

Plazapodcast

Plaza Al Día

Dormir mal no es algo puntual en España



Plaza al día

Dormir mal no es algo puntual en Es...[SAVE TO SPOTIFY](#) [SHARE](#) [SUBSCRIBE](#) [DESCRIPTION](#)

Entre el 20 y el 48% de los adultos en España duerme mal, según la Sociedad Española de Neurología. El insomnio es el trastorno más frecuente y solo uno de cada cinco afectados consulta a un especialista, pese a que el 90% de los casos tiene solución. Dormir bien es clave para la salud física y mental.



Málaga

Municipios Marbella Costa del Sol Occidental Axarquía Turismo Semana Santa Andalucía

Fernando Mendoza, presidente de la Asociación Malagueña de Epilepsia (Amade), subraya la importancia de visibilizar la enfermedad para romper los estigmas y saber cómo actuar correctamente ante una crisis



Unas 15.000 personas padecen epilepsia en Málaga, según la Sociedad Española de Neurología.. / L.O.

PUBLICIDAD



Arancha Tejero

Málaga 10 FEB 2026 7:00

La **epilepsia** es una de las enfermedades neurológicas más frecuentes y, pese a ello, continúa rodeada de un **gran estigma** y desconocimiento. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se estima que afecta a unas **15.000 personas** de la provincia de Málaga y a **más de 500.000** en toda España. “Muchos todavía lo ocultan, sobre todo en el mundo laboral”, señala **Fernando Mendoza Ortega**, presidente de la Asociación Malagueña de Epilepsia (Amade) y vicepresidente de la Federación Española de Epilepsia (FEDE).

Según explica el doctor **Manuel Toledo**, Coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la **SEN**, las crisis epilépticas se generan por “una **actividad eléctrica anómala** en el cerebro” y pueden clasificarse en convulsivas y no convulsivas. “Las **crisis no convulsivas** se caracterizan principalmente por alteraciones del estado de conciencia o manifestaciones conductuales, mientras que las **crisis convulsivas** incluyen episodios de movimientos involuntarios abruptos, como rigidez muscular y sacudidas rítmicas”, detalla el especialista, con motivo del Día Internacional de la Epilepsia que se conmemoró ayer, 9 de febrero.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Por su parte, el presidente de Adama subraya que se trata de una **patología crónica** que puede afectar a cualquiera, independientemente de la edad. “**Todas las personas son candidatas** a tener epilepsia”, recalca Mendoza, que aclara que son muchas las **causas** que pueden producir esta patología, algunas de ellas todavía desconocidas. “Puede producirse por un daño neurológico durante el nacimiento o en la etapa fetal, pero también se produce si tienes una **caída** y te das en la cabeza, si tienes un tumor en el cerebro, si sufres un ictus, si tienes Parkinson, Alzheimer, etc.”, apunta.

Un 30% es farmacorresistente

Asimismo, destaca que es una enfermedad que puede controlarse en un alto porcentaje de casos. Aproximadamente el **70% de las personas**



Leer



Cerca



Jugar

“Esas personas necesitan de otros tipos de tratamientos que en los últimos 20 años **están avanzando mucho**, como es la cirugía de la epilepsia, las corrientes magnéticas, la electroestimulación o la dieta cetogénica”, celebra Mendoza, que insiste en la necesidad de dar una **mayor visibilidad** a la enfermedad, especialmente desde la Administración, y acabar con los estigmas sociales que aún la rodean.

“Sigue siendo **muy desconocida** y tiene muchos problemas tanto a nivel laboral como a nivel de centros educativos y social”, asegura el presidente de Amade, que lamenta que muchas personas **prefieren no contar** que sufren esta dolencia, sobre todo en el ámbito laboral, por miedo a perder el trabajo. **“Sigue estigmatizada”**, remarca. “El 70% de las personas con epilepsia hace una vida normal y **puede hacer un trabajo normal** y, el otro 30%, también, solamente que puede tener una crisis como otra persona tiene un **ataque de asma** o un problema de diarrea”, incide.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



Normalizar la enfermedad

La falta de conocimiento conlleva, según Mendoza, un “rechazo” que, en etapas como la adolescencia, puede derivar en **aislamiento social**. “Los chavales se quedan solos totalmente y pierden a los amigos”, advierte. Por ello, hace hincapié en que es fundamental una mayor implicación de las administraciones públicas, ya que las asociaciones no tienen el alcance suficiente. “Hacemos muchas campañas, damos charlas en colegios, damos charlas en empresas, pero hace falta que se hagan **campañas de visualización más amplias** por parte de la Administración”, argumenta.



Leer



Cerca



Jugar

seguridad y colocarle algo debajo de la cabeza para que no se golpee contra el suelo. También es recomendable **desabrochar** si tiene algo apretado en el cuello.

PUBLICIDAD

Además, es muy importante **no sujetarlo** y controlar el **tiempo**, debido a que si la crisis dura entre tres y cinco minutos es necesario llamar a Emergencias (112). “Si pasa más de ese tiempo, y en unos diez minutos no ha parado, se convierte en un estatus epiléptico, que tiene **peligro de mortalidad**”, advierte, recordando que las personas con epilepsia tienen un mayor riesgo de muerte prematura.



Leer



Cerca



Jugar



En la mayoría de los casos, la crisis finaliza entre los tres y cinco minutos. “Si pasa, hay que **acompañarlo durante un tiempo**. Estar con él, preguntarle cómo se llama, dónde vive y, en el momento que se vea que la persona está consciente y está bien, pues ya **ha acabado la crisis**”, indica. Asimismo, el presidente alerta sobre los peligros de los mitos y **falsas creencias**, como introducirle algo en la boca o tratar de inmovilizarlo. “Si lo sujetas lo que puedes hacer es romperle un brazo o una pierna”, subraya.

Amade, difusión y apoyo

Desde **Amade**, trabajan para difundir este conocimiento a través de **charlas y campañas**, pero también ofrecen un importante apoyo tanto a las personas con epilepsia como a sus familiares, los cuales atraviesan también un gran sufrimiento.

“Las crisis nunca se sabe cuándo van a dar, así que tiene siempre a la **familia en alerta las 24 horas**, porque la crisis lleva consigo una caída que puede producir un accidente más o menos grave, porque puede ser **en cualquier sitio**: en la ducha, en una escalera, cuando sale a pasear, etc.”, expone Mendoza, que sabe bien de lo que habla, pues su hijo de 30 años padece epilepsia desde los seis.

Noticias relacionadas y más

Los neuropediatras, muy preocupados por la falta de un fármaco para niños con epilepsia: “Supone un grave riesgo”

El Hospital Regional optimiza el tratamiento de epilepsias raras con medicina personalizada

La Opinión de Málaga organiza una jornada para dar visibilidad a la movilidad eléctrica y sostenible

La asociación cuenta además con una **Escuela de Pacientes** que se celebra trimestralmente, en la que se abordan no solo aspectos sanitarios, sino también sociales, educativos y laborales. “También hacemos salidas de ocio, acompañamiento y procuramos **solucionarles los problemas** que tengan, como la búsqueda de la discapacidad o de la dependencia”, detalla el presidente de Adama, que recuerda a las familias que no están solas.

TEMAS [CRISIS](#) [ENFERMEDAD](#) [CHARLAS](#) [LABORAL](#) [SANIDAD EN MÁLAGA](#) [EPILEPSIA](#)



Leer



Cerca



Jugar

Dormir mal no es algo puntual en España



Entre el 20 y el 48% de los adultos en España duerme mal, según la Sociedad Española de Neurología. El insomnio es el trastorno más frecuente y solo uno de cada cinco afectados consulta a un especialista, pese a que el 90% de los casos tiene solución. Dormir bien es clave para la salud física y mental.

Episodio completo en Plaza Podcast.

ARCHIVADO EN **PÓDCAST**



Últimas Noticias



Día internacional de internet más seguro: ¿Cómo afecta el uso de las pantallas y las redes sociales a la salud del cerebro?

El abuso de redes sociales en niños y adolescentes puede alterar el neurodesarrollo y aumentar riesgos de depresión.

[Los psicólogos aragoneses alertan del impacto de las redes sociales en los jóvenes: más problemas de autoestima y depresión](#)

H. A. NOTICIA / ACTUALIZADA 10/2/2026 A LAS 05:00



Más del 70% de los adultos en España supera el tiempo recomendado de uso de redes sociales a diario. **Getty Images**

Según 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 70 % de los adultos en España supera el tiempo recomendado de uso de redes sociales a diario.**

Este martes se celebra el Día internacional de internet más seguro, cuyo objetivo es promover un uso responsable de la red.

“Diversos estudios apuntan a que un tiempo ‘saludable’ de utilización de las redes sociales no debería excederse de los 30 minutos, mientras que una dedicación superior a las 2 horas diarias se consideraría ‘abuso’ e incrementaría significativamente el riesgo de problemas mentales y cerebrales. **El abuso en el uso de las redes sociales interfiere en el**



ARAGÓN

Suscríbete

Inicia sesión 

ARAGÓN

DEPORTES

REAL ZARAGOZA

NACIONAL

INTERNACIONAL

ECONOMÍA

CULTURA

PASATIEMPOS



ARAGÓN

Suscríbete

Inicia sesión 

ARAGÓN

DEPORTES

REAL ZARAGOZA

NACIONAL

INTERNACIONAL

ECONOMÍA

CULTURA

PASATIEMPOS



ARAGÓN

Suscríbete

Inicia sesión 

ARAGÓN

DEPORTES

REAL ZARAGOZA

NACIONAL

INTERNACIONAL

ECONOMÍA

CULTURA

PASATIEMPOS

Este es el número de cafés que reducen el riesgo de demencia

Nutrición

☑ Fact Checked

Si eres de los que disfruta del café estás de enhorabuena. Un estudio científico viene a sumar más datos a la idea de que beber café o té pueden ayudar a prevenir la demencia. Te contamos de qué manera.

Actualizado a: Lunes, 9 Febrero, 2026 17:43:29 CET



El café parece ser un protector frente al riesgo de muerte por cáncer, por causas cardiovasculares, y frente al deterioro cognitivo. (Foto: Unsplash)

**Isabel Gallardo Ponce**

Durante muchos años el café ha tenido cierta mala fama y se tendía a pensar que subía la tensión arterial. El té siempre se ha considerado más saludable, quizá por la presencia de antioxidantes. La evidencia científica lleva ya tiempo avisando de que el **café puede tener efectos beneficiosos** frente a la mortalidad por **cáncer**, por enfermedad **cardiovascular** y al cáncer y el **deterioro cognitivo**.

Ahora un nuevo estudio que se publica en la revista científica **JAMA** señala que el consumo moderado de **2 a 3 cafés al día o de 1 o 2 té puede reducir el riesgo de demencia**, enlentecer el deterioro cognitivo y preservar la función cognitiva.

Sobre estos resultados, **David Pérez**, miembro del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología, explica que “sabemos desde hace tiempo que el café era un **factor de prevención de algunas enfermedades neurodegenerativas**. Teníamos ya datos epidemiológicos sobre las **demencias** en general, la enfermedad de **Alzheimer**, incluso la enfermedad de **Parkinson**”.

