

 ¡SUSCRÍBETE!

EN DIRECTO Patxi López dice que Felipe González ya no es una "referencia" para el PSOE pero "sí para la derec



El cantante David Bisbal abraza a su padre, el boxeador José Bisbal.

El drama del alzhéimer en boxeadores como José Bisbal, padre de David Bisbal, muerto a los 84: así afectan los golpes

- Los golpes en la cabeza están relacionados con el alzhéimer debido a su influencia en la circulación del cerebro y la proteína tau.
- **Más información:** [El asombroso caso del doctor Jiang: la tragedia de sus vecinos le llevó a descubrir una defensa natural contra el alzhéimer](#)

María P. Bonmatí y **Juan Rodríguez de Rivera**

Publicada 10 febrero 2026 13:34h



LAS CLAVES

NUEVO Generado con IA

Mostrar ▾

José Bisbal Carrillo, campeón de España de boxeo, **ha fallecido este martes a los 84 años de edad en Almería**. Este deportista, [que padecía alzhéimer](#), también es conocido por ser el padre del cantante David Bisbal, quien ha hablado con naturalidad [de esta enfermedad](#).

El artista estrenó en el 2023 un documental sobre su carrera artística y también su vida personal. En esta grabación, **padre e hijo comparten un momento muy emotivo** en el que muestran cómo era su relación en el día a día marcada por esta frecuente demencia.

ÚLTIMOS VIDEOS



José Bisbal fue **una figura importante del boxeo español**, con una carrera de 18 años, 49 victorias, 35 derrotas y nueve empates. Una carrera por la que es recordado, pero que le puso en una posición más arriesgada a la hora de desarrollar una demencia con la edad.

NO VAMOS A DEJAR DE BUSCAR LA VERDAD

El futuro del periodismo libre depende de



SUSCRÍBETE

"Antes se pensaba que sólo los traumatismos grandes como el de un accidente de coche podrían desarrollar demencia, pero ahora se ha visto que los minitraumatismos, aunque sean muy pequeñitos, al final **hace que aumente muchísimo el riesgo de demencia**".

La nueva IA para ganar dinero inaugura 2026 en España

NeuroaiProfit

Así lo contaba a [EL ESPAÑOL](#) Teresa Moreno, miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN). **Los golpes en la cabeza se incluyen entre los 12 factores de** [cet.](#)

Más contenidos recomendados



Saúl Martínez Horta, neuroradiólogo: "La felicidad es saber que todo está"



Los otros 11 son **la hipertensión, el tabaquismo, la depresión**, la falta de actividad física, el aislamiento social, los problemas de audición, la obesidad, el consumo excesivo de alcohol, la diabetes, la exposición prolongada a la contaminación atmosférica y la falta de educación.

Tener controlados estos 12 aspectos **podría llegar a evitar o retrasar hasta el 40% de los casos de demencia**, siendo el alzhéimer el tipo más común. En el mismo año en el que se lanzó el documental apareció una investigación clave para entender este fenómeno.

Proteína tau y circulación

La revista *Science Translational Medicine* publicó un ensayo que arrojó **nueva información sobre las demencias causadas por golpes en la cabeza**: era más determinante la frecuencia con la que se producían los golpes que la intensidad de estos.

Pero, ¿por qué? Los modelos con ratones que empleó el estudio afirman que **las lesiones cerebrales traumáticas repetidas promueven la patogénesis de tau** y además facilita su transmisión y su propagación patológica.



Mònica Bulló, experta en salud metabólica: "Tomar alimentos de bajo índice glucémico reduce el riesgo de alzhéimer"

Tau, junto a beta-amiloide, son las dos proteínas acumulativas que se sospechan que pueden estar detrás de las causas del alzhéimer. La función de Tau **es mantener una estructura funcional en las neuronas** y participa en la formación de otras neuronas.

Pero en los cerebros afectados por el alzhéimer, la proteína tau se descontrola y **da pie a la formación de una especie de ovillos** que terminan desestabilizando la estructura de microtúbulos de las neuronas. Esto termina provocando un mal funcionamiento de estas células.

"Los informes indican que las personas con lesiones cerebrales traumáticas repetidas



desarrollar la patogénesis proteica relacionada con el alzhéimer, sentencia este estudio.

Otra investigación de origen sueco [publicada en *The Lancet Public Health*](#) señala que **los jugadores de fútbol profesional tienen 1,5 veces más probabilidad** de demencias debido a los impactos del balón en la cabeza.

NO VAMOS A DEJAR DE BUSCAR LA VERDAD

El futuro del periodismo depende de quienes no se conforman con versiones oficiales.

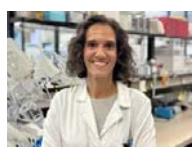
El futuro del periodismo libre está en juego. En un mundo marcado por la desinformación, la diferencia entre una sociedad informada o manipulada la marcan quienes no se conforman solo con versiones oficiales.

Hay quien acepta sin cuestionar lo que se cuenta. **Nosotros no:** investigamos, persistimos y buscamos la verdad, que casi nunca está en la superficie.

Cada dato contrastado y cada exclusiva es un paso hacia la verdad. Esta búsqueda solo es posible gracias al compromiso de nuestros suscriptores, que sostienen nuestra independencia editorial.

Si crees en el periodismo como contrapoder y quieres leer la historia completa, únete. Sé parte de quienes hacen posible que no dejemos de buscar la verdad.

SUSCRÍBETE



*Maite Solas, la científica de los dos millones de euros para estudiar el alzhéimer:
"En unos años lo llamaremos síndrome"*



microhemorragias que pueden desencadenar en una demencia vascular, aquella que está producida por un sistema vascular dañado en el cerebro.

Según la SEN, en España se diagnostican **400.000 casos nuevos de alzhéimer al año** y casi un millón de personas conviven con la enfermedad. Actuar sobre la prevención de los golpes en la cabeza puede contribuir a un mejor futuro de esta devastadora demencia.

Te recomendamos

¿Artrosis De Rodilla? Un Médico Recomienda Hacer Esto Antes De Acostarse

Patrocinado por Experto Ensalud

La nueva IA para ganar dinero inaugura 2026 en España

Patrocinado por NeuroaiProfit

David Bustamante lo deja todo para iniciar en noviembre su...

Madrid

La vida actual de Pablo Díaz: de ganar casi 2 millones de...

Jaleos

laSexta cancela la emisión de 'Lo de Évole' hoy tras el...

