

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

- Boehringer Ingelheim es reconocida como Top Employer por 11º año consecutivo en España y 6º a nivel global
- La ACCGG demanda una transformación urgente del sistema de salud basada en la anticipación, la innovación equitativa y el cuidado

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.

integral

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



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](#)

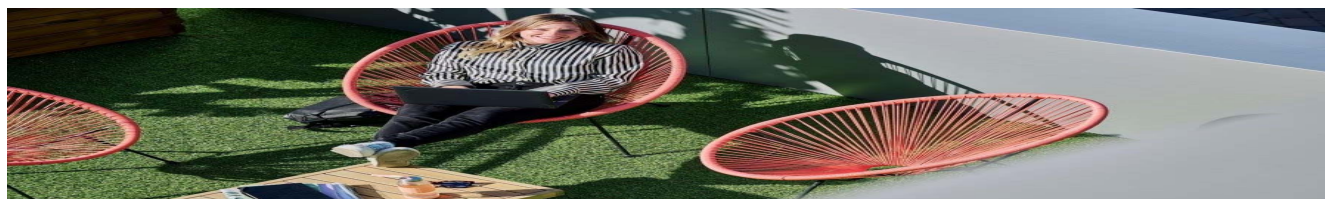
Puedes seguirnos



MÁS DE RSC

RSC

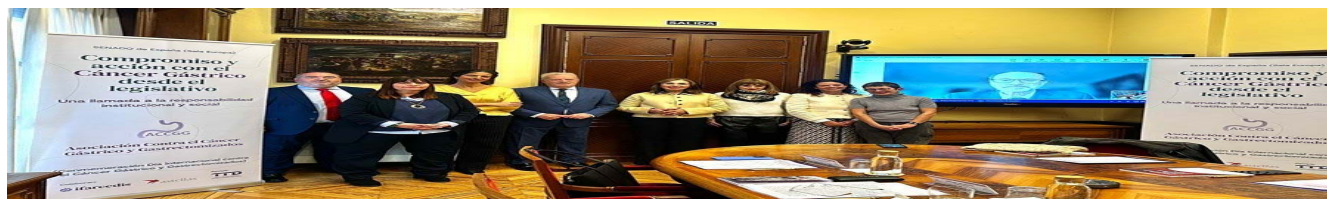
Boehringer Ingelheim es reconocida como Top Employer por 11º año consecutivo en España y 6º a nivel global



15 de enero, 2026

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

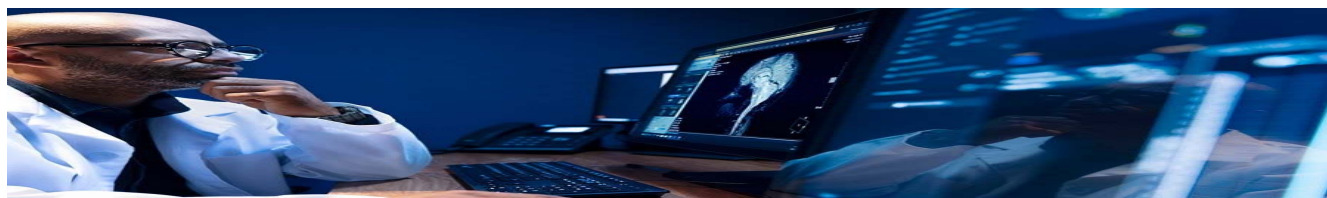


15 de enero, 2026

TE RECOMENDAMOS

Tecnología

Philips impulsa una nueva era de IA integrada en radiología para mejorar la eficiencia clínica y la calidad asistencial



15 de enero, 2026

Hospitales

El Hospital público Ramón y Cajal, galardonado por un estudio innovador para mejorar la detección precoz del cáncer de colon



15 de enero, 2026

Tecnología

Novo Nordisk International Operations se compromete con Veeva Vault CRM



¿Qué le ocurre a tu cerebro cuando lees ...

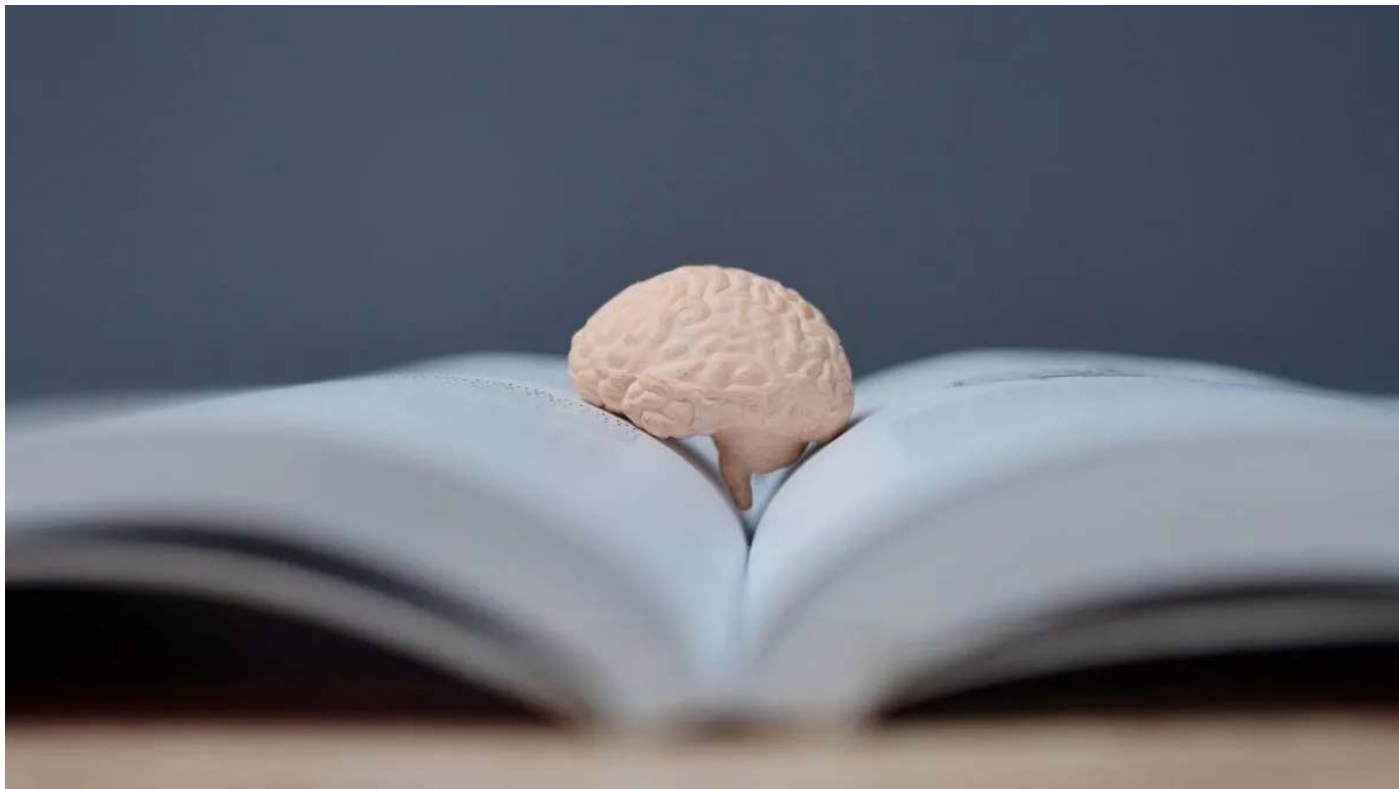
¿Qué le ocurre a tu cerebro cuando lees todos los días?

Bienestar

✓ Fact Checked

Leer pone en marcha áreas del cerebro relacionadas con la emoción y la memoria. La neurología explica por qué este hábito puede ayudar a proteger la salud cognitiva.

Actualizado a: Viernes, 16 Enero, 2026 12:40:27 CET



La lectura tiene un papel protector frente al deterioro cognitivo. (Foto: Alamy/ Cordon Press)



Alicia Cruz Acal



¿Qué le ocurre a tu cerebro cuando lees todos los días? La salud del cerebro a lo largo de la vida. Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), enmarcan esta actividad como uno de los hábitos fundamentales para mantener un **cerebro saludable**. En este sentido, **Guillermo García Ribas**, miembro del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la SEN, subraya que la lectura regular activa múltiples áreas cerebrales y **puede contribuir a prevenir el deterioro cognitivo**.

Aunque los cambios que se producen en este órgano al leer no pueden observarse con total precisión, **la neurociencia ha demostrado que esta actividad va mucho más allá del simple procesamiento del lenguaje**. Durante la lectura, especialmente cuando se trata de novelas o textos de ficción, no solo se activan las áreas implicadas en la comprensión lingüística, sino también **aquellas relacionadas con la emoción, la imaginación y la planificación**. “La activación cerebral que se produce al leer un libro es muy alta”, afirma García.

PUBLICIDAD



Llévate el nuevo 100% eléctrico de Nissan



Nuevo Nissan MICRA - Patrocinado

ESTRÉNALO

Este hábito también se ha asociado a una **mejora de la atención y la concentración**. Aunque el experto reconoce que resulta difícil evaluar de forma objetiva cuánto lee una persona (no siempre es posible saber si realmente se está leyendo o simplemente pasando páginas), la evidencia científica apunta a que el fomento de la lectura se relaciona con una mayor capacidad de atención, pero **también con la introspección y el autoconocimiento**.

Menor riesgo de deterioro cognitivo



¿Qué le ocurre a tu cerebro cuando lees ...



(Foto: Shutterstock)

PUBLICIDAD



 **Nuevo Nissan MICRA - Patrocinado**

Llévate el MICRA más atrevido

[PRUÉBALO](#)



 **Nuevo Nissan MICRA - Patrocinado**

El más colorido

[PRUÉBALO](#)



 **N**

**El qu
mira**

[PRUÉ](#)

Como se ha mencionado, otro aspecto clave de la lectura es su posible papel protector frente al deterioro cognitivo. Diversos estudios indican que las personas que mantienen el hábito de leer de forma regular presentan una **menor incidencia de demencia**, especialmente cuando optan por lecturas que estimulan la imaginación. Según detalla el neurólogo, "los textos puramente informativos suelen emplear un lenguaje claro, directo y técnico, mientras que las



novelas o historias con tramas complejas exigen un mayor esfuerzo cognitivo. Ese esfuerzo continuado parece tener un efecto beneficioso para el cerebro”.

Más allá de la distinción entre ficción y ensayo, lo importante es el **tipo de lenguaje utilizado**. “Existen ensayos con una gran riqueza literaria que también obligan al lector a implicarse activamente. Los textos que juegan con el lenguaje, introducen cambios narrativos o requieren seguir una estructura compleja demandan mayor atención y comprensión que aquellos que se limitan a transmitir información de forma plana”, subraya.

Papel, escritura y lectura en voz alta

Desde la Sociedad Española de Neurología se insiste, además, en la importancia de mantener hábitos tradicionales como **la lectura en papel y la escritura a mano**. “El papel y el bolígrafo avanzan al mismo ritmo que nuestro cerebro”, señala García, quien defiende que **la escritura manual y la lectura fomentan un aprendizaje dinámico clave para un envejecimiento cerebral saludable**.

La lectura en voz alta también puede ser especialmente útil sobre todo en personas con enfermedades neurodegenerativas que afectan al lenguaje, como las **afasias progresivas primarias**. Sin embargo, el experto lamenta que apenas se trabaja este hábito en el ámbito escolar y no existe una costumbre arraigada.

“Incorporar la lectura a la rutina diaria, especialmente a través de novelas u otros textos que exijan un esfuerzo cognitivo, es una estrategia sencilla y accesible para cuidar el cerebro. En un contexto de envejecimiento poblacional, **fomentar este hábito desde edades tempranas puede marcar la diferencia en la salud cognitiva a largo plazo**”, concluye García.

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Marcos Llorente asegura que no come verduras ¿qué riesgos tiene?

Cuídate Plus

Qué personas tienen más riesgo de sufrir la enfermedad de Donald Trump

Cuídate Plus

Jorge Sanz sobre las acusaciones a Julio Iglesias: "En Santo Domingo la prostitución está a la orden del día y eso tiene que dejar de pasar"

El Mundo

Cómo mantener un pene saludable y en forma

Cuídate Plus



DIRECTO

El operativo se centra en localizar más fallecidos a los que no se ha podido acceder

Cómo prevenir la demencia a través de 56 recomendaciones

Un panel de expertos ingleses llama la atención a las autoridades sanitarias para que se revise la manera de abordar la prevención de la demencia y da las claves para lograrlo

- [Consumir alimentos con un índice glucémico bajo se asocia a un menor riesgo de desarrollar demencia. ¿Cuánto lo reduce?](#)
- [Una investigación española descubre qué predispone a sufrir Alzheimer o tumores cerebrales a partir de los 57 años](#)



▲ Los casos de demencia van en aumento Dreamstime / Dreamstime



BELÉN TOBALINA ▾

Madrid Creada: 16.01.2026 11:00
Última actualización: 16.01.2026 11:00



No se están haciendo las cosas bien en la lucha contra la demencia. Así lo refleja un panel de expertos ingleses que ha emitido la llamada de atención más fuerte hasta el momento para que las autoridades revisen la manera de abordar la prevención de la demencia, señalando evidencia vital de que **el riesgo de demencia se puede reducir** y proporcionando un marco para el desarrollo de una nueva política gubernamental que podría mejorar la salud cerebral de millones de personas.

MÁS NOTICIAS



Hospitales

La Paz y el Gregorio Marañón: mejores hospitales públicos en España en 2025



Última hora

Qué se sabe del estado de salud de Salvador Illa y las causas inflamatorias que explican su ingreso

El Consenso de Nottingham, publicado en la revista "Nature Reviews Neurology", compuesto por 40 expertos fue liderado por investigadores de la Unidad de Investigación de Políticas en Demencia y Neurodegeneración del Instituto Nacional de Salud (NIHR) de la Universidad Queen Mary de Londres (DeNPRU-QM).


Formula 56 recomendaciones destinadas a convertir décadas de investigación en políticas concretas.

Las recomendaciones abarcan cuatro áreas políticas: **reformular los mensajes públicos para mejorar la concienciación** sobre la salud cerebral y el riesgo de demencia entre el público; **identificar y tratar los factores de riesgo individuales** de demencia, como la pérdida auditiva y la presión arterial alta; **abordar los factores estructurales importantes que influyen en la salud cerebral y que están fuera del control del individuo** (como la privación socioeconómica y la contaminación del aire), y **destinar la financiación de la investigación** a abordar las lagunas en nuestra comprensión sobre la mejor manera de reducir el riesgo de demencia.

- [El cáncer más común en hombres de 50 años como Borja Sémper: de Antonio Resines a "Pantera Negra"](#)

Adaptación

En todas las recomendaciones, el panel enfatizó la importancia de abordar las desigualdades en salud para garantizar que todas las personas tengan las mismas posibilidades de vivir hasta una edad avanzada con un cerebro sano. Esto implica crear políticas que consideren cómo las decisiones individuales interactúan con las condiciones sociales, económicas y ambientales para influir en la salud cerebral a lo largo de la vida.