Este estudio aporta información sobre estos datos a largo plazo (más de 40 años de seguimiento) y muestra algo interesante, en opinión de Pérez, y es el efecto techo: “el **beneficio se consigue al tomar 2 o 3 tazas de café y 1 o 2 de té**. Así, un consumo moderado, y creo que esto es razonable en estas bebidas, **mejora el pronóstico de las demencias**”. De hecho, tomar **más cantidad** no produjo en el estudio efectos negativos, sino que produjo **efectos protectores** para el cerebro similares a la dosis óptima.

Uno de los autores de la investigación, **Daniel Wang**, profesor adjunto en la Facultad de Medicina de Harvard añade que “cuando buscamos posibles herramientas para la prevención de la demencia pensamos que algo tan frecuente como el **café podría ser una intervención dietética prometedora**. Nuestros resultados son alentadores, pero el efecto es pequeño y hay muchas otras vías de proteger la función cognitiva cuando envejecemos”.

PUBLICIDAD

¿El café descafeinado tiene el mismo efecto?

Eso sí, si procuramos tomar café descafeinado para cuidar el cerebro hay que tener en cuenta que **no produce el mismo efecto**. El café contiene múltiples sustancias bioactivas, como el ácido clorogénico, la cafeína y gran cantidad de polifenoles. Pérez apunta a que aún no se conoce bien por qué el café tiene este efecto protector, a veces achacado a la cafeína y otras veces a los polifenoles.

“Al someterlo a procesos para quitar la cafeína puede ser que se elimine alguno de estos elementos. Así que no podemos decir a ciencia cierta que sea enteramente por la cafeína. Lo que sí está claro es que el **café con cafeína es el que tiene el efecto potencialmente neuroprotector en la prevención de la demencia**”, dice Pérez.



(Foto: Alamy/Cordonpress)

Mientras aumenta el conocimiento y se averigua cuál es el efecto real, Pérez apunta que no se puede recomendar directamente tomar café a todo el mundo. Pero al que le guste el café o el té puede consumirlo de forma moderada “y mantenerlo porque sí parece que tiene un efecto beneficioso a largo. Mientras tanto hay que **esperar a tener más evidencia clara** en un ensayo clínico aleatorizado”.

¿Cuándo se desaconseja el café?

Tomar o no café muchas veces depende de la **tolerancia y el gusto personal**. Según Pérez, podría recomendarse prácticamente a todo el mundo salvo en aquellas personas a las que les produzca **ansiedad** o les **impida dormir**. Para evitar que quite el sueño hay que pensar que la vida media del café es de 6 a 8 horas, así que podría servir con no consumirlo a partir de las 4 o 5 de la tarde. Tampoco se aconseja en “personas con temblor esencial porque aumenta el temblor”.

Café en la vida diaria

No se trata tanto de tomar café sólo porque sea bueno y tomar jarras enteras, sino incorporarlo en el **contexto de una vida en la que sigamos hábitos de vida saludables**, e incluirlo en una **dieta saludable de corte mediterráneo**. “No puede ser un elemento suelto; no solamente por tomar café prevenimos la demencia, sino que tiene que estar dentro de un ecosistema cerebro-saludable, como lo llamamos”, dice Pérez.

Medidas para un cerebro sano en un cuerpo saludable

Desde las SEN nos ofrecen un decálogo para mantener un cerebro saludable a lo largo de la vida. Aunque estas medidas no son milagrosas sí ayudan a reducir el riesgo de desarrollarlo. “Se ha demostrado que muchos de estos factores no solamente **previenen la aparición de la demencia, sino que cuando aparece lo hace más tardíamente** y el desarrollo es más lento”.

- Realizar **actividades que estimulen el cerebro** y nos mantengan activos cognitivamente: leer, escribir, participar en juegos de mesa, completar crucigramas...
- **Evita el sobrepeso** y realiza algún tipo de **actividad física regular**, ya sea realizando deporte o dando dos paseos diarios de al menos 30 minutos. “Simplemente con aumentar la cantidad de pasos que hacemos al día y con hacer tareas diarias y subir alguna escalera se puede evitar el sedentarismo. Romper la rutina del sedentarismo tiene un efecto neuroprotector”.
- **Evita el alcohol, tabaco**, contaminación ambiental y cualquier tipo de drogas.
- Controla otros factores de riesgo vascular, la tensión arterial, la **diabetes** o la hiperglucemia.
- Potencia las relaciones sociales y afectivas y evita el aislamiento social.
- Sigue una **dieta equilibrada**. Opta por alimentos naturales y potencia el consumo de frutas, legumbres y verduras.
- Asegura un **sueño de calidad**. Trata de **dormir unas 8 horas diarias**.

- Modera el uso de internet, pantallas digitales y redes sociales.
- Protege tu cerebro contra las **agresiones físicas** y utiliza cinturón de seguridad y casco en vehículos y actividades laborales.
- Elimina el **estrés** en todos los ámbitos y ten una actitud positiva.

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Hyrox: en qué se diferencia del CrossFit y por qué hace que te pongas fuerte en poco tiempo

Cuídate Plus

Schumacher y el silencio como protección tras su accidente

Cuídate Plus

Eladio Carrión lanza 'Sauce Boyz Radio' en Apple Música Uno

Marca

Un almacén con un millón de botellas de vino y un premio de 50.000 euros

Expansión

Esta actriz dice haber vivido más de 300 años

VidaCaixa

Nuria Casas le quita el trabajo a Kira Miró

VidaCaixa



2

E EL PAÍS

Seguir

187.6K Seguidores



Los síntomas ignorados del párkinson más allá del temblor

Historia de Francisco Cañizares • 1 día(s) •

7 minutos de lectura



Los síntomas no motores del párkinson, como la ansiedad o el insomnio, pueden presentarse hasta diez años antes, puntualizan los especialistas.

© Nes (Getty Images)

Muchas personas serían capaces de citar tres o cuatro síntomas con los que se manifiestan las enfermedades más comunes, mientras que los síntomas no motores del párkinson, como la ansiedad o el insomnio, pueden presentarse hasta diez años antes, puntualizan los especialistas.



Comentarios

hay otras, como el párkinson, de las que muy pocas recordarían más de un síntoma (el temblor) o dos a lo sumo (temblor y rigidez). Y eso, a pesar de que el párkinson es la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente, por detrás del alzhéimer. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), 160.000 personas conviven con esta patología en España. Afecta al 2% de los mayores de 65 años y al 4% de los mayores de 80 años y, además, no es exclusiva de la tercera edad: el 15% de los diagnósticos se produce en menores de 50 años.



Discover a degree tailored...

Les Roches · Patrocinado

Aunque se identifique casi exclusivamente con problemas motores, el párkinson puede afectar al sueño (hasta el 98% de los enfermos sufre alguna modalidad); al habla; al estado emocional o incluso al olfato. Es la enfermedad de las mil caras, no solo por los síntomas que presenta, sino también por su evolución, que puede variar mucho de una persona a otra. Tras más de dos décadas tratando a cientos de pacientes, Pilar Sánchez, jefa de la unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital Puerta de Hierro de Madrid, dice que hay tantos párkinson como pacientes: "Existen variantes genéticas y

Continuar leyendo

Contenido patrocinado

 Comentarios

Noticias de Salud

INICIO / CONTENIDOS / NOTICIAS DE SALUD
/ ASÍ ES LA EPILEPSIA SILENCIOSA QUE DEBUTA SIN CONVULSIONES
Y PONE EN RIESGO LA SALUD



**Así es la epilepsia silenciosa que
debuta sin convulsiones y pone**



Lopezcorrea.com

Diego Suárez, experto en longevidad: "Dormir con el móvil al lado de la cama afecta a tu sueño mucho más de lo que imaginas"



SALUD

Neurólogo advierte de que la migraña aumenta el riesgo de depresión y ansiedad

Entre crisis, miedo a nuevos episodios y dificultades para mantener la rutina diaria, miles de personas conviven con una enfermedad que condiciona su calidad de vida incluso fuera de los momentos de dolor.



Aviso de política de cookies

Ecuavisa utiliza cookies propias y de terceros para fines analíticos anónimos, guardar las preferencias que selecciones y para el funcionamiento general de la página.

Puedes aceptar todas las cookies pulsando el botón "Aceptar" o configurarlas o rechazar su uso pulsando el botón "Configurar".

[Política de privacidad](#)





EN VIVO

Súmate al canal



+ Seguir en



Por **Redacción Digital** y **Agencia Europa Press**

09 Febrero 2026 • 15:12

La **migraña** no solo provoca **dolor de cabeza intenso**, también puede aumentar el **riesgo** de desarrollar trastornos del estado de ánimo como la **depresión y la ansiedad**, así como **enfermedades cardiovasculares**. Este riesgo es aún mayor



Aviso de política de cookies

Ecuavisa utiliza cookies propias y de terceros para fines analíticos anónimos, guardar las preferencias que selecciones y para el funcionamiento general de la página.

Puedes aceptar todas las cookies pulsando el botón "Aceptar" o configurarlas o rechazar su uso pulsando el botón "Configurar".

[Política de privacidad](#)



[Políticas de cookies](#)

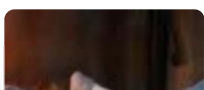
CONFIGURAR

ACEPTAR



Europa de las cuales alrededor de **1,5 millones la padecen de forma crónica.**

Durante el encuentro, Irimia destacó que más del **70 % de los pacientes con migraña crónica** presenta **síntomas depresivos**. Además, explicó que sufrir al menos **tres crisis de migraña al mes incrementa el riesgo de ansiedad**, debido al miedo constante a que un nuevo episodio impida llevar una vida normal. También advirtió que las **personas con predisposición genética a la migraña** que además padecen depresión pueden experimentar un **aumento** en la frecuencia de los **episodios**.



CIENCIA



Aviso de política de cookies

Ecuavisa utiliza cookies propias y de terceros para fines analíticos anónimos, guardar las preferencias que selecciones y para el funcionamiento general de la página.

Puedes aceptar todas las cookies pulsando el botón "Aceptar" o configurarlas o rechazar su uso pulsando el botón "Configurar".

[Política de privacidad](#)



[Políticas de cookies](#)

CONFIGURAR

ACEPTAR



El impacto del exceso de peso en la migraña

Según explicó Irimia, la migraña crónica es más común en personas con **sobrepeso u obesidad**, ya que el aumento de la grasa corporal favorece la **liberación de sustancias inflamatorias** que contribuyen a que la enfermedad se vuelva crónica. Por este motivo, recomendó la **pérdida de peso** en estos pacientes y que los especialistas valoren la **necesidad de un tratamiento específico** para los trastornos del estado de ánimo asociados.

Por otro lado, la migraña no solo afecta durante las crisis. El neurólogo Germán Latorre González, de la Unidad de Cefaleas del Hospital Universitario de Fuenlabrada, explicó que la **enfermedad presenta una fase interictal**, es decir, el **periodo entre ataques**, en el que el cerebro se encuentra **hiperexcitable y predispuesto** a nuevas crisis.



Aviso de política de cookies

Ecuavisa utiliza cookies propias y de terceros para fines analíticos anónimos, guardar las preferencias que selecciones y para el funcionamiento general de la página.