Jaleos



Patrocinado



El Debate

Seguir

63.1K Seguidores



Más del 35 % de españoles utiliza redes sociales durante más de dos horas diarias

Historia de Europa Press • 1 día(s) •

3 minutos de lectura



— Más del 35 % de españoles utiliza redes sociales durante más de dos horas diarias

Más del 70 % de los adultos en España supera el **tiempo recomendado de uso diario de redes sociales**, establecido por los expertos en media hora, y más del 35,5 % supera las dos horas de uso, según recoge la *Encuesta poblacional sobre hábitos cerebrales*.  Comentarios

saludables de la población española, elaborada por la Sociedad Española de Neurología (SEN).



**Nuevos SUV Citroë
18.000€. Confort ei**

CITRÖEN: NUEVOS SUV DE

Según los datos obtenidos a partir de una muestra superior a 1.000 adultos, solo el 30 % de la población utilizaría las redes sociales menos de 30 minutos, mientras que un 34 por ciento dedica entre una y dos horas diarias, **más del 35,5 % excede las dos horas**, casi un 8 % dedica entre cuatro y seis horas diarias, y más de un 3,5 % supera las seis horas.

El presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam, ha advertido que superar las dos horas al día en redes sociales **se considera «abuso»** y puede incrementar «significativamente» el riesgo de problemas

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



SEAT

Con Full Link

Patrocinado



RAID: Shadow Legends

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

Patrocinado



Comentarios



¿Quieres recibir las últimas noticias en tu navegador?

Ahora no

Sí, acepto

Publicidad

Análisis

Más de dos horas al día en redes: un hábito mayoritario que empieza a pasar factura

Más de un tercio de los adultos pasa más de dos horas al día en redes sociales, es un modelo de consumo que empieza a dejar rastro en la salud y en la vida pública



EVA MALDONADO

10 DE FEBRERO DE 2026 ACTUALIZADO A LAS 11:15H

 Guardar

Privacidad



¿Quieres recibir las últimas noticias en tu navegador?

Ahora no

Sí, acepto



Las redes sociales ya no ocupan ratos muertos: **ocupan tiempo central**. Según los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología, más del 35% de la población adulta en España pasa más de dos horas diarias conectada a estas plataformas. Y más del 70% supera con holgura lo que los especialistas consideran un uso razonable. No es una moda, es una rutina.

El dato no sorprende, pero sí inquieta cuando se ordena. Solo tres de cada diez personas limitan su uso diario a menos de media hora. El resto se mueve en franjas que van de la hora larga al consumo intensivo: un 8% reconoce pasar entre cuatro y seis horas al día, y otro 3,5% supera ese umbral. **Más tiempo que mu** Privacidad



¿Quieres recibir las últimas noticias en tu navegador?

Ahora no

Sí, acepto

medibles. A

impactos cl

No es una a

iso, con

centración.

ngue entre

ocio inocuo y **estimulación constante** cuando esta se vuelve permanente.

La brecha generacional (y de género)

El consumo no es homogéneo. Las mujeres utilizan más las redes que los hombres y lo hacen durante más tiempo. Casi cuatro de cada diez superan las dos horas diarias. Entre los jóvenes de 18 a 34 años, el dato es aún más contundente: **el 63% pasa más de dos horas al día conectado**, y uno de cada diez supera las seis. En el otro extremo, la población mayor apenas se asoma o lo hace de forma contenida.



Privacidad



¿Quieres recibir las últimas noticias en tu navegador?

resultado es

Ahora no

Sí, acepto

Hay un elemento que es solo el tiempo, es la **lógica de recompensa inmediata**. La televisión puede ocupar horas, pero no exige interacción constante ni responde a estímulos personalizados. Las redes sí. Están diseñadas para retener, no para acompañar. Para fragmentar la atención, no para sostenerla.

En el caso de los menores, el problema es aún más delicado. Los especialistas advierten de alteraciones en el neurodesarrollo, en las áreas vinculadas a la motivación, los afectos y el sistema de recompensa. No se trata de demonizar la tecnología, sino de reconocer que **la exposición temprana y prolongada tiene costes** que empiezan a reflejarse en el aumento de la ansiedad, la depresión y las conductas autolesivas.

España aparece de forma recurrente en los estudios europeos como uno de los países donde niños y adolescentes pasan más tiempo en redes sociales. Cuatro horas diarias de media en edades escolares no es un exceso puntual: es una pauta. Y las pautas, cuando se normalizan, dejan de percibirse como problema incluso cuando lo son.

La recomendación médica es moderación: menos de dos horas diarias de ocio digital, alternadas con actividades no mediadas por pantallas. Suena simple, casi obvio. Pero choca frontalmente con un modelo económico que **vive del tiempo capturado**, no del tiempo bien empleado.

No estamos ante una cuestión individual de fuerza de voluntad. Estamos ante un ecosistema que compite por atención con una eficacia inédita. El debate ya no es si usamos demasiado las redes, sino **qué tipo de vida queda fuera mientras las usamos**.

REDES SOCIALES

ABUSO

TWITTER

INSTAGRAM

TIKTOK



Privacidad



Cada segundo lunes de febrero, se conmemora el Día Internacional de la Epilepsia

25 DIGITAL » VEINTICINCO DE MAYO » 09/02 | 14:16

Desde el año 2015, cada segundo lunes del mes de febrero se conmemora el **Día Internacional de la Epilepsia**, un evento que busca educar a las personas de todo el mundo sobre esta patología neuronal que sufren aproximadamente 65 millones de personas en todo el planeta.

La intención de las organizaciones que año tras año se suman a esta iniciativa, es la de propiciar una mejor calidad de vida a las personas que padecen epilepsia.

[IR AL ARTÍCULO ORIGINAL](#)



Te puede interesar

La Epilepsia, una enfermedad que afecta a más de 50 millones de personas en España

Perros detectores: la ciencia detrás del olfato que ayuda a detectar enfermedades

Los científicos encuentran capas ocultas en el cerebro que afectan la memoria del cerebro

BAE BAE NEGOCIOS » ÚLTIMO MOMENTO

01:49



INICIO



EXPLORAR



GUARDADAS



STORY

ARÍN » ÚLTIMO MOMENTO » (

Estudio sobre el hipocampo

La Sociedad Española de Neurología presenta perros que «predicen» enfermedades. Resultados sorprendentes por



(/)

Introduzca su búsqueda...