En cuanto a las medidas que pueden realizar los ciudadanos para reducir el riesgo de demencia, el documento  identificó tres áreas prioritarias para la acción individual, donde la evidencia es particularmente sólida: **la pérdida auditiva, el aislamiento social y la hipertensión arterial**. Sin embargo, también advirtieron que sin apoyo estructural -como servicios auditivos asequibles, infraestructura social accesible y un control eficaz de la presión arterial-, estas intervenciones no llegarán a las personas que más las necesitan.

Además

Y es que es importante adoptar hábitos saludables. Así, el documento recuerda que modificar estos factores de riesgo puede ayudar a reducir la probabilidad de desarrollar demencia. Así, cabe recordar que el informe de la Comisión Lancet de 2024 destaca que hasta un 45% de los casos de demencia podrían prevenirse o al menos retrasarse mediante 14 cambios en el estilo de vida y la adopción de hábitos saludables.

- [Si te gusta la ciencia ficción seria y realista, esta serie es lo mejor que se ha hecho en televisión en años](#)
- [Qué comer por la noche para tener el azúcar bajo por la mañana](#)

“La hoja de ruta no es principalmente una lista de “consejos para la ciudadanía”. La mayoría de las 56 medidas se centran en acciones a nivel de sistema y de políticas diseñadas para facilitar, hacer más accesibles y equitativas las opciones más saludables para toda la población”, explica a A TU SALUD La Dra. Harriet Demnitz-King, autora principal e investigadora postdoctoral en la Universidad Queen Mary de Londres.



“A nivel individual -prosigue, lo importante es encontrar maneras de **mantenerse física y mentalmente activo** que se disfruten y que se puedan mantener de forma realista a lo largo del tiempo; nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para empezar”.

A En este sentido, además de realizar ejercicio de forma regular, es importante obligarnos a fomentar la interacción social porque reducir el aislamiento social participando en actividades comunitarias, mantener relaciones sociales y fomentar la conexión con otras personas resulta crucial para reducir el riesgo de demencia.

“Al mismo tiempo, es esencial concienciar sobre la demencia a los responsables políticos para que las opciones de vida más saludables que puedan reducir el riesgo de padecerla no dependan de los recursos o las circunstancias individuales, sino que se respalden mediante entornos y políticas que faciliten la reducción del riesgo para todos”, añade a LA RAZÓN.



«Sabemos que el riesgo de demencia se puede reducir, pero la evidencia aún no se ha traducido en una estrategia gubernamental coherente. Las personas necesitan una orientación clara y basada en la evidencia para proteger su salud cerebral, pero la información que reciben puede ser confusa o hacerles sentir culpables. Lo que necesitamos ahora es una acción coordinada y estructural para desarrollar políticas de prevención de la demencia que sean equitativas, realistas y basadas en la vida real de las personas», afirma Harriet en un comunicado de la revista.

«La demencia es actualmente la principal causa de muerte en el Reino Unido, por lo que necesitamos urgentemente un plan de salud pública claro para mejorar esta situación», afirma el autor principal, Charles Marshall, profesor de Neurología Clínica en la Universidad Queen Mary de Londres.

Advertencia

En España, según informó en 2024 la Sociedad Española de Neurología (SEN), las demencias ya suponen el 8% del total de defunciones que se producen cada año en nuestro país.

Marshall espera que "este consenso conduzca a una mejor comunicación pública sobre la demencia, un mejor reconocimiento y tratamiento de otras afecciones que aumentan el riesgo de padecerla, una estrategia sobre enfoques estructurales para mejorar la salud cerebral y una investigación que aborde las lagunas en nuestro conocimiento sobre la mejor manera de lograr todo esto. Implementar nuestras recomendaciones garantizará que el mayor número posible de personas viva hasta una edad avanzada sin demencia».

Y urge, porque se prevé que **los casos de demencia se tripliquen para 2050**, pero la conciencia pública sobre la posibilidad de reducir el riesgo de padecerla sigue siendo sorprendentemente baja.

+

[Calistenia Cocinar acelgas Dr. Luis Rojas Marcos Vitamina D Microbiota sana Motivación](#)Menu ☐**SABERVIVIR**tve[Iniciar Sesión](#)

- [Salud Activa](#)
- [Actualidad](#)
- [Nutrición](#)
- [Bienestar](#)

[ACCEDE A TU REVISTA](#)[Comienza a cuidarte con la revista número 1 en salud.](#)[Suscríbete por 1€/mes](#)

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

[SUSCRÍBETE](#)[Comunidad SV](#)

Siéntete más flexible y ágil con el nuevo libro de Saber Vivir

Consigue con la edición de este mes de Saber Vivir la guía práctica “Estírate”, el plan fácil de ejercicios para hacer en casa y ganar salud.



[Eva Blasco](#)

Periodista especializada en salud

-
-
- ☐
- X
- Telegram
- Pinterest
- Mail

Actualizado a 20 de enero de 2026, 09:00



Quienes realizan estiramientos con frecuencia son más flexibles y ágiles y están más fuertes. Pero esos no son los únicos beneficios de este tipo de ejercicio: estirando nuestros músculos y estructuras ¡re bajamos el estrés y conseguimos que nuestro cuerpo se mantenga más joven!

Con la nueva guía práctica *Estírate. Más flexible, más fuerte, más ágil*, que este mes puedes llevarte a casa con tu revista **Saber Vivir**, conseguirás todas las ventajas de esta **rutina sencilla y eficaz**, que puedes hacer en casa.

Es un **libro completamente nuevo** para el que hemos diseñado una rutina de estiramientos fácil, asumible y muy efectiva.

Lo dividimos en varios bloques, **por zonas corporales y beneficios concretos, y diferentes grados de dificultad**. También te planteamos rutinas completas de distinta duración, combinándolos. Los dividimos de la siguiente manera:

- Aligera tus cervicales
- Dorsales sin contracturas
- Moviliza tus hombros
- Tonifica tu zona abdominal
- Flexibiliza tus caderas
- Libera la zona lumbar

Cada ejercicio, **ilustrado con una foto** y con una explicación detallada, incluye una ficha resumen del tiempo que tienes que dedicarle, las repeticiones y consejos para realizarlo mejor.

Pero eso no es todo, también te damos las claves de **distintas formas de caminar para quemar calorías** que complementan el entreno, como la caminata japonesa.

Y para terminar, porque ya sabes que nuestras guías prácticas son planes completos de hábitos, ejercicio y alimentación, dedicamos un capítulo a **los nutrientes que más van a ayudarte** y te proponemos un **menú mensual** detallado.

No lo dudes, con los ejercicios de este manual disfrutarás de un cuerpo, flexible, fuerte y ágil.

Precio de la promoción: 7 €, Canarias 7,15

Los mejores expertos te informan

Los datos hablan por sí solos. Según una reciente encuesta de la Sociedad Española de Neurología, **el Alzheimer es la enfermedad que más preocupa a los españoles**; afecta ya a 800.000 personas.

Pero otra cifra nos invita al optimismo, y es que prácticamente **uno de cada dos casos puede atribuirse a factores modificables** relacionados con el estilo de vida y los factores de riesgo vascular. Es decir, que con nuestras acciones del día a día podemos contribuir a prevenir o ralentizar el deterioro cognitivo.



Este mes dedicamos nuestro dossier a los pasos de gigante que se están dando en la prevención, la detección precoz y el tratamiento de esta enfermedad. Tres científicos de la [Fundación Pasqual Maragall](#), su director [Dr. Arcadi Navarro](#), el neurólogo e investigador [Dr. Oriol Grau](#) y la doctora en Biomedicina [Gemma Salvadó](#) nos ayudan a explicártelo con palabras cercanas y positivas.

Además de los hábitos y la dieta que sigas, **hay un factor más que puede influir en tu longevidad: el lugar donde vives**. Nos lo desvela el [Dr. Manel Esteller](#), una de las personas que más sabe de genes y esperanza de vida.

Consejos de salud para vivir mejor

Nos queda aún invierno por delante y quizá ya no se dé otro pico de gripe tan fuerte como el de hace unas semanas, pero la infecciones por virus siguen ahí. Por eso, en este número hemos querido detenernos en el **norovirus, conocido popularmente como "gripe estomacal"**. El [Dr. Rodrigo Santos Santamarta](#), de la [Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia](#), recopila los síntomas que la caracterizan y nos da pautas claras sobre cómo actuar para sobrellevarla mejor y evitar contagios.

En nuestra boca no viven virus pero sí bacterias de manera habitual, y es importante que estén en equilibrio. La odontóloga y divulgadora [Eider Unamuno](#) nos recuerda que **el estado de nuestra boca es un chivato de nuestra salud general** y hace un repaso de los **pasos imprescindibles de una buena higiene bucal**.

Me gustaría destacar un tema más. En nuestra saludable obsesión de darte herramientas para el autocuidado, en este número hemos preparado un tema sobre **plantas medicinales** que aportan salud y bienestar general. Las conocerás de la mano del [Dr. José Luis Berdonces](#).

La dieta más saludable

En Saber vivir te hemos hablado más de una vez de la importancia de tener unos **niveles de glucosa estables** en nuestro organismo, pero este mes hemos dado un paso más.

Después de leer nuestras páginas de nutrición sabrás **cómo combinar los alimentos para evitar picos de glucosa**, en qué orden tomarlos, cuál es la mejor manera de cocinarlos y de qué manera influye el horario de las comidas.

Como colofón al artículo, la nutricionista [Laura Pérez Naharro](#) ha preparado **dos menús, uno de mediodía y otro para cenar**, que te pueden servir de ejemplo para elaborar los tuyos.

Siguiendo con nuestros contenidos en nutrición, en esta edición también desmontamos **ideas erróneas sobre la pérdida de peso y las grasas**, un nutriente necesario, pero que hay que saber escoger.

Además, hacemos un repaso de los **vegetales de temporada que suben tus defensas**, recopilamos que características debe tener una miel de calidad y te proponemos **recetas de legumbres deliciosas y saludables** para que cumplir con la recomendación de comerlas al menos tres veces por semana sea todo un placer.

Ejercicios para estilizar las piernas, **juegos** para ejercitar tu memoria y tu agilidad mental, las respuestas de los mejores especialistas a **vuestas consultas...** Todo esto y mucho más te espera en tu revista **Saber Vivir** de este mes.

Gracias por leerlos.

Newsletter

Únete a nuestra comunidad y practica un estilo de vida saludable

[Apúntate](#)

Fallece a los 24 años el británico más joven diagnosticado con Alzheimer

La comunidad científica aún no logra explicar por qué el Alzheimer se manifestó de forma tan temprana en este joven



Andre Yarham/RCC Noticias



ESCUCHAR EL ARTÍCULO

Andre Yarham, considerado la persona más joven en ser diagnosticada con **Alzheimer** en el **Reino Unido**, falleció a los 24 años tras una rápida y devastadora progresión de la enfermedad. El joven, originario de **Norfolk**, recibió el diagnóstico cuando tenía apenas 22 años.

Un cerebro con deterioro equivalente al de un adulto ▼ or

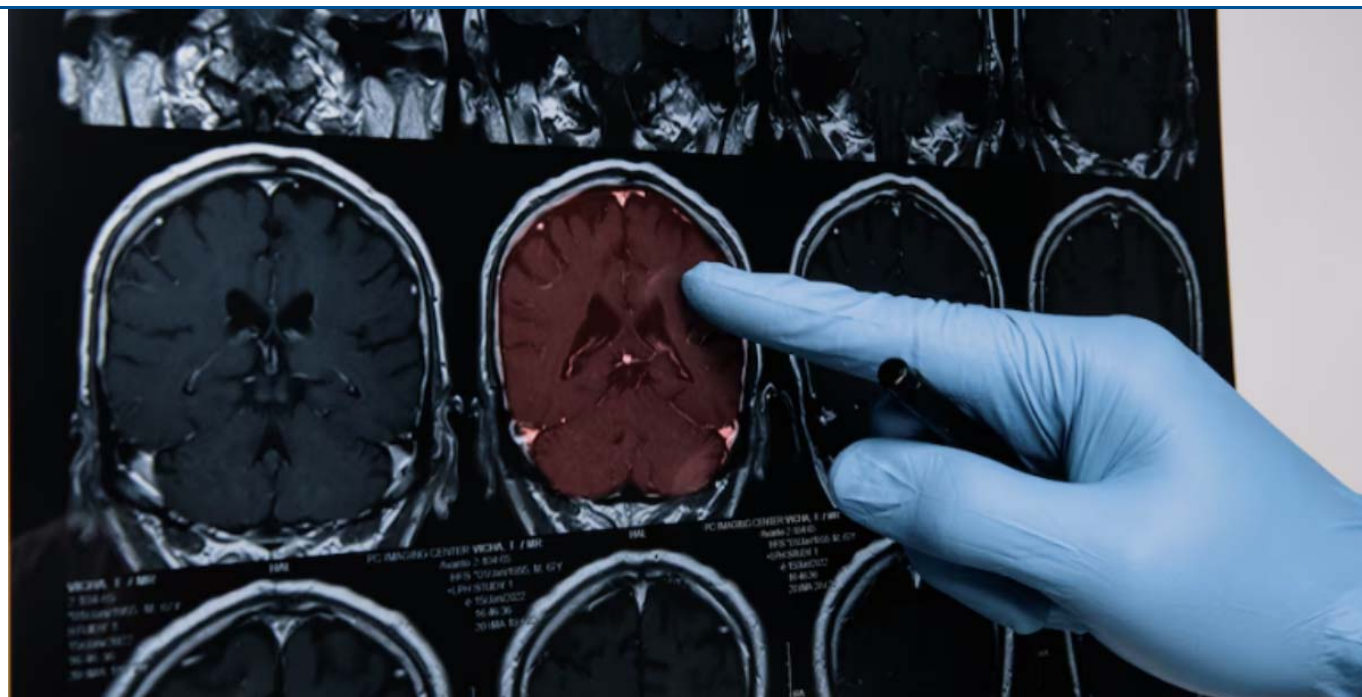
Las pruebas
clave para c

Está viviendo con un PC lento

Limpia Windows 7, 8, 10 y 11 (Recomendado) PC Helpsoft



tica fue



Fuente Externa

Síntomas tempranos y deterioro acelerado

Los primeros signos **aparecieron** en 2022, cuando su familia **notó** episodios de olvidos frecuentes y una mirada inexpresiva. Con el avance de la enfermedad, **Andre** perdió la capacidad de hablar y su autonomía por completo. Su madre, **Sam Fairbairn**, **relató** a la **BBC** el impacto emocional del proceso, **señalando** que, a diferencia de otras enfermedades graves, la demencia no ofrece opciones de recuperación ni remisión.