Puedes aceptar todas las cookies pulsando el botón "Aceptar" o configurarlas o rechazar su uso pulsando el botón "Configurar".

[Política de privacidad](#)



[Políticas de cookies](#)

CONFIGURAR

ACEPTAR



Según Latorre, estos síntomas son más frecuentes en las formas más graves de la enfermedad, como la **migraña crónica**. De hecho, al menos el **40 % de los pacientes** con migraña presenta síntomas interictales. Entre ellos se encuentran la **hipersensibilidad a la luz, los sonidos y los olores, dificultades cognitivas, problemas vestibulares, alteraciones del sueño y trastornos psiquiátricos**. Para su detección, el especialista recomendó el uso de la escala MIBS-4, que permite evaluar y cuantificar la carga interictal.



CÓDIGO ROJAS

Que la Ley del Cáncer no sea una tomadura de pelo



Aviso de política de cookies

Ecuavisa utiliza cookies propias y de terceros para fines analíticos anónimos, guardar las preferencias que selecciones y para el funcionamiento general de la página.

Puedes aceptar todas las cookies pulsando el botón "Aceptar" o configurarlas o rechazar su uso pulsando el botón "Configurar".

[Política de privacidad](#)



[Políticas de cookies](#)

CONFIGURAR

ACEPTAR

Dormir mal no es algo puntual en España



Entre el 20 y el 48% de los adultos en España duerme mal, según la Sociedad Española de Neurología. El insomnio es el trastorno más frecuente y solo uno de cada cinco afectados consulta a un especialista, pese a que el 90% de los casos tiene solución. Dormir bien es clave para la salud física y mental.

Episodio completo en Plaza Podcast.

ARCHIVADO EN **PÓDCAST**

Últimas Noticias

65YMAS.COM

SALUD

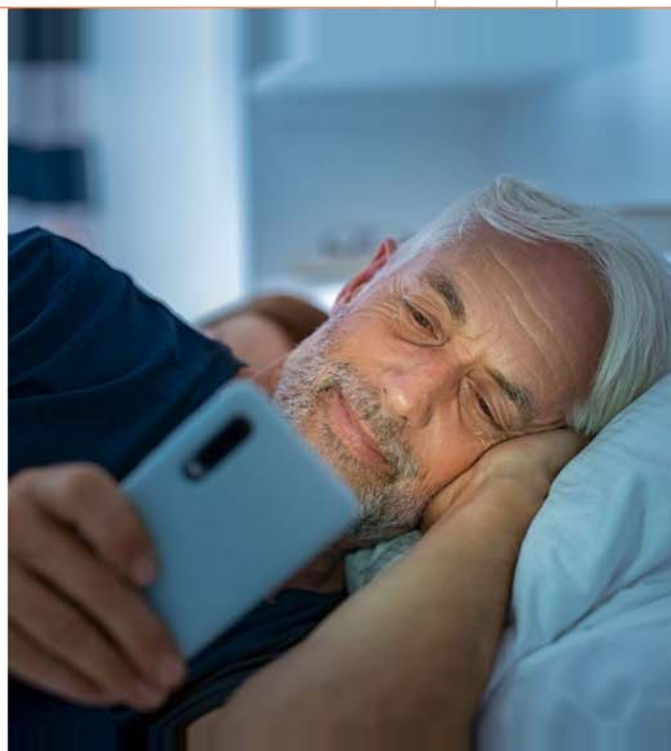
¿Cómo afecta el uso de las pantallas y las redes sociales a la salud del cerebro de los mayores?

Más del 70% de los adultos en España supera el tiempo recomendado de uso de redes sociales a diario



Según 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 70% de los adultos en España supera el tiempo recomendado de uso de redes sociales a diario. El segundo martes de febrero se celebra el Día Internacional de Internet más Seguro, cuyo objetivo es promover un uso responsable y seguro de la red.

“Diversos estudios apuntan a que un tiempo ‘saludable’ de utilización de las **redes sociales** no debería excederse de



significativamente el riesgo de **problemas mentales como la ansiedad, la depresión y la soledad**. Además, se ha comprobado que el uso excesivo de las redes sociales reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje, con lo que todo ello implica para la salud de nuestro cerebro”, explica el Dr. **Jesús Porta-Etessam**, Presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Pero de acuerdo a los datos obtenidos por la SEN, solo el 30% de la población española utilizaría las redes sociales menos de 30 minutos. Y mientras un 34% dedicaría entre 1 y 2 horas diarias, más del 35,5% se excedería de las 2 horas, con casi un 8% de la población dedicando entre 4 y 6 horas diarias y más de un 3,5% **más de 6 horas diarias**.

Otro de los datos que apunta el estudio de la SEN es que el uso de las redes sociales es **más intensivo en mujeres que en hombres**. Mientras que un 38% de las mujeres utilizan las redes sociales más de 2 horas diarias (con más de un 8,5% dedicando entre 4 y 6 horas y más de un 4% dedicando más de 6 horas), un 33% de los hombres las utilizarían más de dos horas (casi un 7% entre 4 y 6 horas, y casi un 3% más de 6 horas diarias).

Pero, además, también se encuentran diferencias por grupos de edad: mientras que el 77,5% de los **mayores de 60 años** o no las usa o dedica menos de 2 horas diarias, un 63% de los adultos jóvenes (18 a 34 años) afirman utilizarlas más de 2



65YMAS.COM

población. Pero es que los efectos negativos de las redes sociales en la población joven, que es precisamente la que más abusa de estas tecnologías, es aún mayor. Sabemos por otros estudios que **España** es el país avanzado donde los menores **dedican más tiempo a navegar por las redes sociales**, y algunos estiman que los españoles de entre 4 y 18 años pasan alrededor de 4 horas de media al día conectados, algo que es muy preocupante, ya que estudios que se han realizado sobre los efectos del abuso de las redes sociales en niños y adolescentes apuntan a cambios en el neurodesarrollo de regiones y redes cerebrales relacionadas con los afectos, la motivación o en el sistema de recompensa cerebral, e incluso pérdida de sustancia blanca en las áreas que sustentan el lenguaje y la alfabetización. También se les atribuye gran parte de responsabilidad en el progresivo aumento de las tasas de depresión e incluso de conducta suicida en niños y adolescentes”, destaca el **Dr. David Ezpeleta**, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial.



65YMAS.COM

“Por otra parte, el cada vez mayor uso de las redes sociales entre las generaciones más jóvenes está desplazando a la televisión y los videojuegos como principales formas de entretenimiento digital. Y si bien cualquier abuso de las pantallas en nuestras actividades de ocio es potencialmente dañino para el cerebro –porque su uso excesivo también **afecta a la atención, la concentración y la memoria**–, las redes sociales, por su naturaleza interactiva y de gratificación instantánea, pueden ser más adictivas y provocar un mayor daño en la salud cerebral y mental”, comenta el Dr. David Ezpeleta. “En todo caso, la recomendación general es tratar de dedicar menos de 2 horas diarias al consumo de ocio digital”.

Aun así, y también según datos de la “Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española” de la SEN, más del 63,5% de los encuestados afirman dedicar al día más de dos horas a ver la TV entre semana. Y los fines de semana no solo aumenta el porcentaje de horas dedicadas, sino también el porcentaje de encuestados que dedica más de 2 horas (más del 70%).

Por otra parte, el tiempo dedicado a ver la televisión aumenta por grupos de edad. Más de la mitad de los **mayores de 60 años ven la TV entre 2 y 5 horas diarias**, mientras que los jóvenes tienden a dedicar menos de 2 horas.



65YMAS.COM

las pantallas en general. Porque para tener un cerebro sano es importante seguir realizando actividades no digitales, como la lectura, la escritura a mano, jugar a juegos de mesa, practicar ejercicio al aire libre o pasar tiempo de calidad con amigos y familiares”, concluye el **Dr. Jesús Porta-Etessam**.

Sobre el autor:



Stefano Traverso

Stefano Traverso es licenciado en Ciencias de la Comunicación en la USMP de Perú; con un máster en Marketing Digital & E-commerce en EAE Business School de Barcelona. Ha trabajado en diferentes medios de comunicación en Perú, especializándose en deporte, cultura y turismo.

... [saber más sobre el autor](#)

Relacionados

Redes sociales: ¿a dónde nos llevan?

Sánchez anuncia que España prohibirá las redes sociales a menores de 16 años

Alertan de información falsa en redes sociales sobre tratamientos con colágeno

Cuidado con lo que publicas en redes sociales si estás buscando empleo

El 42% de los delitos de odio que se denunciaron en 2024 se cometieron en internet y redes sociales

ESCRIBE TU COMENTARIO AQUÍ





Buscar



Acceder

ESTILOS DE VIDA QUE ATRAPAN

[esMujer](#) [esTendencia](#) [esSalud](#) [esVida](#) [esLujo](#) [Tu médico responde](#)

[Personas que atrapan](#) [Podcasts](#)

La migraña también afecta a los niños: cómo identificar los síntomas

[María Robert](#)

En la infancia y adolescencia "es una enfermedad neurológica frecuente que requiere atención específica", advierte Nuria Pilar Riesco, de la Fundación Española de Cefaleas (FECEF)



SÍGUENOS EN



@es.vivir



10/02/2026

La migraña es uno de los tipos de cefalea más comunes: afecta aproximadamente al 15% de la población. Sin embargo, es más frecuente en las mujeres (casi el 20%) y se suele iniciar con la primera menstruación, aunque puede aparecer a cualquier edad. Incluida la infancia. Como pone de manifiesto ...

SEGUIR LEYENDO

#salud #migraña #salud infantil

 **Universidad Norbert Wiener**
Powered by Arizona State University®

**MAESTRÍA EN
SALUD PÚBLICA**

INICIO
15
diciembre

POSGRADO

[¡Inscríbete aquí!](#)

[NOSOTROS](#)[EDICIONES IMPRESAS](#)[GUÍA SANITARIA](#)[VADEMECUM](#)[PUBLICIDAD](#)[AGENDA DE EVENTOS](#)[DIARIO MÉDICO TV – VIDEOS](#)

DRAVET: TRES DE CADA DIEZ EPILEPSIAS, SEGÚN DATOS DE LA OMS, SON REFRACTARIAS

PUBLICIDAD



PUBLICADO POR: EDITOR 9 FEBRERO, 2026

PUBLICIDAD

En el **Día Internacional de la Epilepsia**, la entidad pone el foco en que aún no existe una cura eficaz para varias enfermedades raras que, como el Síndrome de Dravet, se caracterizan por estas crisis epilépticas refractarias. La Fundación Síndrome de

Dravet recuerda que entre el 30% y el 40% de las epilepsias resisten los fármacos y pide más investigación y concienciación social

Este 9 de febrero se celebra el **Día Internacional de la Epilepsia**. Aproximadamente **tres de cada diez epilepsias, según datos de la Organización Mundial de la Salud, son refractarias, es decir, resistentes a los fármacos**, lo que obliga a los afectados a convivir durante toda su vida con crisis **impredecibles, a menudo graves y prolongadas y en una situación continuada de riesgo de sufrir SUDEP** (muerte súbita por epilepsia). El dato se **eleva hasta el 40% según algunos estudios especializados**.