ES



(/)

Su fuente de conocimiento farmacológico

Introduzca su búsqued

Buscar

ES



Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

INICIO (/) / Productos (/productos-vademecum) / ÚLTIMA INFORMACIÓN - NOTICIAS GENERALES (/NOTICIAS-GENERALES-1)

Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Conéctate

Regístrate

Última Información

Principios Activos (/noticias-principios-activos-1) Alertas (/noticias-alertas-1)

Problemas Suministro (/noticias-problemas-suministro-1)

Actualización monografías Principios Activos (/noticias-atcmodificados-1) **Noticias (/noticias-generales-1)**

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

VADEMECUM - 09/02/2026 ASOCIACIONES MÉDICAS (/busqueda-noticias-categoria_15-1)

La utilización de las redes sociales no debería excederse de los 30 minutos diarios.



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.

Fuente

Sociedad Española de Neurología

Enlaces de Interés

[anterior \(/noticia_854897\)](#)

[volver al listado \(/noticias-generales-1\)](#)

[siguiente \(/noticia_854883\)](#)

[Enfermedades](#)

Más del 70% de los españoles supera el tiempo recomendado de uso de redes sociales



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 fe. ▲
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. ▲
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.*

ANTERIOR

« Hospitalizados cinco bebés en España por una posible contaminación en leche infantil

SIGUIENTE

El COF de Zaragoza organiza la II Jornada de Salud Mental »

PUBLICADO POR

Redacción Consejos

ETIQUETAS:

[cerebro](#) / [cerebro saludable](#) / [móviles](#) / [neurología](#) / [redes sociales](#)

5 HORAS HACE

Todos los derechos reservados





Las stories de KISS FM



Actualidad
musical



Curiosidades



LMK



Informativos



Podcasts



Libros



Eventos



Estrenos
cin

10 DE FEBRERO DE 2026 BY
INFORMATIVOS

LA CAFEÍNA, ALIADA

Privacidad

DEL CEREBRO

Beber **dos tazas de café al día** podría ayudar a **reducir el riesgo de Alzheimer y demencia**, aunque con un requisito indispensable: debe ser **café con cafeína**. Así lo concluye un amplio estudio publicado en la revista científica **Jama**, que analiza durante décadas la relación entre el consumo de **bebidas con cafeína y la salud cognitiva**.

La investigación ha sido realizada por un equipo de científicos estadounidenses, entre ellos investigadores de la Universidad de Harvard, y se basa en el seguimiento de **más de 130.000 personas** a lo largo de hasta **43 años**.

Un efecto modesto, pero significativo

Según los datos, quienes consumían **dos o tres tazas de café al día** o **una o dos de té con cafeína** obtenían **mejores resultados en pruebas de función cerebral** y presentaban un **menor riesgo de desarrollar demencia**.

En concreto, el consumo habitual de café con cafeína se asoció con una **reducción del riesgo de demencia del 18 %** frente a quienes apenas lo consumían. Además,



Privacidad

este grupo mostró **menor prevalencia de deterioro cognitivo subjetivo** y un mejor rendimiento en determinadas **pruebas cognitivas** objetivas.

“Aunque los resultados son alentadores, el tamaño del efecto es pequeño”, advierte Daniel Wang, investigador principal del estudio. “El café o el té con cafeína pueden ser una pieza más del puzle, pero no la única forma de proteger la función cognitiva a medida que envejecemos”.

El interés científico se centra en los **compuestos bioactivos** del café y el té, especialmente la **cafeína** y los **polifenoles**, que han demostrado en estudios previos propiedades **neuroprotectoras**. Estos compuestos pueden contribuir a **reducir la inflamación**, limitar el daño celular y **ralentizar el deterioro cognitivo**.

A diferencia de investigaciones anteriores, este estudio destaca por su **seguimiento a largo plazo** y por diferenciar entre **bebidas con y sin cafeína**, un factor clave para obtener conclusiones más sólidas.

El Alzheimer, un reto creciente

En España, el Alzheimer es la **principal causa de demencia** y una de las enfermedades que más **discapacidad**



Privacidad

genera en personas mayores. Según la **Sociedad Española de Neurología**, alrededor de **800.000 personas** padecen la enfermedad y hasta un **35 % de los casos** podrían estar relacionados con **factores de riesgo modificables**, como los hábitos de vida.

Los autores subrayan que, aunque el café no es una solución milagrosa, **mantener una dieta equilibrada, actividad física regular y estimulación cognitiva**, junto a hábitos como el consumo moderado de café con cafeína, puede contribuir a **proteger la salud cerebral a largo plazo**.

Redacción agencias

 **CURIOSIKISS**

ALZHEIMER, CAFÉ, CAFEÍNA, CIENCIA, DEMENCIA, HÁBITOS SALUDABLES, NEUROCIENCIA, NUTRICIÓN, SALUD CEREBRAL





MEDIO ACREDITADO PARA LA INNOVACIÓN MÉDICA

Especialistas alertan del impacto de la migraña en el riesgo de depresión, ansiedad y enfermedad cardiovascular

Más de cinco millones de personas en España conviven con migraña y 1,5 millones la padecen de forma crónica. En Post EHC+, expertos han analizado su complejidad clínica, su impacto funcional y las comorbilidades que condicionan su pronóstico.



11/02/2026

Teva ha organizado una nueva edición de la reunión anual **Post EHC +**, avalada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), en la que se han presentado las **principales novedades y aprendizajes en el campo de la cefalea del año 2025**. Una enfermedad afecta a más de 5 millones de personas en España, de las cuales 1,5 millones la sufren de forma crónica, lo que representa un reto para la salud pública.

Durante la reunión, expertos en el campo presentaron algunos temas tales como la relación entre la migraña crónica y la comorbilidad psiquiátrica, el riesgo cardiovascular asociado a la migraña con aura; la conexión entre migraña, obesidad y metabolismo; así como la carga interictal y su impacto en la complejidad del paciente.

La migraña crónica y la comorbilidad psiquiátrica: depresión y ansiedad

El Dr. **Pablo Irimia**, del Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra, ha destacado la estrecha relación bidireccional entre la migraña y los trastornos del estado de ánimo: "Las personas que padecen muchas crisis de migraña tienen mayor riesgo de sufrir tanto ansiedad como depresión. De hecho, más del 70 % de los pacientes con migraña crónica presenta sintomatología depresiva".

El mismo especialista señala que **padecer más de tres crisis de migraña al mes provoca que la persona tenga mayor riesgo de sintomatología de ansiedad** por la preocupación de sufrir una crisis que le impida hacer vida normal. A su vez, **"el hecho de tener depresión en una persona genéticamente predispuesta para sufrir migraña puede provocar un aumento del número de los episodios"**, lo que pone de relieve la importancia de un abordaje integral que considere ambas patologías.