Un misterio para la ciencia médica

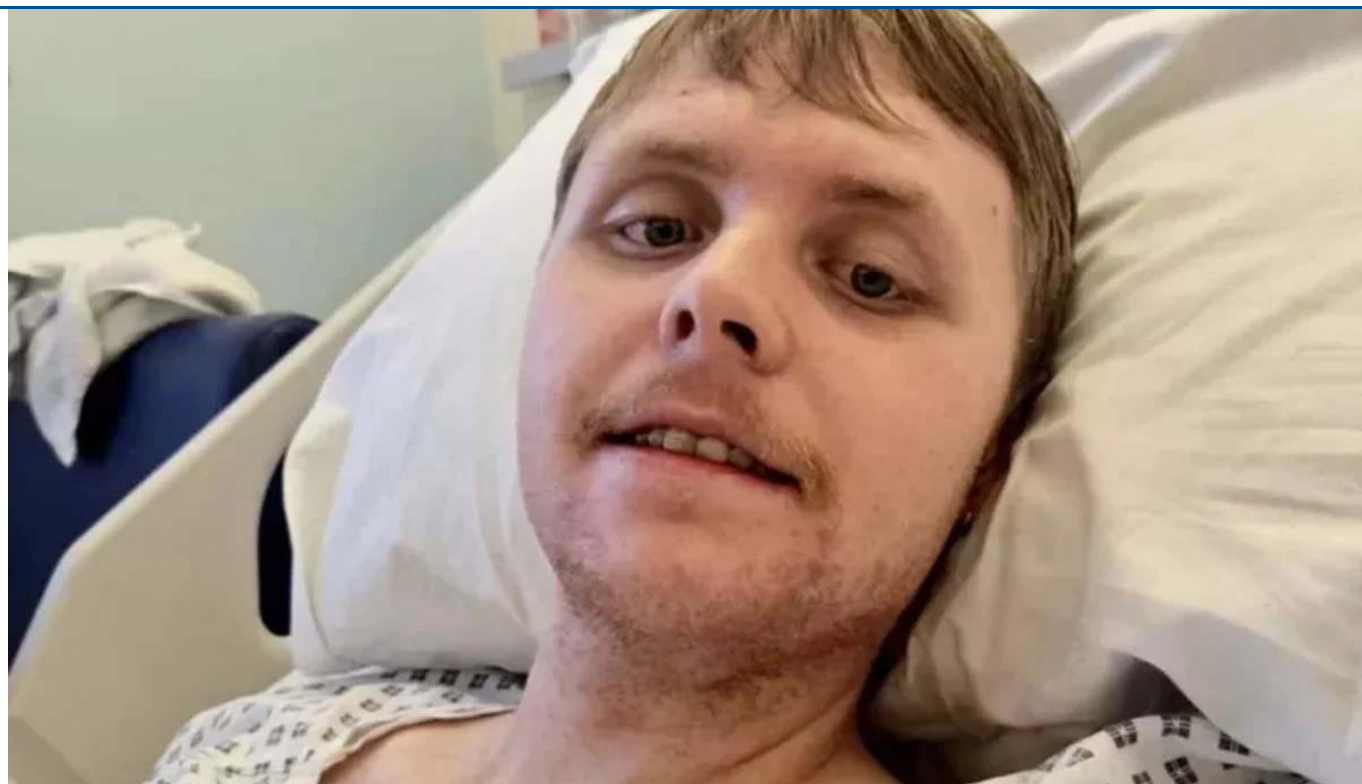
La comunidad **científica** aún no logra explicar por qué el **Alzheimer** se manifestó de forma tan temprana en este joven. No obstante, los **especialistas** sospechan que una mutación genética poco común pudo acelerar de manera drástica el desarrollo de la **demencia**.

Un gesto para ayudar a futuras investigaciones

Tras su fallecimiento, la familia de **Andre Yarham** decidió **donar** su cerebro al Hospital **Addenbrooke** con fines científicos. “Si esto puede permitir que otras familias tengan más tiempo con sus seres queridos, habrá valido la pena”, expresó su madre, **destacando** el valor de la investigación médica.

Un caso casi único en el mundo

El de **Andre Yarham** es uno de los pocos casos **registrados** de Alzheimer en personas tan jóvenes. Solo **existe** un antecedente similar documentado en **Japón**, donde un joven fue **diagnosticado** con demencia a los 19 años. Actualmente, la enfermedad no tiene cura.



Fuente Externa

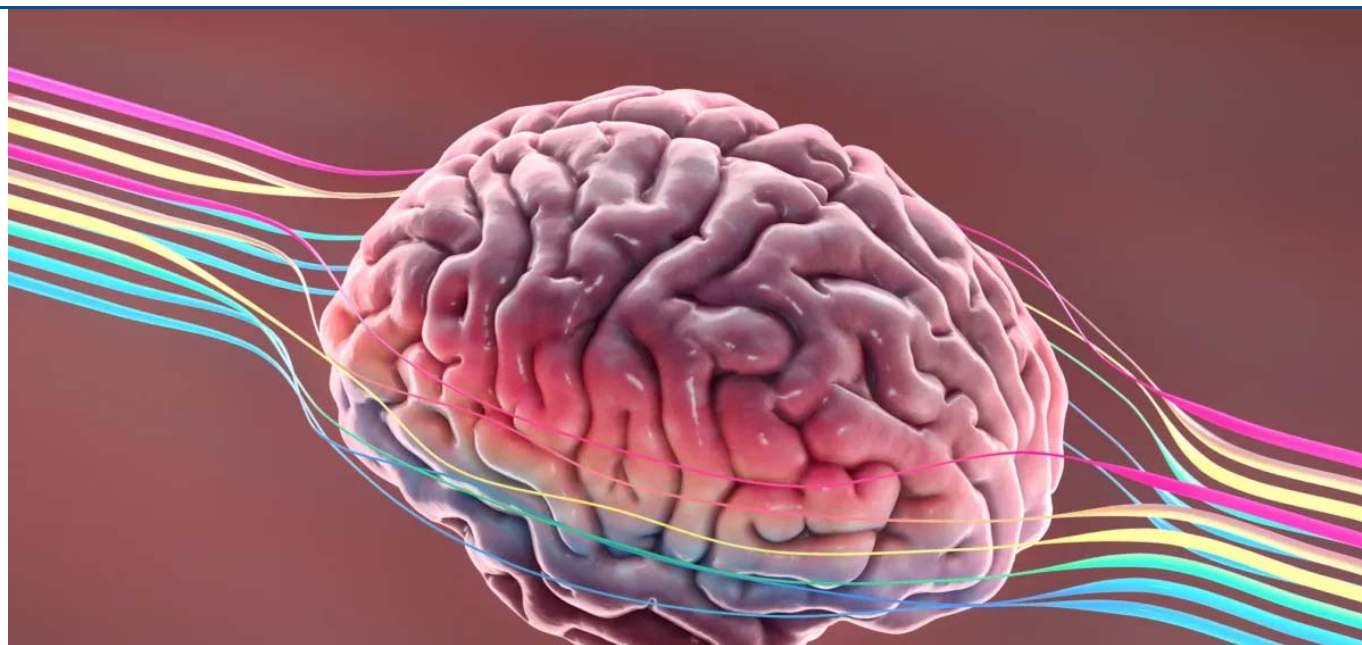
El Alzheimer, la forma más común de demencia

En **España**, el **Alzheimer** afecta a unas 800,000 personas, según la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), y representa entre el 60 % y el 70 % de todos los casos de demencia. Las proyecciones indican que en 2050 la cifra podría acercarse al millón de afectados. A nivel mundial, más de 60 millones de personas conviven con esta enfermedad.

Una enfermedad neurodegenerativa progresiva

El **Alzheimer** es un trastorno neurológico que provoca el deterioro gradual de la memoria, el pensamiento y la conducta. En sus primeras etapas se manifiesta con olvidos leves y desorientación ocasional, pero con el tiempo evoluciona hacia una pérdida severa de las capacidades cognitivas y funcionales.





Fuente Externa

Fases avanzadas y dependencia total

Según la **Clínica Mayo**, en fases **avanzadas** la **enfermedad** genera alteraciones del lenguaje, cambios de personalidad, confusión y dificultad para reconocer a familiares. En los estadios finales, los **pacientes** pierden funciones básicas como caminar, comunicarse o tragar, requiriendo cuidados permanentes.

Fuente: **Infobae**.

[ALZHEIMER](#)

[ANDRE YARHAM](#)

[DIAGNOSTICO](#)



Institucional

[Quiénes somos](#)[Junta directiva](#)[Autonomías](#)[Noticias](#)[Proyectos institucionales](#)[Memoria](#)[Sede](#)[Documentos Institucionales](#)[50 Aniversario](#)[Universidad](#)

SEMERGEN renueva su alianza con la Fundación Freno al Ictus para reforzar la prevención y concienciación desde Atención Primaria de esta patología



Este acuerdo busca desarrollar iniciativas orientadas a mejorar la calidad de vida de las personas que han sufrido un ictus y de sus familiares, enfocándose tanto en la prevención como en el acompañamiento tras la enfermedad.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se producen alrededor de 000 ictus cada año en España, mientras que, a nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS), afecta cada año a cerca de 14 millones de personas y provoca más de 5,5 millones de muertes.



El presidente de SEMERGEN, el José Polo García, ha recalcado que esta colaboración con Fundación Freno al Ictus 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'.

Madrid, 14 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'.

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.





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.

Sobre SEMERGEN

La Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) es la sociedad científica pionera en el ámbito de la Atención Primaria en España, con más de 50 años de trayectoria. Fundada en 1973, su principal objetivo es promover la Medicina Familiar y Comunitaria (MFyC) mediante el mantenimiento y mejora continua de la competencia profesional de los médicos, el impulso a la investigación y facilitando su formación continuada, con el propósito de garantizar una atención sanitaria de calidad para la ciudadanía.

Sobre la Fundación Freno al Ictus

La **Fundación Freno al Ictus** trabaja para reducir el impacto del ictus en España, promover la concienciación social y divulgar conocimiento sobre su prevención, detección y actuación. Además de sus acciones, proyectos, campañas y actividades que fomentan un estilo de vida saludable y la mejora de la calidad de vida de los afectados y sus familias, la Fundación impulsa la investigación científica sobre el ictus y el daño cerebral adquirido, así como la inclusión social y laboral de las personas afectadas.

Descargar nota de prensa

Para más información:

Ángela Rubio. Tel. 676 800 594 comunicacion@semergen.es

Guillermo Gracia. Tel. 619 830 887

prensa@semergen.es

Isis Daniela Sarmiento Tel. 671 226195 Comunicación | Fundación Freno al Ictus www.frenoalictus.org

Actualidad médica

[Notas de Prensa](#)

[Comunicados](#)

[Comunicados Internos](#)

[Autonomías](#)

[Grupos de trabajo](#)





19 enero
2026

¿QUÉ LE OCURRE A TU CEREBRO CUANDO LEES TODOS LOS DÍAS?

VOLVER

Leer pone en marcha áreas del cerebro relacionadas con la emoción y la memoria. La neurología explica por qué este hábito puede ayudar a proteger la salud cognitiva.

Leer es una herramienta eficaz para cuidar la salud del cerebro a lo largo de la vida. Desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), enmarcan esta actividad como uno de los hábitos fundamentales para mantener un cerebro saludable. En este sentido, Guillermo García Ribas, miembro del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la SEN, subraya que la lectura regular activa múltiples áreas cerebrales y puede contribuir a prevenir el deterioro cognitivo.

Aunque los cambios que se producen en este órgano al leer no pueden observarse con total precisión, la neurociencia ha demostrado que esta actividad va mucho más allá del simple procesamiento del lenguaje.

Durante la lectura, especialmente cuando se trata de novelas o textos de ficción, no solo se activan las áreas implicadas en la comprensión lingüística, sino también aquellas relacionadas con la emoción, la imaginación y la planificación. "La activación cerebral que se produce al leer un libro es muy alta", afirma García.

Este hábito también se ha asociado a una mejora de la atención y la concentración. Aunque el experto reconoce que resulta difícil evaluar de forma objetiva cuánto lee una persona (no siempre es posible saber si realmente se está leyendo o simplemente pasando páginas), la evidencia científica apunta a que el fomento de la lectura se relaciona con una mayor capacidad de atención, pero también con la introspección y el autoconocimiento.

Noticia completa en [Cúdate Plus](#).

12 ENERO 2026

Cuando el verano se vuelve un dolor de cabeza

Millones de personas sufren de migraña, exponiéndose a síntomas discapacitantes que afectan su salud y bienestar. Para ellos, la estación genera un entorno biológicamente hostil que exacerba su condición.

El verano es sinónimo de descanso, días más largos y una pausa en la rutina. Sin embargo, mientras unos disfrutan del sol y las vacaciones, otros comienzan a anticipar una temporada menos amable.

En pacientes susceptibles, el aumento sostenido de las temperaturas puede transformar este período de relajo en un escenario propicio para la aparición o exacerbación de **migrañas**, convirtiendo el **calor** en un factor clínico importante.

¿Por qué? Estudios científicos sugieren que las temperaturas elevadas actúan como un **estresor ambiental** que altera la **homeostasis neurológica**, vale decir, la capacidad del sistema nervioso para mantener un equilibrio interno estable y constante (temperatura, potencial de hidrógeno, presión y glucosa) a pesar de las fluctuaciones externas, coordinando respuestas fisiológicas mediante mecanismos de retroalimentación y redes neuronales, una característica fundamental para la supervivencia y adaptación del organismo [1].

Respuestas insuficientes

La exposición a altas temperaturas ambientales representa un estresor significativo para la fisiología humana, desafiando los mecanismos de homeostasis térmica y desencadenando respuestas integradas que involucran sistemas cardiovasculares, renales y neurológicos. El organismo intenta mantener una temperatura interna estable mediante la **vasodilatación cutánea** y la **sudoración** para favorecer la disipación del calor. Sin embargo, cuando estas respuestas son insuficientes -por ejemplo, en **olas de calor** intensas o prolongadas- el balance térmico se altera y se compromete la regulación central de la temperatura [2].

Desde una perspectiva fisiopatológica, la incapacidad para disipar el calor genera **hipertermia** (incremento de la temperatura corporal central), lo que puede alterar la perfusión cerebral y la integridad de las barreras neurovasculares. Modelos experimentales y revisiones señalan que el **estrés térmico severo** daña estructuras como las barreras **hematoencefálica** y **sangre-líquido cefalorraquídeo**, conduciendo a edema cerebral, reducción del flujo sanguíneo cerebral y acumulación de **mediadores proinflamatorios** en el **espacio intersticial** [3].

Estas alteraciones fisiológicas están asociadas a síntomas neurológicos frecuentes en



las **enfermedades por calor**, entre los cuales el dolor de cabeza es uno de los más reportados.

En un estudio de cohorte retrospectivo, pacientes que experimentaron golpes de calor presentaron un riesgo significativamente mayor de desarrollar migraña en los años posteriores, sugiriendo que la hipertermia severa puede facilitar la aparición de desórdenes cefálicos de carácter crónico [4].

Este hallazgo es consistente con evidencia clínica y de casos en donde la cefalea persistente se documenta como síntoma prominente tras episodios de hipertermia grave, como un golpe de calor o el estrés térmico prolongado durante exposiciones ambientales extremas [5].

Aumento de hospitalizaciones

Desde una perspectiva epidemiológica más amplia, las variaciones en la temperatura ambiental y las olas de calor se han asociado con aumentos en hospitalizaciones por trastornos neurológicos y consultas por migraña y cefalea, especialmente en grupos vulnerables (personas mayores, enfermos crónicos y poblaciones con comorbilidades que afectan la termorregulación) [6].

Según esta investigación, publicada en la revista *Environment International*, los efectos del calor sobre el sistema nervioso no se limitan a un dolor de cabeza intenso y pueden incluir deterioro cognitivo transitorio, disfunción del estado de alerta y exacerbación de síntomas en pacientes con condiciones neurológicas preexistentes [6].