Este es, por desgracia, el caso de los aproximadamente **400-450 pacientes que en España sufren de Síndrome de Dravet**, quienes, como en el caso de afectados por otras patologías epilépticas de origen genético, sufren también de comorbilidades asociadas, como retraso cognitivo, problemas motores y del habla, problemas conductuales y del sueño y, a menudo, trastorno del espectro autista. Pero es la epilepsia lo que pone más en riesgo sus vidas, con una **mortalidad de entre el 15% y el 20% antes de la edad adulta por SUDEP**.

El consenso internacional de diferentes expertos define como epilepsia refractaria aquella cuyas crisis convulsivas persisten pese a la toma de al menos dos medicamentos antiepilépticos considerados eficaces y adecuados, bien tolerados y en dosis correctas, siendo la probabilidad de controlar las crisis con un tercer fármaco menor al 5%.

Para la **Fundación Síndrome de Dravet**, estos datos hacen más imperativa aún la **necesidad de investigación y concienciación social**. Actualmente, **esta enfermedad rara no tiene cura**, si bien existen **al menos tres fármacos (spiritendol, cannabidiol y**



ARCHIVO

Elegir el mes ▼

BUSCAR ARCHIVOS

BUSCAR ...

PUBLICIDAD



fenfluramina) que están especialmente indicados para esta dolencia, y que están disponibles en los circuitos públicos de salud desde hace muy pocos años. Desde la fundación recuerdan que existen **otros tratamientos en diversas fases de investigación**, tanto farmacológicos como integrados en el tipo de terapia génica, algunos ya en periodo de ensayos clínicos avanzados, por lo que consideran esencial que, una vez estos tratamientos estén en el mercado, se aceleren los trámites administrativos y burocráticos para su puesta a disposición en los sistemas públicos de salud y que sean asequibles para los pacientes de cualquier condición. Ello, a menudo, supone un proceso largo y complejo por las negociaciones que cada administración autonómica lleva a cabo con las farmacéuticas para fijar el precio de adquisición de los mismos, lo que convierte en responsabilidad de cada gobierno autonómico ser rápida y eficaz en la introducción de estos tratamientos en su catálogo de medicamentos disponibles.

En esta misma línea, **la Fundación Síndrome de Dravet** está inmersa en una **campana para concienciar a los distintos gobiernos autonómicos de la necesidad de transformar radicalmente la atención de los pacientes que conviven con esta enfermedad rara y otras epilepsias genéticas graves**. Así, el pasado 7 de enero, el presidente de la Fundación Síndrome de Dravet, José Manuel Aibar; el neuropediatra y doctor en Medicina y Neurociencias del Hospital Universitario de Navarra Sergio Aguilera Albasa y los ciudadanos Marta García y David González, padres de Fernando, un paciente con Síndrome de Dravet, presentaron ante el Parlamento Navarro una hoja de ruta estratégica, extrapolable al resto de regiones de España, que pone el foco en la necesidad urgente de reducir los tiempos de diagnóstico (la Sociedad Española de Neurología (SEN) apuntaba recientemente que en un porcentaje de entre el 25% y el 40% de los casos de epilepsia no se ha conseguido identificar la causa detrás de la misma).

A este respecto, promueve **campanas de formación**



CATEGORIAS

Elegir la categoría

PUBLICIDAD

específica destinadas a pediatras, médicos de atención primaria y otros profesionales sanitarios. Asimismo, insta a así la incorporación de genetistas clínicos que refuercen el asesoramiento genético a familias y profesionales, la creación de unidades de Referencia Multidisciplinar específico para el Síndrome de Dravet y otras enfermedades epilépticas raras y complejas, integrada por especialistas en neuropediatría, neurología de adultos, psicología y rehabilitación, garantizando una transición fluida entre etapas vitales y un manejo experto de las comorbilidades.

Asimismo, reclaman protocolos de urgencia específicos para el estatus epiléptico en todos los centros sanitarios y una mayor concienciación sobre el riesgo de muerte súbita en epilepsia (SUDEP) y acceso más asequible a productos ortoprotésicos, garantías en la atención sanitaria de estas personas en los centros especializados, con especial énfasis en la enfermería escolar, así como reconocimientos automáticos de dependencia y discapacidad en los casos en que estas epilepsias graves integren retrasos cognitivos y problemas motores crónicos y severos.

Sobre el Síndrome de Dravet

El Síndrome de Dravet, enfermedad rara de origen genético conocida también como Epilepsia Catastrófica de la Infancia, se caracteriza por crisis epilépticas que comienzan en el primer año de vida y una serie de comorbilidades que habitualmente aparecen más adelante como retraso cognitivo, problemas conductuales, del sueño, en las funciones motoras y del habla y espectro autista. La mortalidad es elevada, alcanzando el 15% antes de la edad adulta, principalmente por muerte súbita por epilepsia. Se origina por la mutación de un gen, el SCN1A, y comienza a manifestarse en el primer año de vida. Actualmente, hay entre 400 y 500 casos diagnosticados en España.

CIENCIA

Los síntomas ignorados del párkinson más allá del temblor | Ciencia es vida – ABBVIE



CIENCIA

Menos de la mitad de los españoles cree que la ciencia podrá salvar el planeta | Ciencia

CIENCIA

¿Pueden los árboles predecir un eclipse? Una trifulca entre el placer de una historia extraordinaria y el tedio de ceñirse a la ciencia | Ciencia

CIENCIA

De EE UU a Málaga: la química mundial elige España | Ciencia

CIENCIA

Muere Josefina Castellví, pionera de la investigación antártica, a los 90 años | Ciencia

CIENCIA

El científico Me-Lo I Nvent O y los números primos de las embarazadas: un matemático expone la estafa de las revistas depredadoras | Ciencia

CIENCIA

La incidencia de autismo es similar en chicos y chicas, aunque a ellos se les diagnostica antes | Salud y bienestar

CIENCIA

El hallazgo de una red cerebral que conecta cuerpo y mente apunta hacia mejores tratamientos contra el

CIENCIA

Los síntomas i párkinson más Ciencia es vida

Publicada hace 20 horas el 9 febrero, 2026

Por Noticias de Bariloche



Muchas personas serían capaces de citar t enfermedades más comunes, mientras qu recordarían más de un síntoma (el temblo párkinson es la segunda enfermedad neur Sociedad Española de Neurología (SEN), 1 al 2% de los mayores de 65 años y al 4% d edad: el 15% de los diagnósticos se produ

Aunque se identifique casi exclusivament (hasta el 98% de los enfermos sufre algun

ES NOTICIA Síguenos en [GOOGLE DISCOVER](#) Hallan un HUESO que puede ser de un ELE... El restaurante de

OKSALUD

[ÚLTIMAS NOTICIAS](#) [ACTUALIDAD](#) [MEDICAMENTOS](#) [PACIENTES](#) [FARMACIA](#) [NUTRICIÓN](#) [SALUD SEXUAL](#)

DÍA MUNDIAL DE INTERNET SEGURO

Éste es el tiempo de uso de las redes sociales que aumenta el riesgo de problemas mentales y cerebrales

✓ Más del 63% de los españoles de entre 18 y 34 años pasa más de 2 horas diarias conectados a las redes sociales



B. MUÑOZ [10/02/2026 05:40](#) Actualizado: [10/02/2026 05:40](#)

Según 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 70% de los adultos en España supera el tiempo recomendado de uso de redes sociales a diario. El segundo martes de febrero se

celebra el Día Internacional de Internet más Seguro, cuyo objetivo es promover un uso responsable y seguro de la red.



«Diversos estudios apuntan a que un tiempo ‘saludable’ de utilización de las redes sociales no debería excederse de los 30 minutos, mientras que una dedicación superior a las 2 horas diarias se consideraría ‘abuso’ e incrementaría significativamente el riesgo de problemas mentales y cerebrales. El abuso en el uso de las redes sociales interfiere en el sueño, el trabajo y las relaciones, e incrementa significativamente el riesgo de problemas mentales como la ansiedad, la depresión y la soledad. Además, se ha comprobado que el uso excesivo de las redes sociales reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje, con lo que todo ello implica para la salud de nuestro cerebro», explica el Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).



Pero de acuerdo a los datos obtenidos por la SEN, solo el 30% de la población española utilizaría las redes sociales menos de 30 minutos. Y mientras un 34% dedicaría entre 1 y 2 horas diarias, más del 35,5% se excedería de las 2 horas, con casi un 8% de la población dedicando entre 4 y 6 horas diarias y más de un 3,5% más de 6 horas diarias.



Ellas se conectan más tiempo

Otro de los datos que apunta el estudio de la SEN es que el uso de las redes sociales es más intensivo en mujeres que en hombres. Mientras que un 38% de las mujeres utilizan las redes sociales más de 2 horas diarias (con más de un 8,5% dedicando entre 4 y 6 horas y más de un 4% dedicando más de 6 horas), un 33% de los hombres las utilizarían más de dos horas (casi un 7% entre 4 y 6 horas, y casi un 3% más de 6 horas diarias).



Pero, además, también se encuentran diferencias por grupos de edad: mientras que el 77,5% de los mayores de 60 años o no las usa o dedica menos de 2 horas diarias, un 63% de los adultos jóvenes (18 a 34 años) afirman utilizarlas más de 2 horas al día. Además, en el caso de los adultos jóvenes, un 16% las utiliza más de 4 horas diarias y un 10% más de 6 horas.

“Son numerosos los estudios que han señalado los diversos efectos negativos que tienen las redes sociales para la salud cerebral y mental en todo tipo de población. Pero es que los efectos negativos de las redes sociales en la población joven, que es precisamente la que más abusa de estas tecnologías, es aún mayor», destaca el Dr. David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial.

Y añade: «sabemos por otros estudios que España es el país avanzado donde los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales, y algunos estiman que los españoles de entre 4 y 18 años pasan alrededor de 4 horas de media al día conectados, algo que es muy preocupante, ya que estudios que se han realizado sobre los efectos del abuso de las redes sociales en niños y adolescentes apuntan a cambios en el neurodesarrollo de regiones y redes cerebrales relacionadas con los afectos, la motivación o en el sistema de recompensa cerebral, e incluso pérdida de sustancia blanca en las áreas que sustentan el lenguaje y la alfabetización.

También se les atribuye gran parte de responsabilidad en el progresivo aumento de las tasas de depresión e incluso de conducta suicida en niños y adolescentes»,

Redes sociales o televisión, ¿qué es más dañino?

«Por otra parte, el cada vez mayor uso de las redes sociales entre las generaciones más jóvenes está desplazando a la televisión y los videojuegos como principales formas de entretenimiento digital. Y si bien cualquier abuso de las pantallas en

nuestras actividades de ocio es potencialmente dañino para el cerebro -porque su uso excesivo también afecta a la atención, la concentración y la memoria-, las redes sociales, por su naturaleza interactiva y de gratificación instantánea, pueden ser más adictivas y provocar un mayor daño en la salud cerebral y mental», comenta el Dr. David Ezpeleta. “En todo caso, la recomendación general es tratar de dedicar menos de 2 horas diarias al consumo de ocio digital”.