La migraña como factor de riesgo vascular y su vinculación con la obesidad

Más allá de las crisis de dolor, la migraña se asocia con importantes comorbilidades que requieren atención específica. En este sentido, el Dr. Irimia ha destacado que *"la migraña, especialmente la migraña con aura, es un factor de riesgo vascular"*. Esta relación hace necesario que los profesionales sanitarios presten especial atención al control de otros factores de riesgo cardiovascular en estos pacientes, como la hipertensión arterial, el hipercolesterolemia, el tabaquismo, la diabetes y la obesidad.

*"Precisamente la obesidad juega un papel relevante en la cronificación de la enfermedad", así lo apunta el Dr. Irimia, que ha explicado que 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 migraña". Por ello, el especialista recomienda un **abordaje integral que considere todas estas comorbilidades**: "Se aconseja perder peso a las personas con sobrepeso u obesidad y valorar, además, si la persona con migraña necesita un tratamiento específico para el estado de ánimo".*

La carga interictal: más allá del dolor de cabeza

Muchas personas creen que la migraña solo se manifiesta durante el ataque, pero la realidad es que la enfermedad tiene una componente significativa fuera de las crisis. El Dr. **Germán Latorre González**, de la Unidad de Cefaleas del Servicio de Neurología del Hospital Universitario de Fuenlabrada, ha explicado que la migraña presenta una "fase interictal en la que un cerebro hiperexcitable está predispuesto a la aparición de ataques". Esta carga viene definida por aspectos clínicos (síntomas interictales), psicológicos y sociales (miedo a padecer crisis, ansiedad anticipatoria y actitudes evitativas) y económicos (absentismo laboral, presentismo y reducción de la productividad).

En este sentido, el Dr. Latorre señala que los síntomas interictales son más frecuentes en las formas más graves de la enfermedad, como la migraña crónica, y que *"al menos el 40% de los pacientes con migraña padecen síntomas interictales"*. Entre dichos síntomas se encuentran la hipersensibilidad sensorial (fotofobia, fonofobia y osmofobia), los trastornos cognitivos, los síntomas vestibulares, las alteraciones del sueño y las alteraciones psiquiátricas. Para su detección, el especialista recomienda el uso de la escala MIBS-4, que analiza y cuantifica la carga interictal.

En general, esta sintomatología es más evidente en pacientes con mayor sensibilización central y con mayor número de ataques o cuando estos son más duraderos e invalidantes. Como subraya el Dr. Latorre: *"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"*.

#post ehc+ #migraña #depresión #ansiedad #enfermedad cardiovascular #novedades #síntomas

Autor: IM Médico

Te recomendamos





Buscar



+ Crear



ENTREVISTA A OBDULIA LOZANO - NEURÓLOGA VOCAL DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA



Onda Regional de Murcia
983 suscriptores

Suscribirse



0



Compartir



Guardar



Recortar



2 visualizaciones hace 23 horas

11/02/2026 @ORMurcia

La doctora Lozano destaca la investigación como clave frente a enfermedades neurodegener...más

To



Patrocinado



Europa Press

Seguir

73.5K Seguidores



Más del 35% de españoles utiliza redes sociales durante más de dos horas diarias, según una encuesta de la SEN

Historia de Europa Press • 2 día(s) •

3 minutos de lectura



Archivo - Mirando fotos en el móvil.
© GRINVALDS/ISTOCK - Archivo

Comentarios

El uso es mayor entre la población joven y las mujeres

Más del 70 por ciento de los adultos en España supera el tiempo recomendado de uso diario de redes sociales, establecido por los expertos en media hora, y más del 35,5 por ciento supera las dos horas de uso, según recoge la 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española', elaborada por la Sociedad Española de Neurología (SEN).



CUPRA Formentor...

CUPRA • Patrocinado

Según los datos obtenidos a partir de una muestra superior a 1.000 adultos, solo el 30 por ciento de la población utilizaría las redes sociales menos de 30 minutos, mientras que un 34 por ciento dedica entre una y dos horas diarias, más del 35,5 por ciento excede las dos

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



RAID: Shadow Legends

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

Patrocinado



CUPRA

CUPRA Formentor Híbrido con 126 km de autonomía eléctrica y 860 de...

Patrocinado



Comentarios

HOY Tortuga ancestral Primer pterosaurio herbívoro Max Ernst Telaraña gigante Cosmograma maya La l

SUSCRÍBETE

JUEGOS MUY

FUNDACIÓN MUY

TECNOLOGÍA

CIENCIA

NATURALEZA

SALUD

HISTORIA

okdiario



» SALUD

SALUD

Más de 30 minutos de redes sociales pueden ser demasiados para tu salud mental

Lo que parece un gesto cotidiano e inofensivo podría estar teniendo un efecto silencioso y profundo en cómo funciona tu mente.





Publicado por **Santiago Campillo Brocal**

Periodista científico

Creado: 10.02.2026 | 21:25 **Actualizado:** 11.02.2026 | 18:54

Más del 70% de los españoles superan el tiempo recomendado de uso de redes sociales. Un nuevo informe de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y un macroestudio publicado en *Nature* advierten: el abuso no solo genera ansiedad, sino que podría estar alterando físicamente nuestro cerebro y **disparando el riesgo de depresión hasta un 61%**.

M S De 30 Minutos De Redes Sociales ...



Vivimos rodeados del conocido como mercado de la atención, un espacio digital donde nuestro tiempo es el producto y las notificaciones, el cebo. Pero, ¿cuál es el precio real de ese *scroll* infinito antes de dormir? ¿Qué conseguimos cuando nos perdemos en esta jungla de interacciones a través del móvil? Según la última encuesta de la SEN, la mayoría "sobrealimentamos" nuestro sistema de recompensa, y las consecuencias van mucho más allá de una simple pérdida de tiempo.

El diagnóstico de los expertos es claro: el tiempo "saludable" de uso de redes sociales se sitúa en torno a los 30 minutos diarios, y no más. Sin embargo, la realidad en España es otra. Más del 35% de la población dedica más de dos horas al día a estas plataformas, una cifra que en los jóvenes de entre 18 y 24 años se

al día a estas plataformas, una cifra que en los jóvenes de entre 16 y 34 años se dispara hasta el 63%.

