que esta renovación "refuerza el compromiso por parte de Semergen de **prevenir y abordar de manera integral el ictus desde la Atención Primaria**. Colaborar con la Fundación Freno al Ictus nos permite avanzar en una atención más cercana, eficaz y centrada en las personas, con el objetivo de **reducir la incidencia de esta patología** y mejorar la calidad de vida de quienes lo han sufrido y de sus familias".

Por su parte, **Agredano**, ha señalado que "la renovación de este convenio es una muestra clara de que la **prevención del ictus** debe abordarse de forma transversal y sostenida en el tiempo. Los **médicos de Familia** son una pieza fundamental en esta lucha, ya que tienen la capacidad de **detectar y controlar los factores de riesgo**, realizar un seguimiento continuado de los pacientes y, sobre todo, **influir de manera decisiva en la adopción de hábitos de vida saludables**. Trabajar junto a **Semerger** nos permite llegar antes, mejor y a más personas".

Dependencia en el 30% de casos

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, en **España** se producen alrededor de **120.000 ictus cada año**, de los cuales cerca de **25.000 personas fallecen** y aproximadamente un **30 por ciento de los supervivientes** queda en situación de **dependencia funcional**. Además, **uno de cada cuatro adultos mayores de 25 años** sufrirá un ictus a lo largo de su vida y **en torno al 50 por ciento de los casos** se produce en **edad laboral**. De hecho, se ha observado un **incremento del 25 por ciento en la incidencia del ictus en personas de entre 20 y 64 años**, si bien continúa siendo más frecuente a partir de los **65 años**.

Según datos de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, a nivel mundial el ictus afecta cada año a cerca de **14 millones de personas** y provoca más de **5,5 millones de muertes**, lo que lo convierte en una de las principales causas de **mortalidad y discapacidad**. La buena noticia es que hasta el **50% de los ictus podrían prevenirse** mediante un adecuado **control de los factores de riesgo**.

En el caso del ictus, **cada minuto cuenta**. Por ello, ante la aparición de síntomas como **debilidad o parálisis facial, pérdida de fuerza en un brazo o una pierna o alteraciones repentinas del habla**, es fundamental **llamar de inmediato al 112**, ya que una actuación rápida puede salvar vidas y reducir las secuelas.

En el marco de esta alianza renovada, **Semerger** pone a disposición de la ciudadanía el portal Pacientes Semerger, una plataforma que ofrece **información y formación en salud** con criterios médicos consensuados y documentados. Asimismo, el convenio facilita a las personas asociadas a la **Fundación Freno al Ictus** el acceso a **recursos gratuitos, servicios de consulta médica**, así como **consejos y guías de salud** elaborados por profesionales de **Atención Primaria**.

Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.

Mejora importante para los residentes de Legazpi

EcoEnergía | Patrocinado

Running y Fitness

El mejor hábito para predecir tu longevidad no tiene nada que ver con la dieta ni el ejercicio

Aunque hacer deporte y comer de manera equilibrada sea necesario para mejorar la longevidad, hay un hábito que es aún más importante.



Por Cristina Vila

15 de enero de 2026



"Siri, pon *Live Forever* de Oasis". Mikolette

La **longevidad** no es una ciencia exacta y es imposible saber cuántos años vamos a vivir ni en qué calidad. Eso es más

que evidente. Sin embargo, hay factores que, según la ciencia, nos pueden ayudar a vivir más y mejor, especialmente si cuidamos nuestra alimentación y nos movemos y hacemos ejercicio físico, manteniendo un estilo de vida sano y equilibrado.

Y, aunque tanto la dieta y **el deporte** tengan mucha importancia, hay otro factor que resulta aún más relevante y que, en la mayoría de casos, tenemos infravalorado. Se trata del sueño. Según datos recientes de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **el 54% de los españoles no duerme lo suficiente** y **el 48% no tiene sueño de calidad**, lo cual puede ser una gran amenaza para nuestra salud si no priorizamos el dormir lo suficiente a largo plazo.