Aun así, y también según datos de la «Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española» de la SEN, más del 63,5% de los encuestados afirman dedicar al día más de dos horas a ver la TV entre semana. Y los fines de semana no solo aumenta el porcentaje de horas dedicadas, sino también el porcentaje de encuestados que dedica más de 2 horas (más del 70%).

Por otra parte, el tiempo dedicado a ver la televisión aumenta por grupos de edad. Más de la mitad de los mayores de 60 años ven la TV entre 2 y 5 horas diarias, mientras que los jóvenes tienden a dedicar menos de 2 horas.

«Por eso, una de las diez principales recomendaciones que hacemos en la Sociedad Española de Neurología para tener un cerebro sano, y que recogemos en nuestro [Decálogo Cerebrosaludable](#), es tratar de tener moderación en el uso de Internet y redes sociales, pero también de las pantallas en general. Porque para tener un cerebro sano es importante seguir realizando actividades no digitales, como la lectura, la escritura a mano, jugar a juegos de mesa, practicar ejercicio al aire libre o pasar tiempo de calidad con amigos y familiares», concluye el Dr. Jesús Porta-Etessam.

TEMAS: [Enfermedades mentales](#) • [Redes sociales](#) • [Salud](#)

Martes, 10 de Febrero | Temas del día: Frente frío Reunión de Nasry con Trump

≡ **La Prensa**

Ingresar

Lo Último Honduras Sucesos Fotogalerías Deportes Espectáculos LP Verifica

Premium

Videos

Boletines

Edición PDF

INICIO · **GUÍA MÉDICA**

Crisis epiléptica: cómo ayudar y qué no hacer

Guía práctica para saber cómo actuar ante una crisis epiléptica y evitar errores que puedan poner en riesgo a la persona afectada.

Agencia EFE [seguir +](#)

Actualizado: 09 de febrero de 2026 a las 11:48



Las crisis epilépticas suelen durar entre unos segundos y pocos minutos. Si se prolongan durante más de cinco minutos, se consideran una urgencia médica y es necesario avisar a los servicios de emergencia. Imagen de Freepik.



Cada año, el segundo lunes de febrero se conmemora el **Día Internacional de la Epilepsia** para concienciar sobre la alta morbilidad, el deterioro en la calidad de vida y el estigma social que aún conlleva la epilepsia.

x

Presenciar una crisis epiléptica puede resultar impactante y sobrecogedor. En estas situaciones, es fundamental saber cómo actuar para ayudar a la persona afectada y, sobre todo, conocer qué conductas deben evitarse.

La epilepsia es un trastorno cerebral que predispone a sufrir crisis repetidas a lo largo del tiempo. “Las crisis epilépticas son episodios de actividad eléctrica cerebral descontrolada, súbita y anormal que pueden manifestarse de diversas maneras según la región del cerebro afectada”, explican los especialistas del Hospital del Mar de Barcelona.

Los neurólogos del Hospital Clínic de Barcelona aclaran que existen dos grandes tipos de crisis epilépticas: las generalizadas, que surgen en redes de neuronas distribuidas por ambos hemisferios cerebrales, y las focales, que se originan en redes neuronales de un solo hemisferio.

Tipos de crisis epilépticas

Las crisis epilépticas generalizadas pueden ser motoras —cuando afectan al movimiento, la postura o el tono muscular— y no motoras. Entre las crisis motoras se distinguen varios tipos:

Boletín

Recibirás diariamente las noticias nacionales e internacionales más destacadas del día.

Suscribirse

Tónicas, que implican pérdida de conocimiento y rigidez muscular de todo el cuerpo.

Tónico-clónicas, caracterizadas por pérdida de consciencia, rigidez muscular y sacudidas generalizadas.

Mioclónicas, que consisten en contracciones musculares rápidas y breves.

Atónicas, que provocan una pérdida repentina del tono muscular y pueden causar caídas bruscas.

Las crisis generalizadas no motoras se manifiestan como breves lapsos de desconexión, con pérdida de conocimiento y mirada fija.

Por su parte, las crisis focales también presentan distintas formas. Algunas ocurren sin pérdida de consciencia y pueden producir alteraciones del movimiento, la visión, el oído, la memoria, las sensaciones o el habla, aunque la persona permanece consciente. Otras crisis focales cursan con alteración de la consciencia: la persona está desconectada, no responde y puede repetir movimientos automáticos como chupeteos o frotarse las manos.

Existe, además, un tipo de crisis focal con componente sensitivo o emocional, que puede presentarse como alucinaciones visuales o auditivas, sensación de déjà vu o una percepción de extrañeza conocida como jamais vu.



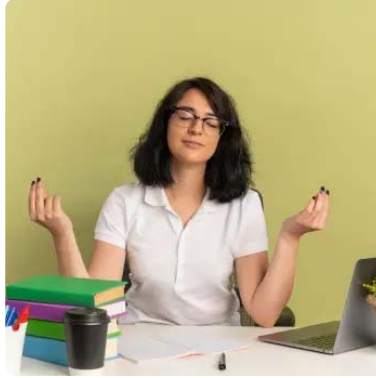
Hay dos grandes tipos de crisis epilépticas: las generalizadas, que surgen en redes de neuronas distribuidas por los dos hemisferios del cerebro, y las focales, que son aquellas que se originan en un solo hemisferio. (Imagen de DC Studio en Freepik.)

Duración y tratamiento

Las crisis epilépticas suelen durar desde unos segundos hasta pocos minutos. Cuando se prolongan más de cinco minutos se consideran una urgencia médica y es necesario avisar a los servicios de emergencia.

Tras el diagnóstico de epilepsia, el paciente debe iniciar tratamiento con fármacos antiepilépticos para prevenir nuevas crisis. “La calidad de vida de los pacientes con epilepsia está directamente relacionada con la gravedad y la frecuencia de las crisis, así como con la respuesta al tratamiento. Alrededor del 70 % de los pacientes pueden controlar sus crisis con los tratamientos farmacológicos actuales y aproximadamente un 5 % pueden beneficiarse de la cirugía. Sin embargo, aún existe un porcentaje significativo de pacientes farmacorresistentes”, señala Manuel Toledo, coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La epilepsia afecta a más de 50 millones de personas en el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), que estima que entre cuatro y diez de cada 1.000 personas padecen epilepsia activa.



Te Recomendamos

GUÍA MÉDICA

Entrena tu cerebro para disfrutar y lograr las tareas difíciles

Cómo actuar ante una crisis

Si se presencia una crisis epiléptica sin alteración de la consciencia, los especialistas del Hospital de la Cruz Roja de Córdoba recomiendan actuar mediante vigilancia y soporte, y advierten de que pueden aparecer síntomas viscerales como vómitos.

En las crisis con alteración de la consciencia también aconsejan vigilancia y soporte, teniendo en cuenta que la persona no es consciente de la situación y puede hacerse daño o causarlo a otros.

Cuando se trata de una crisis con pérdida de consciencia y convulsiones, desde Ápice, la asociación andaluza de epilepsia, ofrecen una serie de recomendaciones. “Lo primero es colocar a la persona en la posición lateral de seguridad. Esto implica tumbarla de lado sobre una superficie lisa y amplia, preferiblemente el suelo, con la boca orientada hacia abajo para evitar que las secreciones o los vómitos dificulten la respiración. También es importante retirar los objetos cercanos y colocar algo blando bajo la cabeza para evitar golpes”, indican.

Las crisis epilépticas son episodios de actividad eléctrica cerebral descontrolada. (Imagen de kjpgarter en Freepik.)

Mantener la calma y evitar errores

Desde Ápice insisten en la necesidad de “mantener la calma, no precipitarse y tranquilizar a la persona cuando comienza a recuperar la conciencia”. También recomendamos observar la duración de la crisis.

Los especialistas subrayan que nunca se debe intentar abrir la boca de una persona que está convulsionando ni introducir objetos en ella. “Durante la fase tónica, la respiración puede detenerse brevemente debido a la contracción de los músculos respiratorios, pero se reanuda de forma espontánea”, explican.

Tampoco se debe sujetar a la persona mientras esté convulsionada, ya que puede causarse una lesión. Lo habitual es que la crisis dure menos de cinco minutos. Una vez finalizada, es importante comprobar que la persona respira con normalidad y permanecer a su lado hasta que recupere completamente la conciencia, un proceso que puede ir acompañado de confusión y desorientación.

Los especialistas del Centro de Diagnóstico e Intervención Neurocognitiva de Barcelona (CDINC) añaden que no se debe dar agua, alimentos, medicación ni ningún otro producto por vía oral durante la crisis. Tampoco se debe gritar, sacudir a la persona, intentar despertarla o trasladarla de lugar.

Finalmente, los neur atencióólogos del CDINC recomiendan solicitar atención médica urgente si la crisis dura más de cinco minutos, si se repite en un corto período de tiempo, si la persona no se recupera tras descansar, si ha sufrido un traumatismo importante, si se trata de una mujer embarazada o si la crisis ocurre en alguien sin diagnóstico previo de epilepsia, ya que podría deberse a otra enfermedad aguda.

10 Feb, 2026

Argentina

Colombia

Españ

REGISTRARME

INICIAR SESION

Trends Úrsula Corberó Meteorología Martín Berasategui Pasapalabra Precio del aceite de oliva en Espa

ESPAÑA >

Beber dos tazas de café al día puede reducir el riesgo de Alzheimer, pero tienen que cumplir con un requisito

Los investigadores advierten que “el tamaño del efecto es pequeño”, aunque contribuye a ralentizar la demencia



Por C. Amanda Osuna

+ Seguir en

10 Feb, 2026 02:26 a.m. EST



Un café servido en la barra de una cafetería (Shutterstock España)

Dos tazas de café al día pueden alejar el Alzheimer, pero han de cumplir un requisito: tienen que ser con **cafeína**. Un nuevo estudio publicado en la revista científica [JAMA](#) acaba de revelar que los compuestos bioactivos de una de las bebidas más consumidas en todo el mundo puede **reducir el riesgo de demencia** y ralentizar el progreso de la enfermedad.

Te puede interesar:

Gloria Camila sufre un cuadro de ansiedad por su 'triángulo amoroso': "Incluso perdió un poco la visión del ojo derecho"



Ha sido un equipo de científicos estadounidenses, algunos de ellos de la Universidad de Harvard, quienes han apuntado a esta relación entre la cafeína y la [demencia](#). Según un análisis realizado con más de 130.000 participantes, un consumo de **dos a tres tazas de café** o una o dos de té favorecía unos mejores resultados en las pruebas de función cerebral.

“Aunque nuestros resultados son alentadores, es importante recordar que el tamaño del **efecto es pequeño** y existen muchas otras formas para proteger la función cognitiva a medida que envejecemos. Nuestro trabajo sugiere que el consumo de café o té con cafeína puede ser una pieza más en ese rompecabezas”, explica Daniel Wang, investigador principal del estudio y profesor asociado en la Escuela de Medicina de Harvard.

Te puede interesar:

Muere la suegra de Marta Luisa de Noruega y madre de Durek Verrett a los 82 años: su polémica última voluntad



NUEVO JEEP COMPASS. PENSADO PARA TI

Versatilidad en su máxima expresión.