Una "lluvia de dopamina" que altera el tejido cerebral

Si nuestro cerebro fuera una red de autopistas de información, el pavimento sería la sustancia blanca. La sobreestimulación y la información procedente del abuso de las redes sociales, especialmente en etapas de crecimiento (ojo, que no solo en estas etapas), sería como un exceso de tráfico pesado que termina por degradar esa infraestructura de transporte.

CATEGORÍA HUMANIDADES FUNDACIÓN



Escribir para sanar: los blogs como herramienta contra la depresión juvenil, según nueva evidencia científica

José Ramón Alonso

El Dr. David Ezpeleta, vicepresidente de la SEN, advierte que este abuso en niños y adolescentes está provocando cambios en el neurodesarrollo de regiones clave. No es solo que se distraigan más; se observa una **pérdida de sustancia blanca** en áreas críticas para el lenguaje y la alfabetización. Al priorizar la gratificación instantánea de un *like*, el cerebro joven reprograma sus circuitos de motivación y afecto, volviéndose más vulnerable a la depresión y la soledad.

La evidencia de los 50.000 niños: un 61% más de riesgo de depresión

La preocupación de los neurólogos españoles coincide con un reciente macroestudio publicado en *Nature Portfolio* que ha analizado los hábitos de más de 50.000 menores. Los datos son demoledores: pasar cuatro o más horas al día frente a una pantalla aumenta las probabilidades de sufrir **depresión en un 61%** y **ansiedad en un 45%**.

Pero el estudio va más allá y apunta a los porqués. El daño no viene solo por lo que ocurre dentro de la pantalla, sino por lo que dejamos de hacer fuera de ella. La actividad física emerge como el factor protector más potente: el ejercicio es capaz de mitigar hasta el 39% de la relación negativa entre pantallas y salud mental. En el otro lado de la balanza, la falta de rutinas de sueño y los horarios irregulares explican casi una cuarta parte del daño psicológico observado.

explican casi una cuarta parte del daño psicológico observado.

Redes sociales vs. Televisión: el peligro de la interactividad



Imagen artística de una pareja viendo la televisión y usando el móvil. Foto: Nano Banana / Scrucampillo.

Durante décadas, la televisión fue el gran enemigo de la higiene mental. Sin embargo, los neurólogos señalan que las redes sociales son un adversario más sofisticado. Mientras que la televisión es un consumo pasivo, las redes sociales son interactivas y adictivas por diseño.

Cada interacción genera un pequeño pico de dopamina que nos empuja a seguir consumiendo. Esta naturaleza "secuestradora" de la atención es lo que las hace más peligrosas para la salud cerebral que los videojuegos o la televisión convencional. El daño es una erosión constante de nuestra capacidad de concentración y aprendizaje profundo. Además, el uso excesivo de pantallas **interfiere con la producción de melatonina y fragmenta el sueño, impidiendo que el cerebro realice sus labores de "limpieza"** nocturna, esenciales para prevenir enfermedades neurodegenerativas a largo plazo.

El decálogo de la resistencia analógica

Según la SEN, la solución no pasa por vivir en una cueva, sino por aplicar una moderación consciente. Para mantener un cerebro sano, debemos fomentar

actividades que las pantallas han ido arrinconando. Por ejemplo, la lectura en papel fomenta la atención sostenida, mientras que la escritura a mano activa áreas motoras y cognitivas que el teclado ignora. El contacto social directo es fruto de miles de años de evolución; y el ejercicio al aire libre resulta fundamental para la oxigenación y la plasticidad neuronal.

SALUD



¿La pereza está en tus genes? Descubre cómo puede beneficiar tu salud física y mental

Anabel Herrera

En definitiva, el reto de este Día Mundial de la Internet Segura no es solo proteger nuestros datos, sino proteger nuestra arquitectura mental. Porque, como apunta el Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN, lo que hoy parece un hábito inofensivo de ocio digital, mañana puede ser el origen de un cerebro menos capaz y más enfermo.

Referencias

- *Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española*, Sociedad Española de Neurología (SEN), febrero 2026.
- *Screen time and mental health in children: a mediated analysis of physical activity and sleep*. Nature Portfolio, Humanities and Social Sciences Communications, febrero 2026. DOI: [10.1037/s41599-026-06609-1](https://doi.org/10.1037/s41599-026-06609-1)

Temas: Ansiedad Cerebro Depresión Dispositivos móviles Niños Salud Salud mental

Y ADEMÁS

Enlaces Patrocinados por Taboola

El partidazo de la jornada en M+: Real Madrid-Real Sociedad

Movistar Plus

Ver más



spiro
enre
Dyso

, Corazón, Vida

CIÓN Y CEREBRO

David Céspedes, experto en longevidad: "Estos son los siete alimentos que estimulan la creación de nuevas neuronas"

Neurociencia desmonta viejos mitos sobre el cerebro adulto y apunta a la dieta aliada clave. David Céspedes señala siete alimentos capaces de activar la creación de nuevas neuronas



Zamora

Pueblos

Benavente

Toro

Castilla y León

Firmas

Otros enfoques



ZAMORA

Zamora acoge la grabación de «Camino de la memoria», un documental sobre la evolución del alzheimer con testimonios de pacientes y familiares

Los impulsores del proyecto atestiguan que los sistemas sanitarios públicos «no tienen prioridad entre sus prioridades»

Diego G. Tabaco | 11/02/2026



Tati Villalpando (presidenta de AFA Zamora), Manuel Jiménez (director del documental), Antonio Ortín (productor) y Elena Ramos (directora de AFA Zamora). Foto Paloma V. Escarpa

f x in @ ✉

Los sistemas sanitarios públicos del territorio nacional se encuentran por lo general «por debajo» de lo que demandan los enfermos de alzheimer y los familiares de los pacientes. Una situación que se ve desde Andalucía a Castilla y León, pasando por Extremadura, según han podido constatar los encargados del rodaje del largometraje documental **«Camino de la memoria»**, que retrata del avance de la enfermedad desde los primeros estadios hasta los finales. Un recorrido que encuentra analogía en el Camino de Santiago (se recogen desde el origen de la Ruta de la Plata casos más leves hasta llegar a los más avanzados en Galicia) y que durante este viaje ha traído a los responsables del proyecto a Zamora, donde ahora se encuentran rodando. **Antonio Ortín**, guionista y productor de «Camino de la memoria», asegura que el recorrido llevado hasta el momento permite comprobar que los enfermos de alzheimer no

Privacidad

por parte de los sistemas sanitarios públicos.