Factor ambiental

Aunque no existe una clasificación formal de "cefalea por calor" dentro de las guías internacionales, como **ICHD-3** [7], sí se reconoce que este fenómeno puede agravarla, así como otros tipos de dolor de cabeza [5]. En esa línea, el manejo clínico se apoya en principios fisiológicos de homeostasis térmica y de migraña primaria, más que en protocolos específicos descritos en la literatura.

La cefalea estival es multicausal y responde a mecanismos biológicos específicos como la deshidratación, estrés neuronal, vasodilatación por calor, disrupción del ritmo circadiano y fotosensibilidad [8]. La exposición a este cuadro se incrementa 7,5% por cada 5 °C que aumenta la temperatura, aseguran científicos en la revista *Neurology* [9].

Según la **Sociedad Española de Neurología**, la migraña afecta a más de 1.100 millones de personas en todo el mundo [10]. El 70% de ellos reporta exacerbaciones durante el verano [8], lo que refleja el impacto de este problema sobre la población y sus consecuencias a nivel personal, familiar, social y laboral.

Al no tener cura, es fundamental tratar y controlar sus síntomas, que van desde el dolor de cabeza intenso y pulsátil hasta náuseas, vómitos, fatiga y cambios de humor. El enfoque dependerá de la gravedad de estos y la frecuencia de los episodios.

La hidratación terapéutica, la fotoprotección y el control de los ritmos circadianos [11] son pilares clínicos esenciales para mitigar la hiperreactividad neurovascular y prevenir la exacerbación de las crisis durante el periodo estival.

Considerar el calor extremo como un factor ambiental relevante en la práctica clínica cotidiana es clave para recuperar el bienestar de millones de personas que anhelan disfrutar del verano sin dolor.

Bibliografía:

- [1] Neurofisiología. Nota de prensa. <https://www.kenhub.com/es/library/fisiologia/neurofisiologia>
- [2] Savioli G, Zanza C, Longhitano Y, Nardone A, Varesi A, Ceresa IF, Manetti AC, Volonnino G, Maiese A, La Russa R. Heat-Related Illness in Emergency and Critical Care: Recommendations for Recognition and Management with Medico-Legal Considerations. *Biomedicine*. 2022 Oct 12;10(10):2542.
- [3] Yoneda K, Hosomi S, Ito H, Togami Y, Oda S, Matsumoto H, Shimazaki J, Ogura H, Oda J. How can heatstroke damage the brain? A mini review. *Front Neurosci*. 2024 Oct 10;18:1437216.
- [4] Kostev K, Rodemer I, Konrad M, Bohlken J. Heatstroke Is Associated with an Increased Risk of Chronic Headache: A Retrospective Cohort Study. *Brain Sci*. 2025 Sep 19;15(9):1011.
- [5] Di Lorenzo C, Ambrosini A, Coppola G, Pierelli F. Heat stress disorders and headache: a case of new daily persistent headache secondary to heat stroke. *BMJ Case Rep*. 2009;2009:bcr08.2008.0700.
- [6] Byun G, Choi Y, Foo D, Stewart R, Song Y, Son JY, Heo S, Ning X, Clark C, Kim H, Michelle Choi H, Kim S, Kim SY, Burrows K, Lee JT, Deziel NC, Bell ML. Effects of ambient temperature on mental and neurological conditions in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Environ Int*. 2024 Dec;194:109166.
- [7] Clasificación internacional de los trastornos del dolor de cabeza, 3.ª edición. Publicación del Comité de Clasificación de la International Headache Society. <https://ichd-3.org/>
- [8] Migraña y verano: el impacto de las altas temperaturas en el sistema nervioso. Nota de prensa. <https://www.intramed.net/content/migrana-y-verano-el-impacto-de-las-altas-temperaturas-en-el-sistema-nervioso>
- [9] Mukamal KJ, Wellenius GA, Suh HH, Mittleman MA. Weather and air pollution as triggers of severe headaches. *Neurology*. 2009 Mar 10;72(10):922-7.
- [10] 1 de cada 7 personas, en todo el mundo, padece migraña. Sociedad Española de Neurología. Nota de prensa. <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link450.pdf>
- [11] Ritmos circadianos: un factor clave en los desencadenantes de la migraña. Nota de prensa. <https://www.icliniq.com/articles/migraines-and-headaches/circadian-rhythms-and-migraine>

Por Óscar Ferrari Gutiérrez

[Actualidad](#) | [Sociedad](#)

Más del 10 por ciento de la población española se siente triste siempre o casi siempre

El informe 'Depresión y Neurología' confirmó que una persona que había sufrido una depresión tenía un riesgo un 66 por ciento mayor de sufrir un ictus



Gente paseando por una céntrica calle de Palma | Foto: Miquel Àngel Cañellas

Europa PressMadrid19/01/26 13:28

Más del 10 por ciento de la población española se siente triste siempre o la mayoría de las veces, según una 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española' realizada por la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), quien aprovechando que este lunes es el llamado 'Blue Monday', el supuesto día más triste del año, ha recordado que cualquier fecha es buena para apostar por una buena salud cerebral.

Esta encuesta ha demostrado que las mujeres dicen sentirse más tristes o descontentas que los hombres siempre (2,2% vs. 1,5%), la mayor parte de las veces (9,5% vs. 7,5%) y algunas veces (46% vs. 37%). Este sentimiento se agudiza entre la población joven de entre 18 y 34 años, donde más de un 17 por ciento lo padece. **Los adultos de mediana edad, de entre 35 a 59 años, que reportan este sentimiento representan el 9,5 por ciento, mientras que la cifra se reduce al 6,5 por ciento en mayores de 60 años.**

El presidente de la Sociedad Española de Neurología, el doctor Jesús Porta-Etessam, ha explicado que esta encuesta se realizó con el objetivo de «determinar las prácticas de la población española que favorecen la salud cerebral». «Un estado de [tristeza](#) sostenida en el tiempo produce alteraciones cerebrales que impactan en la salud», ha continuado. Por el contrario, tener una actitud positiva, el buen humor y la risa «fortalecen el cerebro».



-30%

**En todas las
suscripciones**

MENORCA
¡APROVECHA!

El informe 'Depresión y Neurología', también realizado por la SEN, confirmó que una persona que había sufrido una depresión tenía un riesgo un 66 por ciento mayor de sufrir un ictus, el doble de posibilidades de desarrollar epilepsia, el triple de desarrollar Parkinson y casi el doble de riesgo de desarrollar una demencia como el Alzheimer.

Además de poder generar ciertos trastornos neurológicos, desde la Sociedad Española de Neurología alertan que la depresión agrava los trastornos existentes, «aumentando el deterioro cognitivo y la discapacidad en enfermedades como el Alzheimer y la esclerosis múltiple, y elevando la gravedad del ictus y la epilepsia».

- [Fallece un joven de 19 años al atragantarse con el gajo de una mandarina](#)
- [Renfe descarta un fallo humano en el descarrilamiento del tren en Córdoba: este es el motivo](#)
- [Fallece por atragantamiento una niña de 9 años](#)

Los pacientes neurológicos, a su vez, tienen un riesgo «hasta diez veces mayor de fallecer por ictus, el doble de riesgo de desarrollar una epilepsia farmacorresistente y presentan un mayor nivel de deterioro cognitivo en enfermedades como el Parkinson, el Alzheimer o la esclerosis múltiple». De igual forma, los ataques de migraña se pueden volver frecuentes y se crea una alta probabilidad de que se cronifique. «Para tener una buena salud cerebral, es también fundamental tratar de cuidar nuestra salud mental», concluye Jesús Porta-Etessam.

tristeza

X



Buscar



+ Crear



Adolfo López de Munain neurólogo e investigador

**Hola Ela Podcast**

607 suscriptores

Suscribirse



7



Compartir

**92 visualizaciones** hace 3 días **Hola ELA el Podcast que no se detiene**

Especialista en enfermedades neurodegenerativas con más de 40 años de experiencia. Jefe de servicio de Neurología en el Hospital Univ de Donostia así como el director científico de Biodonosti y Cibernet (un centro de investigación en red) ...más

0 comentarios



Ordenar por



Añade un comentario...

To



Mar Mendibe. Vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología (SEN)

«En los próximos años va a haber un bum de casos de demencia y alzhéimer»

La especialista de Osakidetza advierte de que «el ictus es la primera causa de mortalidad en las mujeres»



Mar Mendibe, neuróloga en el hospital de Cruces y exdirectora de Biobizkaia, acaba de ser reelegida vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología. JORDI ALEMANY



Terry Bastera

Domingo, 18 de enero 2026, 01:12



Entrevista a David García Azorín, responsable de Relaciones Institucionales de la Sociedad Española de Neurología

El neurólogo del Río Hortega asegura que se está viviendo una revolución en diagnósticos y tratamientos y que patologías que cambiarán su pronóstico en los próximos años



Rodrigo Jiménez

Valladolid

Seguir

Domingo, 18 de enero 2026, 08:40 | Actualizado 08:53h.

Comenta



-30% en hoteles ¡New year, New Sales!

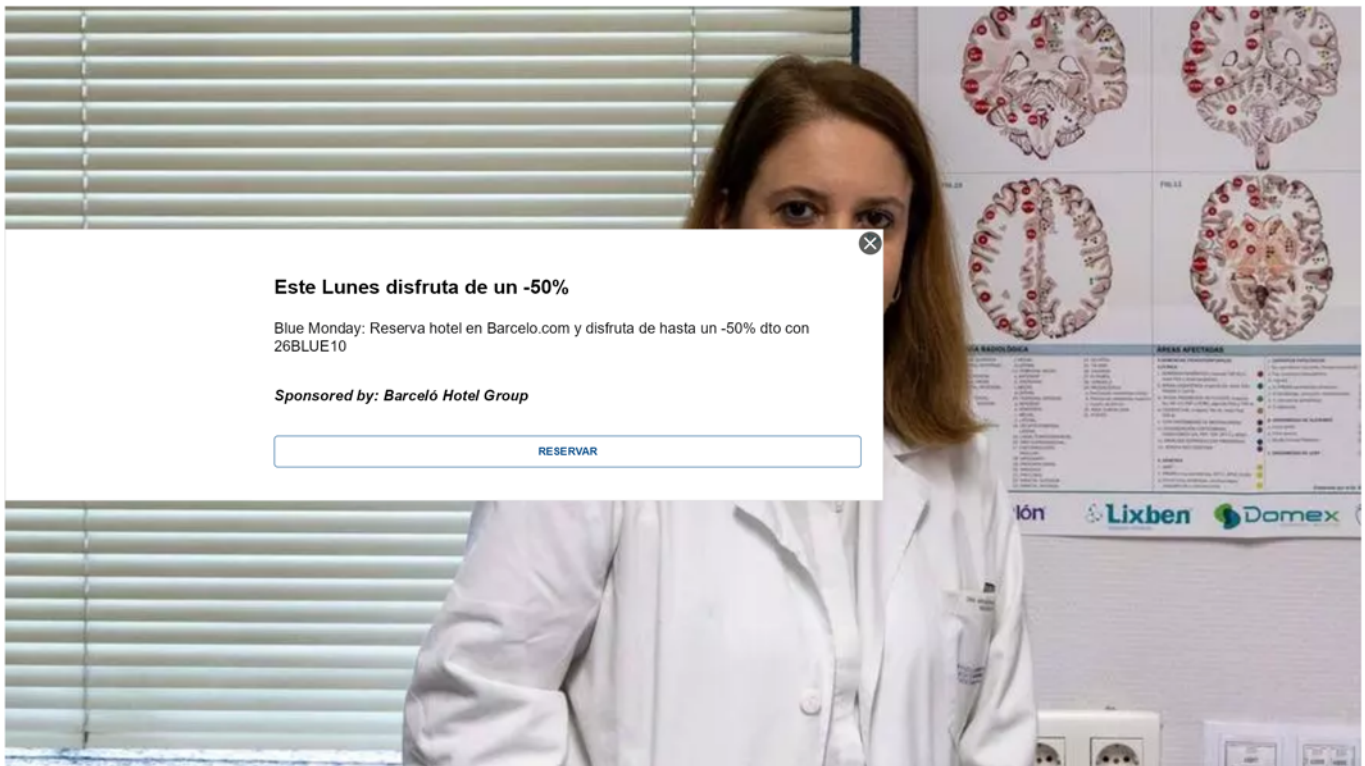
Meliá

Seguir leyendo >

Santiago

Área Galicia Más noticias Camino de Santiago

- Renueva dos años como vocal del Area de Relaciones Profesionales y Sociedades Científicas Afines de la SEN, que busca acreditar unidades clínicas como «herramienta para garantizar la calidad y equidad asistencial»
- Entre sus objetivos, impulsar la neurología con perspectiva de género, ya que «el ictus es la principal causa de muerte en mujeres»



Este Lunes disfruta de un -50%

Blue Monday: Reserva hotel en Barcelo.com y disfruta de hasta un -50% dto con 26BLUE10

Sponsored by: **Barceló Hotel Group**

[RESERVAR](#)

Susana Arias, neuróloga del CHUS y vocal de la Sociedad Española de Neurología. / **JESÚS PRIETO**

PUBLICIDAD



Koro Martínez

Santiago

Actualizada 18 ENE 2026 18:54

Renueva por dos años en una vocalía de la SEN. ¿Con qué retos?



Leer



Cerca



Jugar

La **SEN es la principal sociedad científica para los neurólogos** de España, con más de **75 años de historia y más de 4.500 miembros**, y pretendemos que sea también de referencia internacional en [neurología](#), sobre todo para los países de habla hispana. Vamos a seguir con el plan de los dos años anteriores de promover y fomentar ese campo científico, **divulgar conocimiento y actividad docente**, no solo con la reunión anual, sino con múltiples congresos de los diferentes grupos de estudio, y con el portal de formación. Y tenemos una vicepresidencia del ámbito tecnológico por el momento científico y tecnológico que viene con nuevos retos.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



Leer



Cerca



Jugar

Prevención de enfermedades neurológicas

¿Por qué el de la salud cerebral?

El cerebro es el órgano más complejo de todo el cuerpo humano y defendemos su cuidado como una prioridad sanitaria, pero también social. La prevención es muy importante en las enfermedades neurológicas. Hasta nueve de cada diez [ictus](#) serían prevenibles con un adecuado control de los factores de riesgo, e igual las demencias, por lo que apostamos por divulgar el conocimiento científico, por **escuchar y aprender de las asociaciones de pacientes**; así como por la **neurocooperación** con países en vías de desarrollo.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



Leer



Cerca



Jugar

¿Cómo prevenir un ictus?

Fundamentalmente controlando los factores de riesgo vascular; es decir, la **hipertensión arterial, el colesterol y la diabetes**, y con un manejo adecuado de patologías cardíacas como las **arritmias**. Pero también es importante el ejercicio físico que cada uno tolere y, frente al [deterioro cognitivo](#), la estimulación cognitiva, mantenerse activo tras la jubilación con actividades sociales. Se deben corregir bien las limitaciones neurosensoriales, si es preciso usar audífonos o gafas. Para prevenir demencias es básico estar activo física y cognitivamente, y el contacto social porque el aislamiento es un factor de riesgo.

PUBLICIDAD

Envejecimiento de la población

¿Observan mayor prevalencia de dolencias neurológicas?