Los tratamientos actuales para hacer frente a la demencia cuentan todavía con una eficacia limitada, por lo que buena parte de los esfuerzos de la comunidad científica



atención en factores del **estilo de vida**, especialmente en hábitos alimentarios, con la intención de identificar medidas que puedan proteger la salud cerebral a largo plazo.

El arma secreta del café contra la demencia

Tanto el café como el té contienen compuestos bioactivos, entre ellos polifenoles y cafeína, que en investigaciones previas han mostrado **capacidades neuroprotectoras**. Estos componentes pueden ayudar a reducir la inflamación y los daños celulares, así como a frenar el deterioro cognitivo.

Te puede interesar:

Úrsula Corberó y Chino Darín se convierten en padres de su primer hijo



No obstante, los estudios realizados hasta ahora sobre la relación entre estas bebidas y la prevención de la demencia han presentado resultados dispares. Las limitaciones habituales han sido el corto periodo de seguimiento y la falta de diferenciación según el tipo de bebida o la evolución de los síntomas desde fases leves hasta la demencia diagnosticada clínicamente.

La fortaleza de los datos de este estudio reside en la amplitud temporal del seguimiento, que ha alcanzado hasta 43 años. Los participantes han completado evaluaciones repetidas sobre su dieta, posibles **síntomas de deterioro cognitivo** y pruebas objetivas de función cerebral.

De los más de 130.000 sujetos estudiados, 11.033 han desarrollado demencia. Aquellos que han declarado un mayor consumo de café con cafeína han presentado una **reducción del riesgo del 18 %** en comparación con los que han consumido poca o ninguna cantidad. Del mismo modo, este grupo ha manifestado una menor prevalencia de deterioro cognitivo subjetivo (7,8% frente al 9,5%), además de obtener mejores resultados en determinadas pruebas de capacidad cognitiva objetiva.





La neuróloga Miriam Emil Ortiz ha redactado un curso con una serie de pautas para retrasar la enfermedad del Alzheimer

La situación del Alzheimer en España

El 35 % de los casos de Alzheimer se pueden atribuir a nueve factores de riesgo modificables que tienen que ver con nuestros hábitos de vida, asegura la Sociedad Española de Neurología (SEN). En España, en torno a **800.000 personas sufren la enfermedad.**

En España, entre un 3 y un 4 % de la población de entre 75 y 79 años está diagnosticada de Alzheimer, unas cifras que aumentan hasta el 34 % en mayores de 85 años. Además, la SEN estima que alrededor del 15 % de la población mayor de 65 años padece deterioro cognitivo leve y que, en el 50% de los casos, sería debido a la enfermedad de Alzheimer.

El [Alzheimer](#) es no es solo la **principal causa de demencia** en todo el mundo, sino también la enfermedad que mayor discapacidad genera en personas mayores en España y, por lo tanto con uno de los mayores gastos sociales.



Home / Salute /

Il rischio quotidiano che non vedi: dormire poco ti fa funzionare come se avessi bevuto 6 birre

Salute

Il rischio quotidiano che non vedi: dormire poco ti fa funzionare come se avessi bevuto 6 birre

Romana Cordova - 9 Febbraio 2026



I rischi di dormire poco - classmeteo.it

[Change privacy settings](#)



Come perseguire i propri propositi in fatto di salute?



L'importanza di un buon sonno: se si dorme poco il pericolo è alto. Il corpo funziona come se avesse bevuto molte birre e i danni sono tanti.

Nel contesto odierno, caratterizzato da ritmi frenetici e da uno stile di vita sempre più disordinato, il tema della qualità del sonno assume un'importanza cruciale per la salute pubblica. Recenti dati della Sociedad Española de Neurología (SEN) confermano infatti che quasi la metà degli adulti spagnoli soffre di **disturbi del sonno**, con conseguenze rilevanti su concentrazione, **attenzione e benessere generale**. Questo fenomeno, tutt'altro che isolato in Spagna, riflette una problematica globale che interessa milioni di individui.

L'impatto di un sonno insufficiente sulla funzione cognitiva

Secondo le statistiche elaborate dalla SEN, il 48% degli adulti spagnoli non gode di un **sonno di qualità**, mentre il 54% dorme meno delle ore raccomandate, generalmente comprese tra 7 e 9 ore per notte. Inoltre, un terzo della popolazione si sveglia senza sentirsi riposata, segnale di un sonno non ristoratore. Questa condizione incide direttamente sulla capacità di concentrazione e attenzione: **dormire meno di 4 ore** equivale a un **deficit** cognitivo paragonabile all'aver consumato **circa sei birre**, come evidenziato dalla psicologa Nuria Roure, esperta in medicina del sonno.

La compromissione delle funzioni cognitive si traduce in **problemi di produttività, difficoltà nel mantenere l'attenzione e aumento del rischio di incidenti** sul lavoro o alla guida. La privazione cronica di sonno, infatti, non solo altera l'efficienza mentale nel breve termine, ma contribuisce anche a un peggioramento significativo dello stato emotivo, con possibili ripercussioni su ansia e depressione.

LEGGI ANCHE

- **Influenza K, cresce la preoccupazione: cosa sapere subito sui farmaci più efficaci e quali aiutano davvero**
- **I tuoi reni ti stanno implorando aiuto, ma non te ne accorgi: fai attenzione a questi 7 segnali**

Il riposo inadeguato non si limita a incidere sulla performance quotidiana. A lungo termine, la carenza di sonno aumenta il rischio di sviluppare **patologie cardiovascolari, malattie metaboliche**, alcune forme di **cancro** e **disturbi neurodegenerativi**. Inoltre, la mancanza di sonno è strettamente correlata a un incremento dei disturbi mentali gravi, sottolineando l'importanza di un buon riposo per la salute globale.



La necessita di dormire bene per la salute – classmeteo.it

Durante il sonno, infatti, il cervello svolge funzioni fondamentali: si riordinano le sinapsi e si consolidano i ricordi, si eliminano le tossine accumulate e si favorisce la neurogenesi. Questi processi sono essenziali per la **regolazione dell'umore e delle emozioni**, oltre che per la protezione della salute cerebrale nel suo complesso.

La dottoressa Nuria Roure evidenzia come la qualità del sonno sia strettamente legata alle abitudini quotidiane. «Il nostro sonno comincia a essere "fabbricato" appena ci svegliamo al mattino», spiega l'esperta. Fattori quali **l'alimentazione, l'esercizio fisico, la gestione dello stress** e la tempistica del consumo di caffeina influenzano profondamente il riposo notturno.

Ad esempio, mangiare cibi ricchi di zuccheri o assumere caffeina nel pomeriggio può compromettere la capacità di addormentarsi e la qualità del sonno. Anche l'attività fisica, se svolta troppo vicino all'ora di

[Change privacy settings](#)

a letto, può disturbare il ciclo del sonno. In sostanza, per dormire bene è necessario adottare uno **stile di vita equilibrato e consapevole**.

Stile di vita e qualità del sonno: una correlazione imprescindibile

La frequentazione di orari di sonno irregolari, i risvegli notturni frequenti e la mancata rispettazione delle **fasi del sonno – leggero, profondo e REM** – sono indicativi di un riposo insufficiente e frammentato. In queste condizioni, si perde l'efficacia rigenerativa del sonno, con conseguenze immediate e durature.

La problematica della scarsa qualità del sonno non riguarda solo la Spagna, ma si configura come una vera e propria emergenza sanitaria a livello mondiale. L'**aumento dei disturbi del sonno** si lega ai cambiamenti socio-culturali e all'intensificazione dei ritmi lavorativi e familiari degli ultimi decenni.

Tra le **strategie per migliorare il riposo notturno**, la ricerca scientifica suggerisce l'adozione di **routine regolari**, la **riduzione dell'esposizione agli schermi** prima di dormire, e la creazione di un **ambiente confortevole e silenzioso**. Inoltre, è fondamentale riconoscere l'importanza del sonno come pilastro della salute mentale e fisica, superando la cultura della "privazione" che spesso accompagna le società moderne.

Dormire bene non è un lusso, ma una **necessità imprescindibile** per vivere a pieno le proprie potenzialità cognitive e preservare la salute a lungo termine.



[Change privacy settings](#)

Martes 10
de Febrero
2026

icon °F
MIAMI

SIGUENOS



Diario las Américas > Bienestar

ESTUDIO

La migraña aumenta el riesgo de depresión y ansiedad

Estos síntomas son más evidentes en pacientes con mayor sensibilización central y con mayor número de ataques o cuando son más duraderos e invalidantes



El Día de Acción Internacional contra la Migraña es el 12 de septiembre

Pixabay

Por **REDACCIÓN/Diario Las Américas**
9 de febrero de 2026 - 13:14

La migraña incrementa el riesgo de trastornos del **estado de ánimo como la depresión o la ansiedad**, y otras enfermedades cardiovasculares, con una mayor probabilidad en personas con sobrepeso u obesidad, según el doctor del Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra, Pablo Irimia.

La **reunión anual Post EHC +, organizada por Teva y avalada por la Sociedad Española de Neurología (SEN)**, presentó las principales novedades y aprendizajes del año pasado (2025) en el campo de la cefalea, enfermedad que afecta a más de 5 millones de personas en España y de las que 1,5 millones la sufren de forma crónica.

[LEE ADEMÁS](#)

La Buena Noticia. Europa autoriza la primera píldora para tratar la depresión posparto

De hecho, como explicó Irimia en la reunión, más del 70 por ciento de los pacientes con migraña crónica presenta sintomatología depresiva. El especialista detalló que sufrir tres crisis de migraña al mes provoca en el afectado un "mayor riesgo de sintomatología de ansiedad por la preocupación de sufrir una crisis que le impida hacer vida normal". Además, que una persona esté genéticamente predispuesta a sufrir migraña y tenga depresión "puede provocar un aumento del número de los episodios".

Además de las crisis de dolor, la migraña se asocia con importantes comorbilidades que requieren atención

específica. En ese sentido, el doctor Irimia destacó que "la migraña, especialmente la migraña con aura, es un factor de riesgo vascular". Es por esta relación por la que los profesionales sanitarios deben controlar otros factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, el tabaquismo, la diabetes y la obesidad.

Según el doctor Irimia, la migraña crónica es más frecuente en pacientes con sobrepeso y obesidad, ya que la grasa corporal aumentada facilita "la liberación de factores inflamatorios que contribuye a la cronificación" de la misma. Por ello, Pablo Irimia ha aconsejado que estas personas bajen de peso y que los especialistas valoren si la persona con migraña debe recibir o no un tratamiento específico para su estado de ánimo.

Además de los ataques de migraña, la enfermedad también tiene un componente significativo fuera de la crisis. **El doctor de la Unidad de Cefaleas del Servicio de Neurología del Hospital Universitario de Fuenlabrada, Germán Latorre González,** detalló que la migraña presenta una fase interictal en la que "el cerebro hiperexcitable está predispuesto a la aparición de ataques".

evitativas) y económicos (absentismo laboral, presentismo y reducción de la productividad).