«El alzheimer no es a día de hoy una prioridad de los sistemas sanitarios públicos, y de serlo», asegura el productor. En España, con datos de la Sociedad Española de Neurología, sufren la enfermedad 800.000 personas. Teniendo en cuenta que una familia puede estar compuesta por cuatro miembros, más de tres millones de personas sufren a diario los efectos de esta enfermedad cerebral. «El sistema sanitario proporciona una terapia farmacológica y un control sintomático, pero no pasa de ahí. A partir de ese momento, todo el peso se lo lleva la familia», que tiene que apoyarse en asociaciones como AFA Zamora, sin las cuales la situación sería mucho peor para los afectados. Existe, además, asimetría territorial entre comunidades. «No puede ser que haya planes territoriales diferentes en las comunidades y que haya un plan nacional que no ha funcionado, que pasó de 2019 a 2023 sin dotación económica y no ha tenido implementación real».

Por lo que refiere al proyecto propiamente dicho, «Camino de la memoria» propone un recorrido por los diferentes estados de la enfermedad, desde el inicio hasta las últimas fases. La grabación, según **Manuel Jiménez**, el director, se está llevando a cabo con personas que están pasando por esta realidad y, también, con las familias, parte importante de todo el proceso. «Es un proyecto que lleva muchos años en marcha y que se ha encontrado con dificultades. La enfermedad avanza y hemos tenido que cambiar las personas a entrevistar porque se encontraban en estados más avanzados» de los requeridos para el documental, que tiene como finalidad última «divulgar» los efectos de la enfermedad y sensibilizar a la población.

«Queremos que el mayor número posible de gente entienda el alzheimer, aprenda lo que es y comprenda lo que significa el diagnóstico», ha explicado Jiménez. Se plantea por tanto una narración sencilla, un tono claro en el que la enfermedad avanza a medida que se sube por el Camino de Santiago. El rodaje finalizará en las próximas semanas y el documental se estrenará en verano para estrenarlo en el Festival de Cine de Málaga. A partir de ahí arrancará una gira por festivales y salas para pasar después a la televisión. Se emitirá inicialmente en Canal Sur y colabora con el proyecto, y la intención es que haya más televisiones que se interesen por el producto para aumentar su difusión. También se trabajará con plataformas de streaming.

Privacidad

12 Feb, 2026

Argentina

Colombia

Españ

REGISTRARME

INICIAR SESION

as **Hace 22 minutos** ⚡ **Trends** Esclerosis Lateral Amiotrófica, ELA Granada Pedro Sánchez Enfermeda

ESPAÑA >

Rodrigo Arteaga, doctor: “Estos son los tres hábitos que necesitas para no perder memoria con la edad”

A medida que envejecemos es importante estimular el hipocampo para proteger la función cerebral



Por **C. Amanda Osuna**

+ Seguir en

11 Feb, 2026 02:25 a.m. EST



Una pareja de ancianos paseando (Freepik)

El tiempo no perdona. Dentro del proceso de [envejecimiento](#), es natural la aparición de las canas, los problemas de sueño o el **empeoramiento de la memoria**. Cuando nos hacemos mayores, nuestro cerebro sufre una serie de cambios estructurales que afectan a la velocidad con la que procesamos nueva información y a la capacidad de retención.

Te puede interesar:

Ni naranja ni kiwi: cuál es la fruta que es rica en vitamina C y favorece el tránsito intestinal



Aunque a medida que crecemos nuestra **función cerebral se resiente**, esta no responde tanto a ir soplando números más altos en las velas de una tarta, sino al entrenamiento que le damos al [hipocampo](#). Así lo explica el doctor Rodrigo Arteaga en una publicación en sus redes sociales (dr.rodrigoarteaga).

Según explica el experto, “tu memoria no se pierde solo por cumplir años”, pues esta “se debilita cuando dejas de **estimular el hipocampo**, el centro de la memoria en tu cerebro”. Por ello, existen ciertos hábitos que pueden ayudarnos a no perder la memoria con la edad.

Te puede interesar:

Cuál es la fruta que controla el colesterol, es buena para los músculos y es fuente de vitaminas



NUEVA LANCIA YPSILON

La pureza de las geometrías inspiradas en el icónico Lancia

Estas actividades tienen que ver con un ejercicio de la mente, concretamente del hipocampo, que puede prevenir o **ralentizar la progresión de la demencia**. En España, en torno a unas 800.000 personas sufren Alzheimer, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), siendo esta enfermedad la forma más común de demencia.



Camina 30 minutos

Una de las formas más simples y con eficacia demostrada es caminar al menos 30 minutos al día. "Cuando caminas, aumentas el flujo de oxígeno y sangre al hipocampo. Eso mejora su funcionamiento y su capacidad para **crear conexiones y recuerdos nuevos**", aclara el doctor.

Te puede interesar:

La princesa europea con la que estaba "obsesionado" Epstein: "La persona de la realeza más sexy del mundo"



Estos minutos de ejercicio leve pueden hacerse en un solo bloque, aunque el médico cuenta que suele ser mejor dividirlo en dos bloques de 15 minutos o en tres bloques de 10 minutos. "Así te mueves más a lo largo del día".

Protege tu sueño

Dormir bien no responde solo a la cantidad de hora que dormimos, sino también cómo lo hacemos. "Durante el sueño profundo es cuando tu cerebro realmente **consolida los recuerdos del día**. Si tu sueño no es de calidad, esto no ocurre como debería".

Mejorar la calidad de tu sueño no tiene por qué ser complicado, explica. Algunas de las claves son **acostarse más o menos a la misma hora** durante cinco noches a la semana para establecer un patrón.

Otros de los hábitos son dormir "en un **cuarto oscuro** para que tu cuerpo pueda fabricar suficiente melatonina, la hormona del sueño, y que tu cuarto esté fresco, porque una temperatura baja favorece el sueño profundo". Si nos despertamos en mitad de la noche, lo ideal es no mirar la hora ni el teléfono móvil, pues eso reduce la calidad de nuestro sueño.





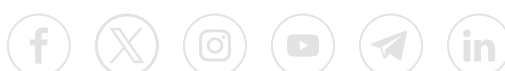
La neuróloga Miriam Emil Ortiz ha redactado un curso con una serie de pautas para retrasar la enfermedad del Alzheimer

Entrena fuerza tres veces por semana

El tercero de los hábitos saludables para proteger la memoria es hacer un entrenamiento de fuerza dos o tres veces por semana, porque la fuerza eleva el BDNF, “una proteína que facilita nuevas conexiones entre tus neuronas y mejora tu **capacidad de aprender y recordar**”.