PUBLICIDAD



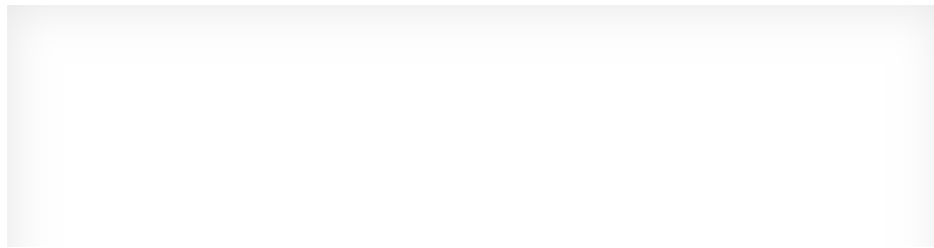
Ahora, un estudio publicado en Sleep Advances, ha hablado de cómo en Estados Unidos, la falta de sueño está relacionada con la longevidad. En él, se analizaron **los hábitos de sueño de diversas personas** y se pudo ver cómo estaban relacionados con la esperanza de vida de cada uno. En las zonas en las que las personas dormían menos, esta era menor que en otros lugares.

Durante el sueño, el cuerpo repara tejidos y **regula las hormonas**, además de darnos el descanso que necesitamos para levantarnos cada día con la energía suficiente para afrontar los desafíos de cada jornada. Cuando no le damos a nuestro cuerpo el descanso que necesita, puede aumentar la presión arterial, la resistencia en la insulina e incluso el deterioro cognitivo, lo cual a largo plazo podrá tener grandes consecuencias.

El sistema nervioso puede verse muy afectado por la falta de sueño, ya que **el dormir** es 100% necesario para que funcione de forma correcta y **el insomnio tiene un gran impacto en cómo nuestro cuerpo procesa la información**. De hecho, puede dificultar la concentración o nuestra capacidad de aprendizaje, además de aspectos físicos como la concentración. Del mismo modo, afecta a nuestro estado emocional, ¿o acaso no estamos todos más irritables cuando no dormimos bien?

Además, **nuestras defensas** pueden disminuir, haciendo que el sistema inmune se debilite, ya que no le damos tiempo y espacio a nuestro cuerpo de recuperarse. La falta de sueño influye también en otros aspectos como la alimentación, ya que puede que el apetito no se vea regulado y, así, influye en que tomemos peores decisiones alimenticias.

PUBLICIDAD



No podemos olvidarnos **del cansancio**. No hay nada peor que levantarnos completamente exhaustos después de una mala noche: sentimos que nos arrastramos y, además, no podemos llevar a cabo ciertas actividades, como el ejercicio, con la energía y el rendimiento que nos gustaría.

Trabajo

Por qué trabajar más horas no implica que seas más productivo

Por Cristina Vila

Relaciones

3 preguntas que debes hacerte a ti mismo para evitar discusiones y conflictos en una relación

Por Cristina Vila

Este tipo de investigaciones acerca del impacto del sueño en **nuestra longevidad** y hablan de la importancia que tiene el priorizar el sueño cada día. Ya sabemos que tenemos que hacer deporte y comer bien para estar sanos y vivir más. Entonces, ¿por qué no hacemos lo mismo con el sueño?

Dormir bien no debe verse como un lujo, sino como una necesidad básica para nuestra salud presente y futura. Establecer horarios regulares, reducir el uso de pantallas antes de acostarnos y crear rutinas de descanso puede marcar una gran diferencia. Priorizar el sueño es invertir en bienestar, productividad y calidad de vida. A largo plazo, pequeños cambios diarios pueden ayudarnos a prevenir enfermedades, mejorar nuestro estado de ánimo y aumentar nuestras probabilidades de vivir más años con buena salud. En definitiva, **cuidar el sueño es cuidar la vida**, y cuanto antes lo entendamos, mejores serán los beneficios para nuestro cuerpo y mente.

ETIQUETAS **GQ BETTER** **SALUD** **SALUD MENTAL**