Los síntomas interictales son más frecuentes en las formas más graves de la enfermedad, como en la migraña crónica. En este tipo de cefalea "al menos el 40 por ciento de los pacientes con migraña padecen síntomas interictales", según el doctor Latorre. Entre estos síntomas se encuentran la hipersensibilidad sensorial (fotobia, fonobia y osmofobia), los trastornos cognitivos, los síntomas vestibulares, las alteraciones del sueño y las alteraciones psiquiátricas. Para la detección de estos síntomas, el especialista ha recomendado el uso de la escala MIBS-4, que analiza y cuantifica la carga interictal.

Estos síntomas son más evidentes en pacientes con mayor sensibilización central y con mayor número de ataques o cuando son más duraderos e invalidantes. **"Un paciente con mucha carga interictal es un paciente más complejo, con más discapacidad y que debería ser abordado de una forma más integral y completa"** concluye

FUENTE: Con información de Europa Press

Compartir la nota:

TEMAS depresión ansiedad dolor

Te puede interesar

Los síntomas previos que aparecen antes de la migraña

Vinculan consumo moderado de café y té con la preservación de la función cognitiva

Cerca del 40% de casos de cáncer en el mundo podrían prevenirse

10 Feb, 2026

Argentina

Colombia

Españ

REGISTRARME

INICIAR SESION

Trends Úrsula Corberó Meteorología Martín Berasategui Pasapalabra Princesa Marta Luisa de Norueg

ESPAÑA >

Dos de cada diez crisis de epilepsia las provoca el insomnio: “El estilo de vida es la base del tratamiento”

En España, más de medio millón de personas sufre de epilepsia sufren del trastorno de epilepsia



Por C. Amanda Osuna

+ Seguir en

09 Feb, 2026 11:00 p.m. EST



Un doctor observa los resultados de un electroencefalograma (ANGELINI PHARMA / Europa

Press)

La epilepsia y el sueño mantienen una relación mucho más estrecha de lo que se suele pensar. En torno al 20 % de las **crisis epilépticas** se explica por la falta de sueño o unos patrones irregulares de descanso. Junto con el estrés y el ciclo menstrual, es uno de los mayores detonantes de estos episodios en personas con [epilepsia](#).

Te puede interesar:

Úrsula Corberó y Chino Darín... ¡YA SON PAPÁS!



El porqué ocurre esta relación entre sueño y epilepsia es bien conocido por la ciencia. Cuando una persona con epilepsia **no duerme lo suficiente** o no cuida su higiene de sueño, se produce un aumento de la excitabilidad cortical y, a su vez, una disminución de la inhibición tónica-gabaérgica, lo que conduce al cerebro a un estado de hiper excitabilidad que aumenta el riesgo de que se desencadenen con más facilidad [crisis epilépticas](#).

“Es algo que vemos de forma muy frecuente en Urgencias en pacientes con una primera crisis epiléptica, tanto adultos como en edad pediátrica”, señala el doctor Gerard Mayà, neurólogo del Hospital Clínic de Barcelona y coordinador del grupo de trabajo de Trastornos del Movimiento y de la Conducta durante el Sueño de la Sociedad Española de Sueño (SES). Es más, las crisis epilépticas nocturnas, que suelen ocurrir durante la fase NREM, pueden pasar desapercibidas y, sin embargo, **fragmentar el sueño** y que este no sea reparador, con la consiguiente somnolencia diurna. “En cualquier enfermedad, pero en esta especialmente, el estilo de vida es la base del tratamiento, mucho antes de hablar de medicamentos, pastillas u otras intervenciones invasivas”,

Te puede interesar:

Gloria Camila sufre un cuadro de ansiedad por su ‘triángulo amoroso’: “Incluso perdió un poco la visión del ojo derecho”



CONDUCE SUS 224CV DE POTENCIA





No obstante, padecer una única **convulsión** no significa sufrir epilepsia, ya que la enfermedad se define por haber padecido dos o más convulsiones no provocadas, es decir, por tener predisposición a la aparición de crisis epilépticas. Después de haber padecido una única crisis no provocada, el riesgo de presentar otra crisis y, por lo tanto, de padecer epilepsia es de entre el 40 y el 52 %.

Te puede interesar:

Muere la suegra de Marta Luisa de Noruega y madre de Durek Verrett a los 82 años: su polémica última voluntad



La epilepsia, una singular actividad eléctrica en el cerebro

Es importante comprender que “las crisis epilépticas se generan por una **actividad eléctrica anómala** en el cerebro y pueden clasificarse en convulsivas y no convulsivas. Las crisis no convulsivas se caracterizan principalmente por alteraciones del estado de conciencia o manifestaciones conductuales, mientras que las crisis convulsivas incluyen episodios de movimientos involuntarios abruptos, como rigidez muscular y sacudidas rítmicas”, explica el doctor Manuel Toledo, Coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Además, los pacientes con epilepsia tienen una prevalencia mayor que la población general a padecer **somnolencia, insomnio**, apnea obstructiva del sueño y otros trastornos del sueño. “Se estima que alrededor de la mitad de los pacientes con epilepsia refieren insomnio, que más o menos un tercio presenta movimientos periódicos de piernas durante el sueño y que entre un tercio y la mitad pueden tener apnea obstructiva del sueño”, relata el doctor Mayà.





Episodio: Qué es la epilepsia.

Cómo tener una buena rutina del sueño

Tener una buena rutina del sueño es fundamental para la salud física, mental y emocional. Dormir bien no solo ayuda a recuperar energía, sino que también mejora la **concentración, el estado de ánimo** y el sistema inmunológico. Para lograrlo, es importante mantener horarios regulares: acostarse y levantarse a la misma hora todos los días ayuda a regular el reloj biológico.

Otro aspecto clave es crear un ambiente adecuado para dormir. La habitación debe ser **tranquila, oscura** y con una temperatura agradable. Reducir el uso de pantallas antes de dormir también es esencial, ya que la luz azul de teléfonos y computadoras interfiere con la producción de melatonina, la hormona del sueño. En su lugar, se recomienda realizar **actividades relajantes como leer**, escuchar música suave o practicar respiración profunda.

La alimentación y los **hábitos diarios** influyen mucho en la calidad del descanso. Evitar comidas pesadas, **cafeína** y alcohol antes de dormir puede marcar una gran diferencia. Asimismo, hacer ejercicio de forma regular ayuda a conciliar el sueño más fácilmente, siempre que no se realice justo antes de acostarse.



10 DE FEBRERO: DÍA MUNDIAL INTERNET DE SEGURO ¿CÓMO AFECTA EL USO DE LAS PANTALLAS Y LAS REDES SOCIALES A LA SALUD DEL CEREBRO?

El abuso de redes sociales en niños y adolescentes puede alterar el neurodesarrollo y aumentar riesgos de depresión.

La moderación digital y fomentar las actividades no tecnológicas son clave para un cerebro sano, según la SEN.

9 de febrero de 2025.- Según 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 70% de los adultos en España supera el tiempo recomendado de uso de redes sociales a diario. El segundo martes de febrero se celebra el Día Internacional de Internet más Seguro, cuyo objetivo es promover un uso responsable y seguro de la red.

«Diversos estudios apuntan a que un tiempo ‘saludable’ de utilización de las redes sociales no debería excederse de los 30 minutos, mientras que una dedicación superior a las 2 horas diarias se consideraría ‘abuso’ e incrementaría significativamente el riesgo de problemas mentales y cerebrales. El abuso en el uso de las redes sociales interfiere en el sueño, el trabajo y las relaciones, e incrementa significativamente el riesgo de problemas mentales como la ansiedad, la depresión y la soledad. Además, se ha comprobado que el uso excesivo de las redes sociales reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje, con lo que todo ello implica para la salud de nuestro cerebro», explica el **Dr. Jesús Porta-Etessam**, Presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Pero de acuerdo a los datos obtenidos por la SEN, **solo el 30% de la población española utilizaría las redes sociales menos de 30 minutos.** Y mientras un 34% dedicaría entre 1 y 2 horas diarias, más del 35,5% se excedería de las 2 horas, con casi un 8% de la población dedicando entre 4 y 6 horas diarias y más de un 3,5% más de 6 horas diarias.

Otro de los datos que apunta el estudio de la SEN es que **el uso de las**

redes sociales es más intensivo en mujeres que en hombres.

Mientras que un 38% de las mujeres utilizan las redes sociales más de 2 horas diarias (con más de un 8,5% dedicando entre 4 y 6 horas y más de un 4% dedicando más de 6 horas), un 33% de los hombres las utilizarían más de dos horas (casi un 7% entre 4 y 6 horas, y casi un 3% más de 6 horas diarias).

Pero, además, también se encuentran diferencias por grupos de edad: mientras que el 77,5% de los mayores de 60 años o no las usa o dedica menos de 2 horas diarias, un 63% de los adultos jóvenes (18 a 34 años) afirman utilizarlas más de 2 horas al día. Además, en el caso de los adultos jóvenes, un 16% las utiliza más de 4 horas diarias y un 10% más de 6 horas.

«Son numerosos los estudios que han señalado los diversos efectos negativos que tienen las redes sociales para la salud cerebral y mental en todo tipo de población. Pero es que los efectos negativos de las redes sociales en la población joven, que es precisamente la que más abusa de estas tecnologías, es aún mayor. Sabemos por otros estudios que España es el país avanzado donde los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales, y algunos estiman que los españoles de entre 4 y 18 años pasan alrededor de 4 horas de media al día conectados, algo que es muy preocupante, ya que

estudios que se han realizado sobre los efectos del abuso de las redes sociales en niños y adolescentes apuntan a cambios en el neurodesarrollo de regiones y redes cerebrales relacionadas con los afectos, la motivación o en el sistema de recompensa cerebral, e incluso pérdida de sustancia blanca en las áreas que sustentan el lenguaje y la alfabetización. También se les atribuye gran parte de responsabilidad en el progresivo aumento de las tasas de depresión e incluso de conducta suicida en niños y adolescentes», destaca el Dr. David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial.

Redes sociales vs televisión, ¿qué es más dañino para el cerebro?

«Por otra parte, el cada vez mayor uso de las redes sociales entre las generaciones más jóvenes está desplazando a la televisión y los videojuegos como principales formas de entretenimiento digital. Y si bien cualquier abuso de las pantallas en nuestras actividades de ocio es potencialmente dañino para el cerebro -porque su uso excesivo también afecta a la atención, la concentración y la memoria-, las redes sociales, por su naturaleza interactiva y de gratificación instantánea, pueden ser más adictivas y provocar un mayor daño en la salud cerebral y mental», comenta el Dr. David Ezpeleta. «En todo caso, la recomendación general es tratar de dedicar menos de 2 horas diarias al consumo de ocio digital».

Aun así, y también según datos de la «Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española» de la SEN, más del 63,5% de los encuestados afirman dedicar al día más de dos horas a ver la TV entre semana. Y los fines de semana no solo aumenta el porcentaje de horas dedicadas, sino también el porcentaje de encuestados que dedica más de 2 horas (más del 70%).