El BDNF se puede estimular a cualquier edad con ejercicios simples como **sentadilla, levantar pesas o subir escaleras**. “La [genética](#) influye en tu memoria, pero no la determina. Lo que haces cada día decide cuánto la fortaleces y cuánto la proteges”, concluye el doctor Arteaga.

Seguinos:



Ver más

vehículo

Reportajes de salud

Libros sobre arte y cultura



EL DESENGAÑO ES UN ERROR DE CÁLCULO EN LO QUE SE ESPERABA

P V



Buscar...



SALUD Y BIENESTAR

El consumo moderado de café y té se asocia a una mejor salud cognitiva

11 de febrero de 2026 ·  F. I. · 2 minutos de lectura





Café | Freepik

Un amplio estudio sugiere que el consumo moderado de café y té podría ayudar a preservar la función cognitiva con el paso del tiempo

Ver más

Periódico en línea



Cursos de idiomas online



Subida del SMI



Durante años, el café y el té han estado en el centro de numerosos debates sobre salud. Para algunos, son simples estimulantes del día a día; para otros, pequeños rituales que acompañan la rutina. Ahora, una nueva investigación vuelve a poner estas bebidas en el foco, esta vez por su posible papel en la **protección de la función cognitiva** a medida que envejecemos. 

El estudio, basado en el seguimiento de más de **130.000 personas durante varias décadas**, sugiere que un consumo **moderado** de café con cafeína y té podría estar relacionado con un **menor riesgo de demencia**, un deterioro cognitivo más lento y una mejor conservación de las capacidades mentales. No se trata de una solución milagrosa, pero sí de una pieza interesante dentro del complejo rompecabezas del envejecimiento saludable.

Un hábito cotidiano con efectos a largo plazo

Uno de los aspectos más relevantes de esta investigación es su enfoque a largo plazo. A diferencia de otros trabajos más limitados en el tiempo, los participantes fueron seguidos durante años, con evaluaciones periódicas de su dieta, su memoria y su función cognitiva general. Esto permitió observar cómo los hábitos mantenidos en el tiempo pueden influir en la salud del cerebro.

Los resultados apuntan a que quienes consumen **entre dos y tres tazas de café con cafeína al día**, o **una o dos tazas de té**, presentan un menor riesgo de desarrollar demencia en comparación con quienes apenas consumen estas bebidas. Además, estas personas mostraron menos quejas subjetivas sobre pérdida de memoria y, en algunos casos, un mejor rendimiento en pruebas objetivas de función cognitiva.

Un detalle importante es que estos beneficios no se observaron con el café descafeinado, lo que refuerza la idea de que la **cafeína** juega un papel clave. Junto a ella, el café y el té contienen **polifenoles y otros compuestos**

bioactivos que podrían ayudar a reducir la inflamación y el daño celular en el cerebro.

Prevención, moderación y una mirada realista

Los investigadores insisten en un mensaje claro: aunque los resultados son **alentadores**, el efecto observado es **modesto**. El consumo de café o té no sustituye a otros hábitos fundamentales para cuidar la salud cognitiva, como mantener una dieta equilibrada, hacer ejercicio, dormir bien y estimular la mente.

Aun así, el valor del estudio está en señalar que **pequeños gestos cotidianos**, mantenidos a lo largo del tiempo, pueden tener un impacto positivo. Especialmente en el caso de la demencia, donde los tratamientos actuales ofrecen beneficios limitados una vez que los síntomas aparecen, la **prevención temprana** cobra una importancia clave.

Otro dato interesante es que los beneficios se observaron tanto en personas con mayor predisposición genética a la demencia como en aquellas con menor riesgo, lo que sugiere que estos efectos podrían ser **ampliamente aplicables**.

En definitiva, disfrutar de una taza de café o de té, siempre con moderación, no solo puede ser un placer diario, sino también un pequeño aliado del cerebro. No es una solución única, pero sí una opción sencilla que, sumada a otros hábitos saludables, puede contribuir a **cuidar la mente a lo largo de los años**. 

[INICIO](#)[LA PAMPA](#)[PAÍS](#)[MUNDO](#)[DEPORTES](#)[SEPELIOS](#)[LINEA ABIERTA](#)[CAMPO](#)[+ MÁS ▾](#)[INGRESAR](#)[> Salud](#)

Ni desconexión ni bienestar, estas son las consecuencias de pasarte con las redes

🕒 10 FEBRERO 2026 - 16:26



Con fines de proporcionar una mejor experiencia nos encontramos en la necesidad de incorporar cookies. Acepta El uso de las misma

[si Acepto](#)[no Acepto](#)

Más del 70% de los adultos pasa demasiado tiempo en redes sociales, algo que vienen haciendo los últimos quince años. Esta práctica, sobre todo si es demasiado exagerada, puede afectar a la memoria y a la concentración.



Escuchá esta nota
EL DIARIO digital
5 minutos

Casi todos pasamos demasiado tiempo con el móvil. No hay más que ir en transporte público para ver que hasta el más pintado está inmerso en cualquier tipo de contenido. La Sociedad Española de Neurología apunta que más del 70% de los adultos supera el tiempo recomendado de uso de redes sociales a diario, según los datos obtenidos en la Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española.

Además, las mujeres usan más las redes sociales. De ellas, un 38% de las mujeres lo hace más de 2 horas diarias frente al 33% de los hombres. Además, más de un 8,5% de las mujeres les dedican entre 4 y 6 horas. David Ezpeleta, vicepresidente de la SEN, explica que este uso excesivo se produce a todas las edades, aunque va decayendo a partir de los 35 años.

El uso generalizado de los smartphones viene produciéndose desde el año 2010-2012 y en los que eran niños y adolescentes en esos momentos se ha observado "que el uso intensivo problemático y, en el peor de los casos, adictivo de pantallas, especialmente en redes sociales se ha relacionado con problemas de atención, concentración, aprendizaje y rendimiento académico".

De alguna manera, explica el neurólogo, esos problemas en los menores se han trasladado a los adultos según envejecen. En este Día Internacional de Internet más Seguro, que se celebra el segundo martes de febrero, se busca 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 exceder 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", añade Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN.

Impacto en las capacidades cerebrales

Ambos neurólogos coinciden en que el uso del móvil por la noche reduce el tiempo de sueño. Pero, además, la luz que emite el dispositivo hace que tardemos más en conciliar el sueño y durmamos menos y peor. "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", añade Porta-Etessam.