Cuatro de cada diez personas en el mundo tienen una enfermedad neurológica, y en España, al igual que en Galicia, estas cifras son aún más aterradoras porque el envejecimiento **conlleva una mayor prevalencia de estas patologías**. Ha habido mucha conciencia social frente a dolencias cardiológicas, pero tiene que haberla también frente a las [neurológicas](#) porque los datos de incidencia están ahí.

¿Hay diferencias por sexos?

Sí. El cerebro femenino es diferente al masculino, y las enfermedades neurológicas también le afectan más. **El ictus es la principal causa de muerte en la mujer** y la migraña es más frecuente en ellas, al igual que el deterioro cognitivo en patologías tipo [alzhéimer](#). Hay que dar visibilidad y una atención con perspectiva de género. Mi vocalía, además de tener como uno de sus objetivos la acreditación de unidades clínicas, como la de [trastornos de movimiento](#) que acaba de



Leer



Cerca



Jugar

veces no lo dicen por miedo a perder el trabajo.

¿En qué ha cambiado su especialidad?

Llevo 21 años en el [CHUS](#), contando con la residencia, y ha habido un desarrollo brutal en [esclerosis múltiple](#) con nuevos tratamientos que han mejorado la calidad de vida de los pacientes. Se han desarrollado nuevos fármacos para controlar mucho mejor las crisis epilépticas. El HIFU para el temblor esencial que tenemos en Santiago ha supuesto una revolución, al igual que otros tratamientos para el [párkinson](#). En ictus, antes no había nada que hacer y desde 2015 se han ido desarrollando técnicas que han permitido que hoy uno de cada tres pacientes sea totalmente independiente y se ha mejorado la calidad de vida en casos de migraña. Probablemente hacia finales de este año la gran revolución sea el tratamiento con anticuerpos monoclonales para el deterioro cognitivo tipo alzhéimer.

Con el cerebro reímos, amamos, lloramos; nuestro corazón late porque el cerebro le manda información para que realice ese latido

Susana Arias — Neuróloga

¿Cómo lleva la docencia?

Soy profesora en la facultad de [Santiago](#) desde 2022, pero de alguna forma siempre he estado vinculada a la docencia porque este es un hospital universitario, con estudiantes y residentes, y es algo que si te gusta, viene dado. Somos los responsables de que los alumnos elijan la especialidad porque el paciente neurológico no es fácil de explorar, pero yo espero que al menos salgan uno o dos neurólogos por promoción. Además, es una especialidad con mucho futuro.

¿Por qué optó por neurología?

Noticias relacionadas y más

«Llevamos meses con el test en sangre para demencias»

Aplausos para la vuelta de David Fiuza y la Banda Municipal de Música de Santiago

El periodista Enric Juliana da una charla este martes en el Casino

Mi padre es neurólogo y yo lo que viví siempre fue verle llegar contento a diario del trabajo, me transmitió que no hay nada más bonito que cuidar el cerebro. Al final, con el cerebro amamos, reímos, lloramos, y nuestro corazón late porque el cerebro le manda información para que realice ese latido. El cerebro es el órgano más noble y fue eso lo que me enamoró.

TEMAS

[ICTUS](#)[RIESGO](#)[MUJER](#)[SALUD](#)[INVESTIGACIÓN](#)[CHUS](#)

Leer



Cerca



Jugar

* **NO TE PIERDAS** Los efectos de la hinchazón de los que nadie se habla: pérdida de autoestima, ansiedad y estrés disparado

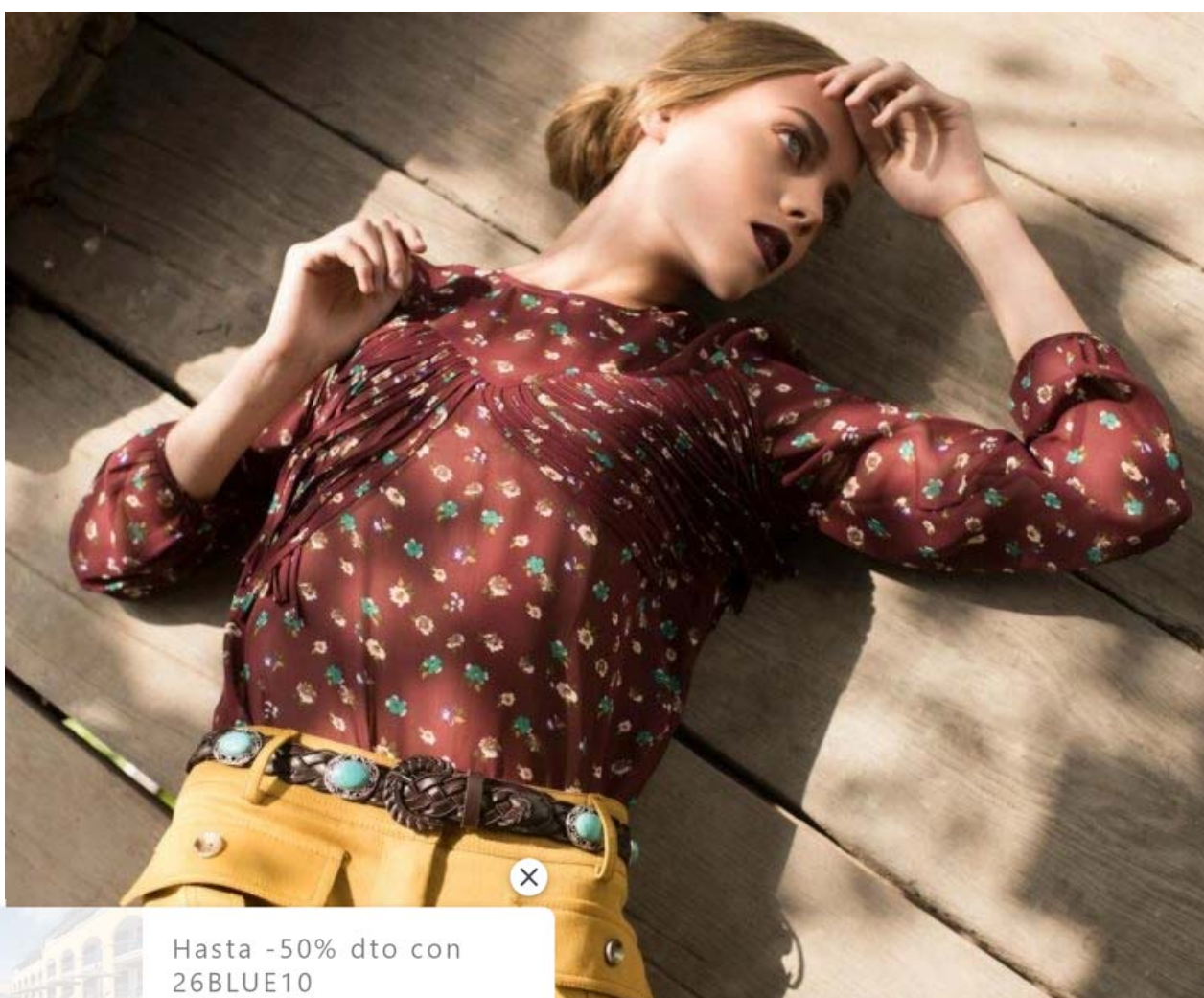
EL DILEMA DEL SUEÑO

No dormir engorda y algunos fármacos que se recetan contra el insomnio, también

El insomnio crónico está vinculado al exceso de peso y a los estados depresivos y aumenta en la menopausia. Algunos medicamentos para mejorar el sueño tienen una cara B: engordan.

POR VERÓNICA PALOMO

18 DE ENERO DE 2026 / 08:00



Hasta -50% dto con
26BLUE10
Barceló Hotel Group

[Read Next Story >](#)

acos usados para atajar la depresión y el insomnio, favorecen el aumento



Estimado lector

El artículo se mostrará inmediatamente después de la publicidad

Continuar

farmacos pa
se convierte e
especialista e
analiza esta p

La menop

El mal dormi de las horas recomendadas, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), pero una gran parte de ese porcentaje de insomnes corresponde a un perfil muy específico: mujer entre los 45 y 65 años. «Entre el **40–60% de las mujeres en peri y posmenopausia sufren trastornos del sueño**, con un incremento aproximado del 50–60% en la prevalencia de insomnio respecto a la etapa premenopáusica».

La culpa la tienen los cambios hormonales, fundamentalmente el descenso de estrógenos y progesterona, que participan en la regulación del sueño a través de serotonina y GABA. «Estos cambios favorecen una mayor fragmentación del sueño y el insomnio», explica **Rybel Wix**, especialista en medicina de sueño de los **hospitales HM Sanchinarro y HM Puerta del Sur**.

TE PUEDE INTERESAR



- Aurelio Rojas, cardiólogo: «Dormir menos de 6 horas incrementa radicalmente el riesgo cardiovascular»



- Veinte años después, la FDA elimina la sombra de sospecha de cáncer sobre la terapia hormonal sustitutiva

Cuando los sofocos te impiden pegar ojo

«Tampoco ayudan los síntomas vasomotores, como los **sofocos o la sudoración nocturna**, que despiertan repetidamente y reducen la eficiencia de sueño, ni el incremento de trastornos del ánimo (ansiedad, depresión) y de apnea obstructiva del sueño y obesidad, que agravan la calidad del mismo», recalca la experta, miembro del grupo de insomnio de la SES (Sociedad Española del Sueño).

Dormir poco y mal es una vía rápida hacia la obesidad



Hasta -50% dto con
26BLUE10
Barceló Hotel Group

Read Next Story >

enopausia se tiende a sufrir una combinación de la corta duración de sueño se asocian de forma peso, obesidad, síndrome metabólico y diabetes tipo 2. s complicado, pero se puede resumir en que la **falta**

de sueño provoca un aumento de la hormona del hambre, llamada grelina, y una disminución de la hormona de la saciedad, la leptina».

Este desequilibrio hace que nuestro apetito se vuelva voraz. Nos pide más comida, de esa poco saludable que despierta nuestra dopamina, como unas patatas fritas con tres toneladas de ketchup o mayonesa. «Nos provoca un hambre constante y, como consecuencia, la dificultad de regular el peso, de mantener los kilos a raya. Por otra parte, como señala la especialista en sueño, «a más horas despiertos disponibles para comer, mayor ingesta y peor control de impulsos alimentarios».

Por último, «la fatiga diurna reduce la actividad física y favorece el sedentarismo».

¿Y si los fármacos para dormir engordan?

Algunos estudios apuntan a los ansiolíticos que se recetan (o se auto recetan) para calmar esa ansiedad e irritabilidad que provoca el insomnio asociado a la perimenopausia y menopausia serían un factor de riesgo más a la hora de engordar. La realidad es que hay fármacos para el sueño que favorecen el aumento de peso, pero no como pensábamos. Lo explica la doctora Rybel Wix: «En muchas ocasiones se recurre a benzodiacepinas y fármacos Z (zolpidem, zopiclona, etc.) para tratar el insomnio en menopausia. Sin embargo, hay que recordar que las guías de la *American Academy of Sleep Medicine* recomiendan que la primera línea de tratamiento sea la terapia cognitivo-conductual para insomnio (TCC-I)».

A pesar de ello, las revisiones científicas recientes indican que **las benzodiacepinas y los fármacos Z, usados como hipnóticos, no parecen tener un efecto relevante directo sobre el peso corporal**. «El problema principal en términos de peso —explica Wix— está en los **antidepresivos sedantes y antipsicóticos que se utilizan *off-label*** para dormir. Me refiero a aquellos prescritos en condiciones distintas de las autorizadas, es decir, que son utilizados para un uso no reflejado en su ficha técnica».

En este grupo se encuentran la mirtazapina (recetado en casos de depresión y que produce cierto estado de sedación), algunos ISRS ((Inhibidores Selectivos de la Recaptación de Serotonina), quetiapina, etc... «Estos sí que se asocian con ganancia ponderal significativa».

OTROS TEMAS WELIFE

- La nueva religiosidad encandila a los más jóvenes: se busca seguridad y pertenencia frente a la epidemia de soledad
- Lesionados de sofá
- La tripa cuenta mucho más que la báscula: es hora de medir el perímetro abdominal

Pérdida de la estabilidad corporal y más riesgo de caídas

Más allá de que los antidepresivos usados **X**mo fármacos contra el insomnio engorden, la experta **plazo que no conviene olvidar: «Caídas, dependencia,**



atamiento de insomnio, de acuerdo con la AASM, es **venciones no farmacológicas y en fármacos específicos**

cuando hagan falta.

Más terapia y menos pastillas

Tal y como enumera la especialista en sueño, en una mujer menopáusica, las alternativas principales son:

- **Terapia cognitivo-conductual para insomnio (TCC-I):** Es el tratamiento de primera línea para el insomnio crónico e incluye el control de estímulos (la cama está solo para dormir y se asocia solo con el descanso), la restricción del sueño (limitar el tiempo en la cama), la reestructuración cognitiva (identificar y desafiar los pensamientos negativos sobre el sueño) y técnicas de relajación adaptables a la clínica menopáusica (sofocos, preocupación por la salud, etc.)
- **Abordaje de la causa menopáusica:** Valorar la terapia hormonal sustitutiva (THS) en las candidatas apropiadas, ya que puede mejorar los sofocos y, secundariamente, el sueño.
- **Tratar comorbilidades:** Es el caso de la apnea del sueño, depresión/ansiedad y obesidad, que contribuyen a la fragmentación del sueño.
- **Fármacos alternativos más específicos,** según las guías farmacológicas y la evidencia disponible: hipnóticos de acción corta bien seleccionados y por tiempo limitado (por ejemplo, Z-drugs), fármacos dirigidos a la fisiología del sueño (agonistas de receptores de melatonina, antagonistas de orexina) que tienen un perfil distinto de las benzodiazepinas y que pueden ser útiles en algunos casos, aunque siempre individualizando beneficio–riesgo.

En definitiva, en la menopausia el abordaje óptimo sugiere un **uso muy prudente y limitado de fármacos**, evitando cronificar el consumo de ansiolíticos y priorizando intervenciones que mejoran tanto el sueño como el perfil metabólico y cardiovascular».

TEMAS PSICOLOGÍA VIDA SALUDABLE

MÁS NOTICIAS

Patatas fritas o aceitunas • Medicina estética • Hinchazón y autoestima • No dormir engorda • Creatina

TE PUEDE INTERESAR



Hasta -50% dto con
26BLUE10
Barceló Hotel Group

Read Next Story >

SALUD

LIFE ANIMALES CONSUMO VIAJES INFLUENCERS Y CELEBRITIES ESTILO DE VIDA HIJ@S CULTURA MODA Y BELLEZA SEXO

Ni las 8 horas ni el colchón: el tercer factor del sueño que los expertos ruegan que empieces a cuidar hoy mismo

Nos obsesionamos con dormir mucho y profundo, pero ignoramos la regularidad.



Por Andrés Senior Duran  

Publicado el 18/01/2026 a las 10:06



SÍGUENOS EN 



Hombre durmiendo. GETTY IMAGES

"Descansa", o "duerme bien", son afirmaciones que solemos escuchar a menudo en nuestra sociedad. Con la evolución de la

ciencia y los estudios médicos se evidencia que el sueño es un pilar en [los hábitos saludables](#) para gozar de un buen estado de salud.