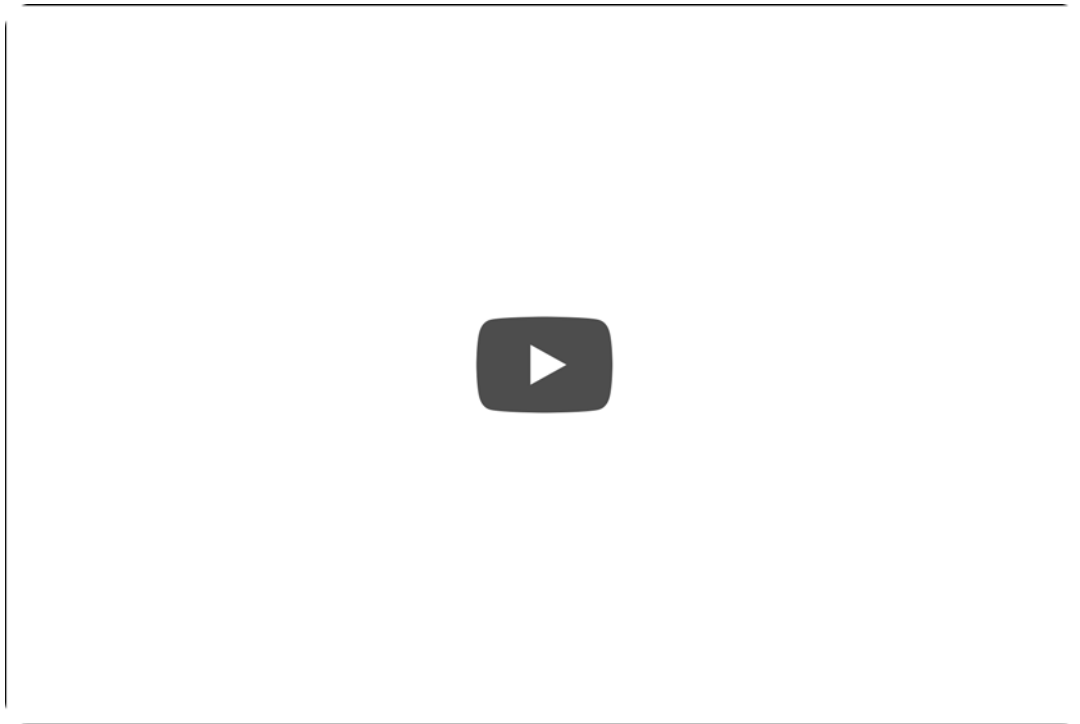
Por otra parte, el tiempo dedicado a ver la televisión aumenta por grupos de edad. Más de la mitad de los mayores de 60 años ven la TV entre 2 y 5 horas diarias, mientras que los jóvenes tienden a dedicar menos de 2 horas.

«Por eso, una de las diez principales recomendaciones que hacemos en la Sociedad Española de Neurología para tener un cerebro sano, y

que recogemos en nuestro 'Decálogo Cerebrosaludable', es tratar de tener moderación en el uso de Internet y redes sociales, pero también de las pantallas en general. Porque para tener un cerebro sano es importante seguir realizando actividades no digitales, como la lectura, la escritura a mano, jugar a juegos de mesa, practicar ejercicio al aire libre o pasar tiempo de calidad con amigos y familiares», concluye el Dr. Jesús Porta-Etessam.

Comparte:





Dormir mal no es algo puntual en España



Plaza Podcast

1,64 K suscriptores

Suscribirse

👍 0

👎

➦ Compartir

🔖 Guardar

✂ Recortar

⋮

5 visualizaciones hace 7 horas Plaza al día

Entre el 20 y el 48% de los adultos en España duerme mal, según la Sociedad Española de Neurología. El insomnio es el trastorno más frecuente y solo uno de cada cinco afectados consulta a un especialista, pese a que el 90% de los ca ...más

0 comentarios

☰ Ordenar por



Añade un comentario...

Todos Entrevi



3:3

4

1:2

Patrocinado



Alimente **Alimente**

Seguir

12.9K Seguidores



Esto es lo que te pasa en el trabajo si tienes insomnio crónico

Historia de C. Bisbal • 9 mes(es) •

3 minutos de lectura

Datos de la [Sociedad Española de Neurología](#) de 2025 afirman que más de **4 millones de personas en España** padecen insomnio crónico. Y aún hay más: un 48% de la población adulta no tiene sueño de calidad y el 54% de la población adulta española duerme **menos de las horas recomendadas**.



¿Naciste entre 1949 y 1969?

hearclear • Patrocinado

Cuando los expertos hablan de horas recomendadas se refieren, en el caso de adultos, a destinar **entre 7 y 9 horas diarias al sueño**. "Si nuestro sueño no tiene una duración adecuada, se verá afectada nuestra salud. A corto plazo, experimentaremos problemas de capacidad de atención, de productividad; y la sensación de sentirnos cansados y [somnolientos durante el día](#), también hará que estemos **más irritables y con peor estado de ánimo**", afirma Celia García Malo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia

Comentarios

SALUD

Neurólogo advierte de que la migraña aumenta el riesgo de depresión y ansiedad

Entre crisis, miedo a nuevos episodios y dificultades para mantener la rutina diaria, miles de personas conviven con una enfermedad que condiciona su calidad de vida incluso fuera de los momentos de dolor.



La migraña crónica tiene un impacto físico, emocional y social en quienes la padecen. Foto: Freepik.

Convertidor PDF gratuito



Open



Por: Redacción Digital, 9 de febrero de 2026 · 14:12 hs

La **migraña** no solo provoca **dolor de cabeza intenso**, también puede aumentar el **riesgo** de desarrollar trastornos del estado de ánimo como la **depresión y la ansiedad**, así como **enfermedades cardiovasculares**. Este riesgo es aún mayor en personas con **sobrepeso u obesidad**, según ha señalado Pablo Irimia, especialista del Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra.



SALUD

Dengue: señales de alarma y síntomas que no debes ignorar

Estas conclusiones se dieron a conocer durante la **reunión anual Post EHC+**, organizada por Teva y avalada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), en la que se repasaron los principales avances y aprendizajes de 2025 en el ámbito de la cefalea. Esta enfermedad afecta a más de cinco millones de personas en Europa de las cuales alrededor de **1,5 millones la padecen de forma crónica**.

Open

Durante el encuentro, Irimia destacó que más del **70 % de los pacientes con migraña crónica** presenta **síntomas depresivos**. Además, explicó que sufrir al menos **tres crisis de migraña al mes incrementa el riesgo de ansiedad**, debido al miedo constante a que un nuevo episodio impida llevar una vida normal. También advirtió que las **personas con predisposición genética a la migraña** que además padecen depresión pueden experimentar un **aumento** en la frecuencia de los **episodios**.

CIENCIA

La ciencia advierte sobre los riesgos de no cambiarse de medias

Más allá del dolor, la migraña se asocia a diversas **enfermedades concurrentes** que requieren una atención específica. En este sentido, el especialista subrayó que la migraña, especialmente la migraña con aura, constituye un factor de **riesgo vascular**. Por ello, insistió en la importancia de controlar otros factores cardiovasculares como la **hipertensión, el colesterol elevado, el consumo de tabaco, la diabetes y la obesidad**.

El impacto del exceso de peso en la migraña

Según explicó Irimia, la migraña crónica es más común en personas con **sobrepeso u obesidad**, ya que el aumento de la grasa corporal favorece la **liberación de sustancias inflamatorias** que contribuyen a que la enfermedad se vuelva crónica. Por este motivo, recomendó la **pérdida de peso** en estos pacientes y que los especialistas valoren la **necesidad de un tratamiento específico** para los trastornos del estado de ánimo asociados.

Por otro lado, la migraña no solo afecta durante las crisis. El neurólogo Germán Latorre González, de la Unidad de Cefaleas del Hospital Universitario de Fuenlabrada, explicó que la **enfermedad presenta una fase interictal**, es decir, el **periodo entre ataques**, en el que el cerebro se encuentra **hiperexcitable y predispuesto** a nuevas crisis.

SALUD

Caldo de huesos, chía o kombucha: ¿funcionan realmente los alimentos "virales" para mejorar la salud de tu intestino?

Esta carga interictal va más allá del dolor y tiene un **impacto clínico, psicológico, social y económico**. Incluye síntomas persistentes entre **crisis, miedo a sufrir nuevos episodios, ansiedad anticipatoria**, conductas de **evitación**, así como **absentismo laboral, menor rendimiento** en el trabajo y **pérdida de productividad**.

Según Latorre, estos síntomas son más frecuentes en las formas más graves de la enfermedad, como la **migraña crónica**. De hecho, al menos el **40 % de los pacientes** con migraña presenta síntomas interictales. Entre ellos se encuentran la **hipersensibilidad a la luz, los sonidos y los olores, dificultades cognitivas, problemas vestibulares, alteraciones del sueño y trastornos psiquiátricos**. Para su detección, el especialista recomendó el uso de la escala MIBS-4, que permite evaluar y cuantificar la carga interictal.

CÓDIGO ROJAS

Que la Ley del Cáncer no sea una tomadura de pelo

Estos síntomas son más evidentes en pacientes con un mayor número de crisis o ataques más prolongados e incapacitantes.

“Un paciente con una alta carga interictal es un paciente más complejo, con mayor discapacidad, que necesita un abordaje más integral y completo”, concluyó Latorre.

Migrañas

Depresión

Estrés

Riesgo

Estudio Científico

Salud Mental

Obesidad



España / Bienestar Social

Escuchar

Fuente: RTPA, 10 de febrero 2026 15:38

La Sociedad Española de Neurología alerta sobre el uso excesivo de las redes



Más del 70% de los adultos excede el tiempo límite recomendado, media hora

Ponemos mucho el foco en el uso del móvil por parte de los menores, pero ojo, porque más del 70% de los adultos españoles excede el tiempo recomendado de uso de redes, apunta la Sociedad Española de Neurología, que señala como tiempo límite la media hora.

Por sexo, las mujeres consumen más. Un 38% de ellas superan las dos horas en redes sociales frente al 33% de los hombres. Si miramos por edades, un 63% de los jóvenes de 18 a 34 años sobrepasan las dos horas. El 70,5% de los mayores de 60 o no la usa o dedica menos de dos horas.

Hoy es el día mundial de Internet seguro y los neurólogos nos recuerdan que el abuso de las redes sociales se acusa

en el sueño, el trabajo, las relaciones y que aumenta problemas mentales como la ansiedad, la depresión y la soledad. Esto en toda la sociedad, pero en los niños y adolescentes está demostrado que puede alterar directamente a su neurodesarrollo.

Desde Unicef llaman a la responsabilidad de los gobiernos, las familias y las empresas tecnológicas.

Televisión

[Portada](#)

[En directo TPA](#)

[Programación TPA](#)

[Programas TPA](#)

[A la carta](#)

Noticias

[Portada](#)

[Asturias](#)

[Ciencia y tecnología](#)

[Deportes](#)

[Economía](#)

[España](#)

[Internacional](#)

[Sociedad](#)

[Sucesos](#)

Radio

[Portada](#)

[En directo RPA](#)

[Programación RPA](#)

[Programas RPA](#)

[A la carta](#)

Servicios

[El tiempo](#)

[El estado del tráfico](#)

[Accesibilidad](#)