A la hora de tratar dicho tema siempre se habla de dos factores principalmente, la cantidad de [horas de sueño](#) y la calidad del mismo, aspectos sumamente importante, sin embargo, **los profesionales aconsejan prestarle atención a una tercera variable en este panorama: se trata de la regularidad del horario de sueño.**

El concepto de [regularidad del sueño](#) hace referencia a **"cuánto se mantiene la misma hora de acostarse y de despertarse, más o menos 30 minutos, y eso incluye los fines de semana, comenta Jean-Philippe Chaput, docente de medicina en la Universidad de Ottawa", según [un artículo](#) publicado por *The New York Times*.**

Los hallazgos de los investigadores sobre el sueño irregular

"Quienes tienden a desviarse más de un horario de sueño regular parecen tener un mayor riesgo de **padecer ciertas afecciones, como enfermedades cardiovasculares, obesidad, problemas de salud mental como depresión y ansiedad, y demencia**", expone el mismo texto.

Además, tras realizar un estudio a 200 en Estados Unidos entre 48 y 84 años, los investigadores se dieron cuenta de que **"quienes tenían los horarios de sueño más irregulares tenían más del doble de probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares** que quienes tenían [patrones de sueño más regulares](#)", afirma el mismo artículo.

Otro estudio realizado por la *National Library of Medicine*, consultado por *The New York Times*, en el cual participaron 88.000 adultos en el Reino Unido, desvela que **"aquellos individuos con horarios de sueño más irregulares tuvieron aproximadamente un 50 % más de probabilidades de desarrollar demencia"**, sostiene el medio norteamericano.

¿Cómo duermen los españoles?

La sociedad española no está durmiendo adecuadamente, según [un portal especializado](#), los españoles duermen 6,5 horas al día.

La Sociedad Española de Neurología, por medio de [un informe](#), da mayor profundidad al tema a través de los siguientes datos claves:

Uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

El 70% de los niños mayores de 11 años no duermen el número adecuado de horas.

Solo un 33% de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas.

Más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave.

Más del 50% de los mayores de 65 años padecen algún trastorno del sueño.



Por Andrés Senior Duran  

[MOSTRAR BIOGRAFÍA](#)

SALUD

DORMIR

HÁBITOS SALUDABLES

Contenido Patrocinado

BMW Serie 1. Deportividad, innovación y estilo en su máxima expresión. Descúbrelo.

BMW | Patrocinado

[Ver más](#)



Este es el hábito que los expertos aconsejan para dormir mejor





Una mujer durmiendo. / Pixabay/slaapwijsheid

SALUD NOTICIA 18 ene 2026 - 12:30



20MINUTOS

Las personas que no realizan este hábito tienen una mayor tendencia a desarrollar enfermedades cardiovasculares, obesidad y problemas de salud mental.

Estos son los beneficios para tu salud de las distintas posturas para dormir, según una experta en sueño.

El 48% de los adultos españoles no tiene un sueño de calidad y el 54% de ellos duerme menos de las horas recomendadas para descansar, según la **Sociedad Española de Neurología**. Sin embargo, esto no es algo que ocurre solamente en España, ya que en países como Estados Unidos o Reino Unido las personas también duermen menos de lo que deberían. Ante esta situación, los expertos recomiendan un hábito saludable que te ayudará a dormir mejor: **hacerlo a los mismos horarios**.

De acuerdo con los especialistas y los informes citados por el diario **The New York Times**, no solo importan las horas de sueño y la calidad del mismo, sino también la regularidad del horario. Es decir, la medida en la que mantenemos **la misma hora de irnos a dormir y de despertarnos**. Según los expertos, las personas que tienen un horario de sueño irregular tienen una mayor tendencia a desarrollar enfermedades cardiovasculares, obesidad y problemas de salud mental.

Rich In Iron For Anemia #medicaleducation #food #healtheducation #healthyfood

Un estudio realizado a 88.000 adultos en Reino Unido determinó que "aquellos individuos con horarios de sueño más irregulares tuvieron aproximadamente un **50% más de probabilidades de desarrollar demencia**". Mientras que otro realizado a 200 estadounidenses de entre 48 y 84 años arrojó que "quienes tenían los horarios de sueño más irregulares tenían más del doble de probabilidades de desarrollar **enfermedades cardiovasculares** que quienes tenían patrones de sueño más regulares".

NOTICIA DESTACADA



Los nutricionistas españoles recelan de la 'pirámide proteínica' de Kennedy: "La base alimenticia deben ser los carbohidratos"

Los investigadores desconocen los motivos por los cuales los patrones de sueño irregulares podrían afectar negativamente la salud de las personas. La principal teoría es que **tiene que ver con el ritmo circadiano** del cuerpo, es decir, el reloj biológico interno de 24 horas que regula los ciclos del sueño, las hormonas, la temperatura corporal y el metabolismo. Se sincroniza principalmente con la luz y la oscuridad.

Te puede interesar

- La flota pesquera va a la huelga este lunes y se manifiesta en Madrid contra las nuevas medidas de control
- El FMI sitúa a España como la economía europea que más crecerá en 2026 y mejora su previsión de PIB al 2,3%
- Cómo se apaga internet en un país entero: el 'botón rojo' que Irán acaba de pulsar

Para mantener la constancia del horario, los investigadores recomiendan **programar una alarma** que suene una hora antes de la hora de ir a dormir con el fin de que empieces a prepararte para ello. Durante ese rato, se aconseja hacer algo relajante como leer o meditar para ayudarte a conciliar el sueño. Además, resulta importante **exponerse al sol cada mañana durante 20 o 30 minutos** a la misma hora, ya que la luz regula el ritmo circadiano.

Newsletter Curarse en salud

Jorge García, nuestro experto en Salud, comparte cada lunes consejos de alimentación, rutinas de ejercicio y novedades sobre cómo cuidar tu cuerpo y mente.

Introduce tu correo electrónico

RECIBIR EDICIÓN

☐ Estoy de acuerdo con la [política de privacidad](#)

Conforme a los criterios de



The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Dormir

Más noticias





La SEN alerta del impacto de la depresión en la salud neurológica

2026-01-19 11:00:00



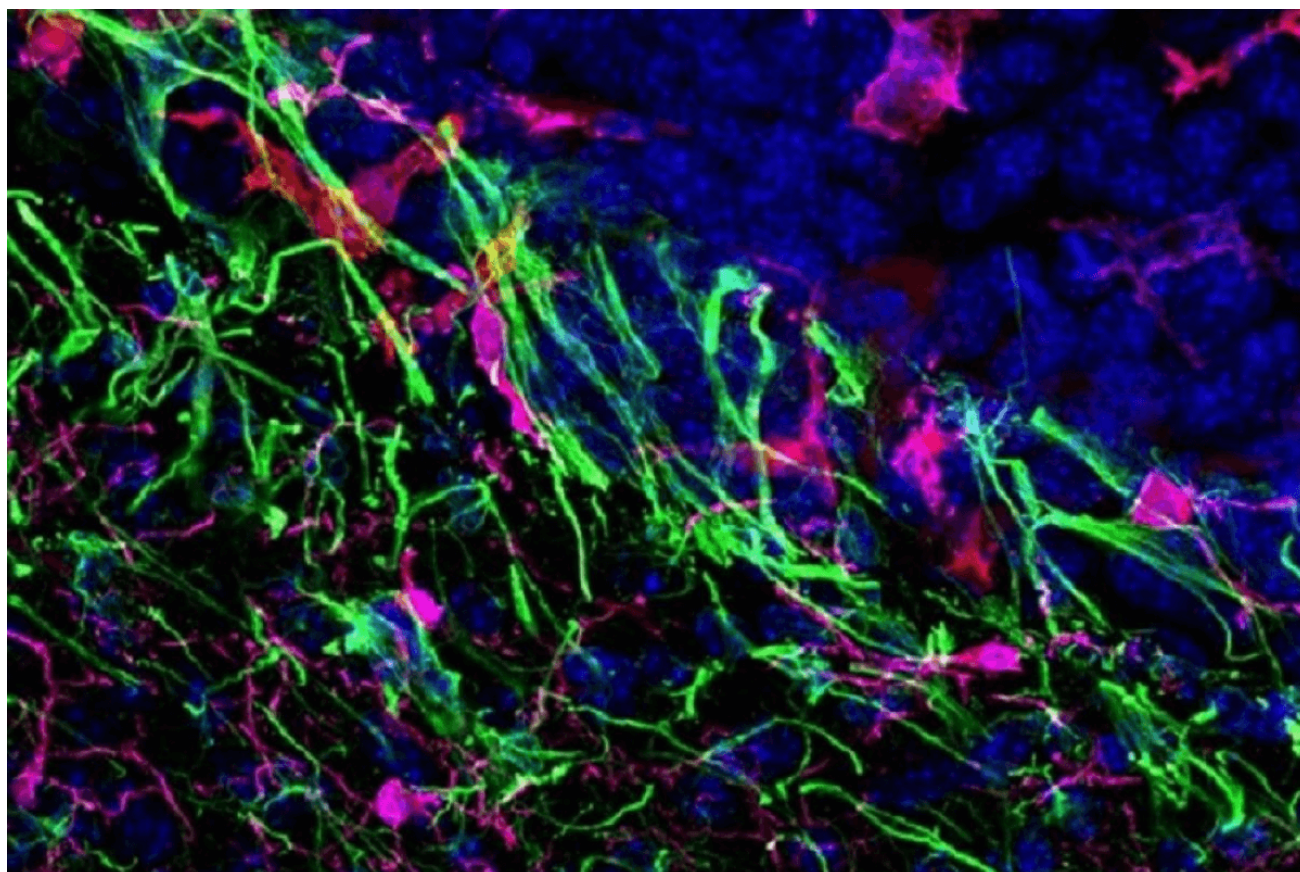
La depresión no solo afecta al estado de ánimo, sino que actúa como un importante factor de riesgo para múltiples enfermedades neurológicas, según la Sociedad Española de Neurología. Los expertos subrayan la necesidad de integrar el cuidado de la salud mental en la prevención neurológica.

De acuerdo con los datos obtenidos por la 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española', realizada por la Sociedad Española de Neurología



Artículos relacionados

Recurren a la radiación dirigida para metástasis cerebral en pacientes con cáncer de pulmón



Recientes hallazgos han revelado que la radioterapia dirigida al cerebro podría ser un tratamiento viable para pacientes con metástasis cerebrales limitadas de cáncer de pulmón microcítico y, potencialmente, evitarles los efectos secundarios de la radioterapia cerebral completa. [+ leer más](#)

La acumulación de beta amiloide podría causar daño cerebral en etapas tempranas del alzhéimer



Un estudio llevado a cabo por el BBRC sugiere que la acumulación de esta proteína puede desencadenar daño cerebral y pérdida de memoria en las primeras etapas. Así, los investigadores afirman que intervenir en estas fases de la enfermedad, antes de la aparición de los primeros síntomas, podría ser clave para ralentizar su progresión. [+ leer más](#)

La 77ª Reunión anual de la SEN, escaparate de la transformación que está experimentando la neurología



La Sociedad Española de Neurología está pletórica en salud científica y testigo de ello es su 77ª Reunión anual que ha comenzado en Sevilla, con la asistencia de más 3.500 especialistas. Los asistentes van a poder actualizar, hasta el próximo 22 de noviembre, conocimientos en la materia y conocer de primera mano el rumbo de la especialidad hacia una neurología de precisión. [+ leer más](#)

El consumo de alcohol aumenta la mortalidad y morbilidad en España



Es la segunda causa prevenible de mortalidad en España, con cerca de 15.000 fallecimientos anuales, afectando a más de 200 enfermedades y problemas de salud. Desde trastornos hepáticos hasta accidentes de tráfico, su impacto se extiende a todas las edades, especialmente entre los más jóvenes. [+ leer más](#)

Descifran el funcionamiento de un receptor cerebral clave en enfermedades neurológicas



Un equipo internacional liderado por el MRC Laboratory of Molecular Biology y con participación del Instituto BIFI de la Universidad de Zaragoza ha desvelado la arquitectura única del receptor GluA3, fundamental para la señalización neuronal rápida. El estudio, publicado en *Nature*, identifica mutaciones vinculadas a enfermedades neurológicas y una posible diana farmacológica. [+ leer más](#)

Desarrollan una nueva aplicación para mejorar la detección temprana de la parálisis cerebral



Acelerar el proceso de diagnóstico de parálisis cerebral en bebés es clave. El diagnóstico temprano implica un acceso más temprano a intervenciones que pueden reducir la gravedad del trastorno y mejorar la salud de los afectados a largo plazo. [+ leer más](#)

HOME

© IM Farmacias - 2022

PUBLICIDAD

HOY SE HABLA DE > Cena — Kebab — Karlos Arguiñano — Pulpo — Jordi Cruz — Freidora de aire — Caldo — Huevos — Queso — Pamplona

El alimento rico en potasio, que no es el plátano, y puede ayudarte a dormir mejor en este nuevo año



También ayuda a reducir la presión arterial y cuidar la salud general

 Sin comentarios



hace 6 horas



Según una [encuesta](#) de la Sociedad Española de Neurología, aproximadamente el 50% de la población adulta en España no tiene un **sueño de calidad** y el 54% de duerme menos de las horas recomendadas, siendo una mayoría de los adultos que supera los 65 años los que padecen algún trastorno del sueño.



PUBLICIDAD

Si tu objetivo en este nuevo año es **dormir mejor** de forma habitual, este **alimento rico en potasio** puede ser de gran ayuda, siendo además un aliado para bajar la presión arterial; y no estamos hablando del plátano.



EN DIRECTO AL PALADAR

El mejor alimento con melatonina para dormir como un bebé y mantener bajo control el estrés

UN VISTAZO A...

+ ►



respecto a la duración, los adultos necesitamos dormir **entre 7 y 9 horas cada día**, pudiendo variar esta necesidad de una persona a otra, dependiendo de la fisiología y genética; pero también de la edad, la actividad diaria, el ejercicio, la condición biológica y demás.

PUBLICIDAD

Un buen propósito para cuidar la salud a largo plazo es comenzar a mirar nuestro descanso, intentando lograr una óptima relación calidad/cantidad en el mismo, para ser más funcionales y vitales en el día a día.



Nutrientes para dormir mejor

Una dieta de calidad puede ser de gran ayuda para **mejorar el descanso nocturno**. Así, [ensayos clínicos](#) han demostrado que aumentar la ingesta de frutas y verduras, fuentes de carbohidratos complejos y de fibra, se asocia con la mejor calidad de sueño y una menor fragmentación del mismo.



El **potasio** y el **magnesio** son dos minerales pueden influir en procesos que favorecen la relajación muscular y a la regulación del sistema nervioso. Por eso, sus adecuados niveles en el organismo pueden favorecer el descanso nocturno. Así, hay [estudios](#) que establecen una relación entre los niveles de magnesio y su ingesta con una mejor calidad y duración del sueño nocturno, quizás debido en gran parte a su efecto neuromodulador en nuestro organismo.

PUBLICIDAD

Por otro lado, los alimentos ricos en magnesio [se han vinculado](#) con **menores niveles de estrés** así como con la inducción de **serotonina** y melatonina dos neurotransmisores que favorecen el descanso nocturno.



El alimento inesperado para mejorar el descanso

Si bien ningún alimento es mágico y debemos mirar el todo en nuestra alimentación, tratando de lograr una [dieta equilibrada y de calidad](#) en líneas generales, el **boniato** o la **batata** es un tubérculo que puede ayudarnos especialmente a dormir mejor de manera habitual.

En principio, porque es buena fuente de minerales como el **potasio**, superando con creces el aporte del plátano, y brindando poco más de 500 mg del mineral por cada 100 gramos.

Además, esta hortaliza es una excelente fuente de **carbohidratos complejos, fibra y proteínas vegetales** que pueden [favorecer la producción de triptófano](#) en nuestro organismo, ayudando de esta forma a inducir la relajación y a mejorar nuestro descanso.



EN DIRECTO AL PALADAR

Qué es la crononutrición o cómo puede ayudarnos nuestra dieta diaria a dormir mejor

Por otro lado, también es una excelente fuente de magnesio y vitaminas del grupo B, así como de **precursores de serotonina y melatonina**, que ayudan a regular ciclos de sueño y vigilia.

Incluso, las batatas pueden ser excelentes [fuentes de melatonina](#), especialmente si se fertilizan con selenio. Esta hormona [se ha vinculado](#) a una **menor latencia del sueño** (tiempo que demoramos en quedarnos dormidos) y a mejoras tanto en la duración como en la calidad del descanso nocturno.



PUBLICIDAD

Asimismo, por ser fuente de potasio, de magnesio y de fibra y muy reducido en sodio, el boniato es una excelente alternativa **para mejorar el control de la presión arterial** y al mismo tiempo favorecer la salud metabólica, según señalan las [investigaciones](#) al respecto.

Por todo, esto el boniato o la batata también llamada camote en algunos países, es considerado un alimento con nutrientes de calidad que puede ayudarnos a [mejorar el descanso](#), e indirectamente la salud general, si se suma a una dieta saludable y se acompaña de otros hábitos de vida saludable.

Referencias

1. Andrew D. Krystal, Jack D. Edinger. Measuring sleep quality. *Sleep Medicine*. Volume 9, Supplement 1, September 2008, Pages S10-S17. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S138994570870011X>
2. Boege HL, Wilson KD, Kilkus JM, Qiu W, Cheng B, Wroblewski KE, Tucker B, Tasali E, St-Onge MP. Higher daytime intake of fruits and vegetables predicts less disrupted nighttime sleep in younger adults. *Sleep Health*. 2025 Oct;11(5):590-596. doi: 10.1016/j.sleh.2025.05.003. Epub 2025 Jun 11. PMID: 40506285; PMCID: PMC12353631. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40506285/>
3. Zuraikat FM, Wood RA, Barragán R, St-Onge MP. Sleep and Diet: Mounting Evidence of a Cyclical Relationship. *Annu Rev Nutr*. 2021 Oct 11;41:309-332. doi: 10.1146/annurev-nutr-120420-021719. Epub 2021 Aug 4. PMID: 34348025; PMCID: PMC8511346. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8511346/>
4. Yijia Zhang, Cheng Chen, Liping Lu, Kristen L Knutson, Mercedes R Carnethon, Alyce D Fly, Juhua Luo, David M Haas, James M Shikany, Ka Kahe, Association of magnesium intake with sleep duration and sleep quality: findings from the CARDIA study, *Sleep*, Volume 45, Issue 4, April 2022, zsab276, <https://doi.org/10.1093/sleep/zsab276>



[science/article/abs/pii/S0889157513000811](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0889157513000811)

6. C.R. Markus. Effects of carbohydrates on brain tryptophan availability and stress performance. *Biological Psychology*. Volume 76, Issues 1–2, September 2007, Pages 83-90. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S030105110700110X>
7. Cheng X, Yang X, Zhang Q, Kou T, Hou W, Li Y. Melatonin: A novel and beneficial substance in sweet potatoes through selenium application. *Food Chem*. 2025 Jan 15;463(Pt 4):141509. doi: 10.1016/j.foodchem.2024.141509. Epub 2024 Oct 1. Erratum in: *Food Chem*. 2025 Jan 15;463(Pt 1):141698. doi: 10.1016/j.foodchem.2024.141698. PMID: 39368196. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39368196/>
8. Ferracioli-Oda E, Qawasmi A, Bloch MH. Meta-analysis: melatonin for the treatment of primary sleep disorders. *PLoS One*. 2013 May 17;8(5):e63773. doi: 10.1371/journal.pone.0063773. PMID: 23691095; PMCID: PMC3656905. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23691095/>
9. Yuxin Qin, Nenad Naumovski, Chaminda Senaka Ranadheera, Nathan M. D'Cunha. Nutrition-related health outcomes of sweet potato (*Ipomoea batatas*) consumption: A systematic review. *Food Bioscience*. Volume 50, Part B, December 2022, 102208. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S221242922200668X?utm_source=chatgpt.com
10. Katri Peuhkuri, Nora Sihvola, Riitta Korpela, Diet promotes sleep duration and quality. *Nutrition Research*. Volume 32, Issue 5, May 2012, Pages 309-319. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0271531712000632>

En DAP | [Beber alcohol antes de dormir para conciliar el sueño tiene un precio muy alto. Y va más allá de engordar](#)

Imagen | Foto de portada: [Kampus Production](#), foto 1: [Slaapwijshheid.nl](#) y foto 2: [Louis Hansel](#)





YouTube^{ES}

Buscar



+ Crear



To



Migranya: què és i per què no és només un mal de cap | Pòdcast Veus de Bellvitge



Hospital Universitari de Bellvitge

2,27 K suscriptores

Suscribirse



6



Compartir



Guardar



Recortar



De un proveedor de servicios sanitarios de España

Conoce cómo la Organización Mundial de la Salud define las fuentes de salud ↗



99 visualizaciones hace 21 horas Veus de Bellvitge | El pòdcast de salut de l'Hospital de Bellvitge
La migranya no és un mal de cap fort .

És una **malaltia neurològica** que pot arribar a ser incapacitant i que encara avui continua en ...más

Los comentarios están desactivados. [Más información](#)

VOZ

LA TERCERA VOZ

PERIODISMO INCLUSIVO

GASTRONIMIA PORTADA

El alimento rico en potasio, que no es el plátano, y puede ayudarte a dormir mejor en este nuevo año

● ENE 19, 2026



Según una [encuesta](#) de la Sociedad Española de Neurología, aproximadamente el 50% de la población adulta en España no tiene un **sueño de calidad** y el 54% de duerme menos de las horas recomendadas, siendo una mayoría de los adultos que supera los 65 años los que padecen



algún trastorno del sueño.

Si tu objetivo en este nuevo año es **dormir mejor** de forma habitual, este **alimento rico en potasio** puede ser de gran ayuda, siendo además un aliado para bajar la presión arterial; y no estamos hablando del plátano.



Tres claves para descifrar el etiquetado de cualquier alimento

Un descanso adecuado: más importante de lo que pensamos

Un descanso nocturno de **duración y calidad adecuada** es esencial para la vida, ya que resulta clave para proteger la salud a largo plazo. Del mismo depende el funcionamiento de nuestro metabolismo y puede afectar la calidad de la dieta, nuestras defensas, la productividad, la salud emocional y demás.

Ver más

[Política](#)

[políticos](#)

[política](#)

[POLITICA](#)

Sin embargo, aun no se ha definido rigurosamente qué es un «sueño de calidad», por lo que se estima que un descanso adecuado es aquel que **nos permite vivir sin somnolencia diurna y ser funcionales** a lo largo del día.

Respecto a la duración, los adultos necesitamos dormir **entre 7 y 9 horas cada día**, pudiendo variar esta necesidad de una persona a otra, dependiendo de la fisiología y genética; pero también de la edad, la actividad diaria, el ejercicio, la condición biológica y demás.

Un buen propósito para cuidar la salud a largo plazo es comenzar a mirar nuestro descanso, intentando lograr una óptima relación calidad/cantidad en el mismo, para ser más funcionales y vitales en el día a día.





Nutrientes para dormir mejor

Una dieta de calidad puede ser de gran ayuda para **mejorar el descanso nocturno**. Así, [ensayos clínicos](#) han demostrado que aumentar la ingesta de frutas y verduras, fuentes de carbohidratos complejos y de fibra, se asocia con la mejor calidad de sueño y una menor fragmentación del mismo.

De igual manera, en los alimentos podemos encontrar precursores de **triptófano y melatonina**, dos sustancias que en nuestro cuerpo pueden ser [favorables para conciliar el sueño](#) y la relajación.

El **potasio** y el **magnesio** son dos minerales pueden influir en procesos que favorecen la relajación muscular y a la regulación del sistema nervioso. Por eso, sus adecuados niveles en el organismo pueden favorecer el descanso nocturno. Así, hay [estudios](#) que establecen una relación entre los niveles de magnesio y su ingesta con una mejor calidad y duración del sueño nocturno, quizás debido en gran parte a su efecto neuromodulador en nuestro organismo.

Por otro lado, los alimentos ricos en magnesio [se han vinculado](#) con **menores niveles de estrés** así como con la inducción de **serotonina** y melatonina dos neurotransmisores que favorecen el descanso nocturno.



El alimento inesperado para mejorar el descanso

Si bien ningún alimento es mágico y debemos mirar el todo en nuestra alimentación, tratando de lograr una [dieta equilibrada y de calidad](#) en líneas generales, el **boniato** o la **batata** es un tubérculo que puede ayudarnos especialmente a dormir mejor de manera habitual.

En principio, porque es buena fuente de minerales como el **potasio**, superando con creces el aporte del plátano, y brindando poco más de 500 mg del mineral por cada 100 gramos.

Además, esta hortaliza es una excelente fuente de **carbohidratos complejos, fibra y proteínas vegetales** que pueden [favorecer la producción de triptófano](#) en nuestro organismo, ayudando de esta forma a inducir la relajación y a mejorar nuestro descanso.



Por otro lado, también es una excelente fuente de magnesio y vitaminas del grupo B, así como de **precusores de serotonina y melatonina**, que ayudan a regular ciclos de sueño y vigilia.

Incluso, las batatas pueden ser excelentes [fuentes de melatonina](#), especialmente si se fertilizan con selenio. Esta hormona [se ha vinculado](#) a una **menor latencia del sueño** (tiempo que demoramos en quedarnos dormidos) y a mejoras tanto en la duración como en la calidad del descanso nocturno.

Asimismo, por ser fuente de potasio, de magnesio y de fibra y muy reducido en sodio, el boniato es una excelente alternativa **para mejorar el control de la presión arterial** y al mismo tiempo favorecer la salud metabólica, según señalan las [investigaciones](#) al respecto.

Por todo, esto el boniato o la batata también llamada camote en algunos países, es considerado un alimento con nutrientes de calidad que puede ayudarnos a [mejorar el descanso](#), e indirectamente la salud general, si se suma a una dieta saludable y se acompaña de otros hábitos de vida saludable.

Referencias

1. Andrew D. Krystal, Jack D. Edinger. Measuring sleep quality. *Sleep Medicine*. Volume 9, Supplement 1, September 2008, Pages S10-S17. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S138994570870011X>
2. Boege HL, Wilson KD, Kilkus JM, Qiu W, Cheng B, Wroblewski KE, Tucker B, Tasali E, St-Onge MP. Higher daytime intake of fruits and vegetables predicts less disrupted nighttime sleep in younger adults. *Sleep Health*. 2025 Oct;11(5):590-596. doi: 10.1016/j.sleh.2025.05.003. Epub 2025 Jun 11. PMID: 40506285; PMCID: PMC12353631. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40506285/>
3. Zuraikat FM, Wood RA, Barragán R, St-Onge MP. Sleep and Diet: Mounting Evidence of a Cyclical Relationship. *Annu Rev Nutr*. 2021 Oct 11;41:309-332. doi: 10.1146/annurev-nutr-120420-021719. Epub 2021 Aug 4. PMID: 34348025; PMCID: PMC8511346. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8511346/>
4. Yijia Zhang, Cheng Chen, Liping Lu, Kristen L Knutson, Mercedes R Carnethon, Alyce D Fly, Juhua Luo, David M Haas, James M Shikany, Ka Kahe, Association of magnesium intake with sleep duration and sleep quality: findings from the CARDIA study, *Sleep*, Volume 45, Issue 4, April 2022, zsab276, <https://doi.org/10.1093/sleep/zsab276>
5. María Isabel Tapia, et al. Comparative study of the nutritional and bioactive compounds content of four walnut (*Juglans regia* L.) cultivars. *Journal of Food Composition and Analysis*. Volume 31, Issue 2, September 2013, Pages 232-237. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0889157513000811>
6. C.R. Markus. Effects of carbohydrates on brain tryptophan availability and stress performance. *Biological Psychology*. Volume 76, Issues 1-2, September 2007, Pages 83-90. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S030105110700110X>
7. Cheng X, Yang X, Zhang Q, Kou T, Hou W, Li Y. Melatonin: A novel and beneficial substance in sweet potatoes through selenium application. *Food Chem*. 2025 Jan 15;463(Pt 4):141509. doi: 10.1016/j.foodchem.2024.141509. Epub 2024 Oct 1. Erratum in: Food Chem. 2025 Jan 15;463(Pt 1):141698. doi: 10.1016/j.foodchem.2024.141698. PMID: 39368196. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39368196/>
8. Ferracioli-Oda E, Qawasmi A, Bloch MH. Meta-analysis: melatonin for the treatment of primary sleep disorders. *PLoS One*. 2013 May 17;8(5):e63773. doi: 10.1371/journal.pone.0063773. PMID: 23691095; PMCID: PMC3656905. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23691095/>
9. Yuxin Qin, Nenad Naumovski, Chaminda Senaka Ranadheera, Nathan M. D'Cunha. Nutrition-related health outcomes of sweet potato (*Ipomoea batatas*) consumption: A systematic review. Food Bioscience. Volume 50, Part B, December 2022, 102208. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S221242922200668X?utm_source=chatgpt.com
10. Katri Peuhkuri, Nora Sihvola, Riitta Korpela, Diet promotes sleep duration and quality. *Nutrition Research*. Volume 32, Issue 5, May 2012, Pages 309-319. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0271531712000632>

En DAP | [Beber alcohol antes de dormir para conciliar el sueño tiene un precio muy alto. Y va más allá de engordar](#)

Imagen | Foto de portada: [Kampus Production](#), foto 1: [Slaapwijshheid.nl](#) y foto 2: [Louis Hansel](#)

[Directo al paladar](#)



Patrocinado



El Debate

Seguir

61.3K Seguidores



El frío puede provocar migrañas: causas, síntomas y prevención

Historia de Redacción El Debate • 1 semana(s) •

3 minutos de lectura



El frío puede provocar migrañas: causas, síntomas y prevención

Con la llegada de los meses invernales, numerosos pacientes que padecen **migraña** observan un incremento tanto en la frecuencia como en la intensidad de sus crisis. El doctor **Jorge Máñez**, neurólogo en el Hospital Vithas Valencia, 9 de Octubre y miembro del Instituto de Neurociencias Vithas (INV), advierte sobre la



Comentarios

repercusión de las **bajas temperaturas** y las variaciones estacionales en la aparición de estos episodios. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, más de cinco millones de personas sufren migrañas en España, lo que convierte a esta afección en la principal causa de discapacidad entre adultos menores de 50 años.



CUPRA Formentor...

CUPRA · Patrocinado

El especialista señala que diversos factores propios del invierno pueden actuar como desencadenantes. «Las bajas temperaturas, junto con **factores** como el viento frío, los cambios bruscos de presión atmosférica y la exposición reducida a la luz solar, pueden

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



RAID: Shadow Legends

Este juego es tan bonito que vale la pena instalarlo sólo por verlo

Patrocinado



OK Mobility

Alquiler de vehículos en Menorca Aeropuerto

Patrocinado



Comentarios

 [Iniciar sesión](#)





 **EN VIVO**

Salud y bienestar

Ni correr ni hacer yoga: el ejercicio ideal para los mayores de 60 años que ayuda a dormir mejor



 POR el DÍA internacional del GATO
GUIDO KACZKA habló con el equipo
de los "MÁS GATOS" 



02:38

Sumar ejercicio de fuerza, adaptable en casa, mejora la calidad del sueño según un metaanálisis y expertos.

18 de enero de 2026 a las 10:20 a. m.



Seguinos en Google y descubrí más contenidos como este

[[Cuál es la presión arterial que deben tener las personas mayores de 60 años, según cardiólogos](#)]

[[Ni diaria ni semanal: cuál es la frecuencia ideal de ducha para los mayores de 65 años](#)]



Ni correr ni hacer yoga: el ejercicio ideal para los mayores de 60 años que ayuda a dormir mejor

El [descanso nocturno se complica para muchos mayores](#): según la **Sociedad Española de Neurología**, el 48% de los adultos no logra un **sueño de calidad**, el 54% duerme menos de lo recomendado y **uno de cada tres se levanta sin sentir que descansó**. Cambiar hábitos y sumar actividad física pueden ser la clave y **un ejercicio puede mejorarlo**.



MIRÁ TAMBIÉN: Ni nadar ni caminar: el ejercicio ideal para los mayores de 60 años que mejora el equilibrio

Lo que evidencia la investigación es claro: el entrenamiento de fuerza supera al ejercicio

Lo que evidencia la investigación es claro: el **entrenamiento de fuerza** supera al **ejercicio aeróbico** en la **mejora del sueño en mayores con insomnio**. Un metaanálisis publicado en *Family Medicine and Community Health* repasó 24 estudios y más de 2.000 participantes y encontró una mejora notable en la calidad del sueño.

Por qué el ejercicio en entrenamientos de fuerza mejora el sueño

En cifras, el trabajo señala que el **entrenamiento de fuerza mejoró el Índice Global de Calidad del Sueño** de Pittsburgh en 5,75 puntos; el ejercicio aeróbico, en 3,76; y la combinación de ambos, en 2,54. Esos cambios, dicen los autores, **tienen impacto clínico en la recuperación** del descanso. Mejor sueño implica menos cansancio diurno.

Los mecanismos propuestos no son mágicos: el entrenamiento de fuerza ayuda a regular el ritmo circadiano, **reduce los niveles de cortisol** y **favorece la producción de melatonina**, lo que potencia las fases de sueño profundo. Además **calma la ansiedad, mejora el estado de ánimo y reduce síntomas depresivos**, factores que facilitan dormir bien.

Entrenar con constancia también contribuye a atenuar trastornos como **la apnea obstructiva del sueño**; incluso sin pérdida de peso significativa se observó menor gravedad y mejor sensación de descanso. En la práctica, los **mayores reportan más energía y menos fatiga** durante el día cuando incluyen ejercicios de resistencia periódicos en su rutina.

Ejercicios sencillos y recomendaciones



Ni correr ni hacer yoga: el ejercicio ideal para los mayores de 60 años que ayuda a dormir mejor

No hace falta gimnasio: el **entrenamiento de fuerza** puede adaptarse a casa con movimientos sencillos: **sentadillas asistidas**, flexiones apoyando rodillas, planchas

modificadas, **subir escaleras y sentadilla dividida con apoyo en silla. Pesas ligeras o botellas** como resistencia son suficientes; lo clave es la progresión y la constancia para ver resultados sobre el sueño.

Para que el ejercicio rinda en el descanso, **se aconseja entrenar 2 o 3 veces por semana 45-60 minutos**, evitar sesiones muy intensas antes de acostarse y **dejar al menos 90 minutos entre el fin del ejercicio y la hora de dormir**. Complementar con cena liviana, evitar pantallas y mantener horarios regulares.

Temas Relacionados

Salud



Escuchar

Mirar



Escuchar

Mirar



Más leído en la 100



Así llegaba al hotel el esposo de la mujer de 41 que murió con su hijo de 7 años



Las Trillizas de Oro se refirieron a las denuncias contra Julio Iglesias: "Nunca vivimos nada de lo que se está diciendo"



Patrocinado



4



20minutos

Seguir

127.8K Seguidores



Este es el hábito que los expertos aconsejan para dormir mejor

Historia de 20minutos • 1 día(s) •

2 minutos de lectura



Este es el hábito que los expertos aconsejan para dormir mejor

El 48% de los adultos españoles no tiene un sueño de calidad y el 54% de ellos duerme menos de las horas recomendadas para descansar, según la [Sociedad Española de Neurología](#). Sin embargo, esto no es algo que ocurre solamente en España, ya que en países como Estados Unidos o Reino Unido las personas también duermen menos de lo que deberían. Ante esta situación, los expertos



Comentarios

recomiendan un hábito saludable que te ayudará a dormir mejor:
hacerlo a los mismos horarios.



Este juego es tan bonito que vale la.

RAID: Shadow Legends · Pá

De acuerdo con los especialistas y los informes citados por el diario [The New York Times](#), no solo importan las horas de sueño y la calidad del mismo, sino también la regularidad del horario. Es decir, la medida en la que mantenemos **la misma hora de irnos a dormir y de despertarnos**. Según los expertos, las personas que tienen un horario de sueño irregular tienen una mayor tendencia a desarrollar

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



ixoren.com

¿Qué están construyendo con miles de millones y por qué podría cambiarlo todo?

Patrocinado



OK Mobility

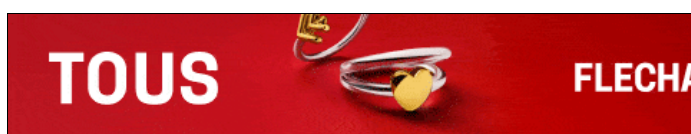
Alquiler de vehículos en Menorca Aeropuerto

Patrocinado



Más para ti

 Comentarios



Psicología y sexualidad

Etiquetas | Tristeza | Encuesta | Españoles | Salud Mental | Depresión | Cerebro

Más del 10% de la población española se siente triste siempre o la mayor parte de las veces

¿Cómo afecta la tristeza a la salud del cerebro?



Redacción

Lunes, 19 de enero de 2026, 12:02 h (CET)

@DiarioSigloXXI



De acuerdo con los datos obtenidos por la *"Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española"*, realizada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 10% de la población española adulta afirma sentirse triste o descontenta siempre (2%) o la mayor parte de las veces (8,5%).



Según datos de esta misma encuesta, las mujeres declaran sentirse tristes o descontentas con mayor frecuencia que los hombres: siempre (2,2% vs. 1,5%), la mayor parte de las veces (9,5% vs. 7,5%) y algunas veces (46% vs. 37%). Además, la población joven (con edades comprendidas entre los 18 y 34 años) reporta sentirse triste con mayor frecuencia —más de un 17% afirma sentirse triste siempre o la mayor parte de las veces—, frente a un 9,5% de los adultos de mediana edad (de 35 a 59 años) o el 6,5% de los mayores de 60 años.



Lo más leído

1 **SEDIF LEGAL explica cómo recuperar el dinero de una 'multa eléctrica' abonada indebidamente**

2 **Novonatur: combatir los traumas del COVID-19 con triptófano**

3 **¿Cuánto se estudia para ser bombero?**

4 **Venezuela ante su "Amanecer Meiji"**

5 **Casinos online con Astropay: ¿por qué interesa este método de pago?**

Iniciar descarga

File Jet

Noticias relacionadas

Más del 10% de la población española se siente triste siempre o la mayor parte de las veces

De acuerdo con los datos obtenidos por la *"Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española"*, realizada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 10% de la población española adulta afirma sentirse triste o descontenta siempre (2%) o la mayor parte de las veces (8,5%).

Iniciar descarga

File Jet

“Cuando realizamos la ‘Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española’, con el objetivo de determinar las prácticas de la población española que favorecen la salud cerebral, incluimos un apartado relativo al estado emocional, ya que sabemos que tener una actitud positiva, el buen humor y la risa fortalecen nuestro cerebro y que, por el contrario, un estado de tristeza sostenida en el tiempo produce alteraciones cerebrales que impactan en la salud”, comenta el Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología. “No solo se producen cambios químicos en el cerebro, sino que el volumen y la conectividad de ciertas áreas cerebrales también se ven afectados. Y todo esto implica que aumente el factor de riesgo para el desarrollo de muchas enfermedades”.

Cuando la tristeza es sostenida, se produce un efecto directo en el cerebro, afectando tanto a su estructura como a su funcionamiento. Neurotransmisores fundamentales para la comunicación entre neuronas, como la serotonina, el ácido gamma-aminobutírico, la dopamina y la noradrenalina, disminuyen, y también lo hace la densidad de la sustancia gris, encargada de procesar la información del cerebro, lo que conduce a una atrofia y a la pérdida de conexiones sinápticas. Como resultado, a corto plazo, las personas pueden tener dificultades para manejar sus emociones, concentrarse, recordar cosas o enfrentarse a situaciones cotidianas, porque se ven afectadas la memoria, el aprendizaje y la función cerebral general. Y, a largo plazo, y sobre todo cuando deriva en una depresión, puede convertirse en un factor de riesgo para el desarrollo de ciertas enfermedades, especialmente las neurológicas, como el ictus, la epilepsia, la migraña crónica, el Parkinson o el Alzheimer.

Según datos del informe *“Depresión y Neurología”*, realizado por la SEN, una persona que ha sufrido depresión tiene un riesgo un 66% mayor de sufrir un ictus, un riesgo dos veces mayor de desarrollar epilepsia, casi el doble de riesgo de desarrollar una demencia tipo Alzheimer (hasta un 10% de los casos de enfermedad de Alzheimer que se producen cada año podrían ser atribuibles a la depresión), el triple de riesgo de desarrollar la enfermedad de Parkinson y una altísima probabilidad de sufrir su primera crisis de migraña: el 60% de los pacientes con depresión padecerán cefalea.

“Pero además, la depresión no solo es un factor de riesgo para ciertos trastornos neurológicos, sino que también agrava los existentes, aumentando el deterioro cognitivo y la discapacidad en enfermedades como el Alzheimer y la esclerosis múltiple, y elevando la gravedad del ictus y la epilepsia, debido a los cambios estructurales, la inflamación y los desequilibrios neuroquímicos que se producen en el cerebro”, señala el Dr. Jesús Porta-Etessam.

La salud mental, el nuevo activo estratégico de las empresas en 2026

En tan solo unos años, la salud mental ha pasado de ser un asunto invisible en las empresas a convertirse en uno de los grandes retos estratégicos del tejido productivo español. El aumento sostenido de las bajas laborales por ansiedad, estrés o depresión representan cerca del 30% del total y superan de media los 100 días de duración según el INSST (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo).

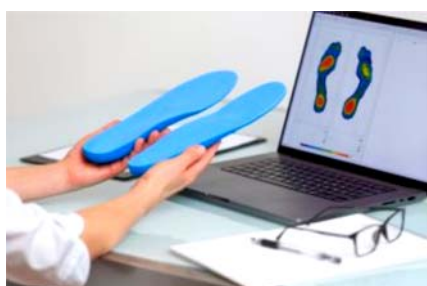
Y tú, ¿buscas un físico o un buen corazón?

Cuando se busca pareja, en ocasiones se olvida que para conocer de verdad a alguien hay que ver mucho más allá de la fachada. Conocer a alguien significa saber cómo se comporta en sus peores momentos, cómo se expresa cuando está preocupado o agobiado, cómo habla de sus miedos y angustias o cómo llora cuando ya no puede disimular más. Saber de alguien es que se muestre como es de verdad, sin aparentar un personaje.

Los pacientes neurológicos que también padecen depresión tienen un riesgo hasta diez veces mayor de fallecer por ictus, el doble de riesgo de desarrollar una epilepsia farmacorresistente y presentan un mayor nivel de deterioro cognitivo en enfermedades como el Parkinson, el Alzheimer o la esclerosis múltiple. Asimismo, la presencia de depresión aumenta la frecuencia y la intensidad de los ataques de migraña, con una alta probabilidad de que se cronifique, así como de los brotes de la esclerosis múltiple.

"Así que, independientemente de si hoy es el llamado 'Blue Monday' o el día más triste del año, o simplemente se trata de una estrategia de mercadotecnia, no deja de ser una buena fecha para recordar que, para tener una buena salud cerebral, es también fundamental tratar de cuidar nuestra salud mental", concluye el Dr. Jesús Porta-Etessam.

TE RECOMENDAMOS



Pierde peso de forma natural

Estas nuevas plantillas para adelgazar están triunfando en España



Un look deportivo irresistible

Peugeot 208. Conquista la ciudad con actitud y estilo.



Spoticar

Explora nuestra variedad de vehículos de ocasión



Disfruta de ser ECO

Peugeot 2008 Híbrido. Libertad para ir más lejos, ahorrando más.

Impacto de la Depresión: Aumenta Riesgos de Parkinson, Epilepsia, Alzheimer e Ictus



Titulares Prensa



19 enero 2026



Sin comentarios

[Facebook](#)[Twitter](#)[LinkedIn](#)[Email](#)[WhatsApp](#)[Pinterest](#)

Más del 10% de la población adulta en España se siente constantemente triste o descontenta, según la reciente «Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables» de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Esta problemática se manifiesta de forma más acentuada en mujeres y en jóvenes de entre 18 y 34 años, con cifras que revelan que más de un 17% de este grupo se siente triste con frecuencia. Estos datos ilustran una realidad donde el desánimo no solo afecta el bienestar emocional, sino que también tiene consecuencias severas sobre la salud cerebral, con un impacto directo en la estructura y la función del cerebro.

La depresión, además de ser un fenómeno que afecta a millones de personas, se presenta como un factor de riesgo significativo para diversas enfermedades neurológicas. Aquellos que han sufrido depresión presentan un riesgo aumentado de sufrir ictus, epilepsia, y demencias como el Alzheimer, entre otros trastornos. Los expertos advierten que la depresión no solo contribuye al desarrollo de estas afecciones, sino que también agrava las condiciones ya existentes, elevando el

3

deterioro cognitivo en enfermedades neurológicas. Con estos hallazgos, los especialistas subrayan la importancia de cuidar tanto la salud mental como la cerebral, especialmente en un contexto donde la tristeza y la depresión son cada vez más prevalentes.

Leer noticia completa en [20minutos](#).

[Facebook](#)[Twitter](#)[LinkedIn](#)[Email](#)[WhatsApp](#)[Pinterest](#)

Titulares Prensa

Conoce la últimas noticias en diferentes medios de comunicación, esos titulares de prensa que te pueden interesar con la opción de ampliar información.

ARTÍCULO ANTERIOR



El Jefe de Bomberos Afirma que la CHJ No Proporcionó Información Sobre el Desbordamiento del Poyo ante la Jueza

PRÓXIMO ARTÍCULO

Madrid: Huella Cultural y Turística en FITUR 2026



TE PUEDE INTERESAR...