Con fines de proporcionar una mejor experiencia nos encontramos en la necesidad de incorporar cookies. Acepta El uso de las misma

si Acepto

no Acepto



La influencia de las redes sociales va más allá. Se observa que influye, dice Ezpeleta, en una reducción de la comprensión lectoral, en alteraciones de la imagen corporal, especialmente en las niñas, pero también en trastornos de la conducta alimentaria. Además, centrar el ocio solo en los dispositivos móviles hace que nos movamos menos y hagamos menos ejercicio, con el consecuente impacto del sedentarismo en la salud presente y futura. "En ese aumento de ansiedad y depresión, especialmente en las niñas, también se ve un incremento de la conducta suicida. Además, la soledad no deseada percibida, que es un hecho subjetivo, también está aumentando entre los más jóvenes en comparación con los boomers", añade Ezpeleta.

Por eso, cuando una persona presenta problemas de insomnio, dolores de cabeza, trastornos del ánimo... "conviene preguntarle por sus hábitos en redes sociales porque quizás sea un cofactor que esté contribuyendo al proceso de enfermedad o de su vivencia", dice Ezpeleta.

¿Tiene remedio?

Esos efectos en el cerebro tienen remedio gracias a la plasticidad del cerebro. De igual forma que se distorsiona cuando los estímulos son continuamente cambiantes y se pierde la atención y la capacidad de aprendizaje, "esta situación puede revertirse volviendo a la vida analógica", sin dejar de lado la tecnología y su utilidad, dice Ezpeleta.

Para eso los neurólogos recomiendan:

- Utilizar las redes sociales con mesura, limitando el tiempo de redes sociales a una franja diaria en torno a 30 minutos y nunca más de 60.
- Crear un oasis tecnológico donde no tengamos interrupciones mientras realizamos otras tareas para evitar fragmentar la atención

Con fines de proporcionar una mejor experiencia nos encontramos en la necesidad de incorporar cookies. Acepta El uso de las misma

si Acepto

no Acepto

-Practicar deporte y ejercicio, "el mejor factor neuroprotector que se conoce", añade Ezpeleta.

-Pasar tiempo de calidad con amigos y familiares.



Salud Memoria Concentración Redes sociales Afectación

ANTERIOR

SIGUIENTE

También te puede interesar...



Con fines de proporcionar una mejor experiencia nos encontramos en la necesidad de incorporar cookies. Acepta El uso de las misma

si Acepto

no Acepto

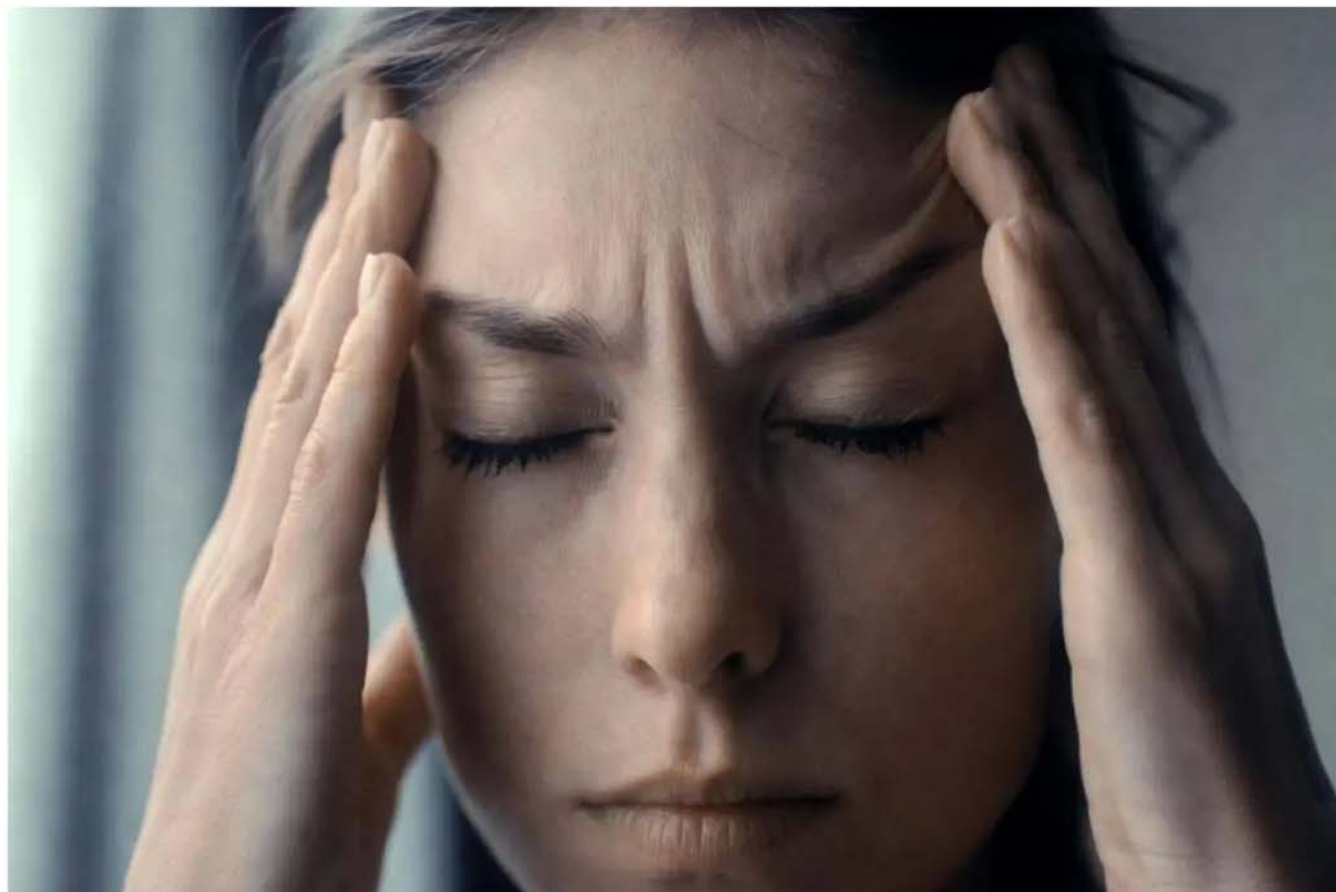
Vida

SALUD

La migraña eleva el riesgo de depresión y ansiedad, con mayor impacto en personas con sobrepeso, según especialistas

Los españoles nacidos antes del 1970 tienen
d ▼ a estos nuevos aparatos acústicos

10 de febrero de 2026 · 17:47 · 🕒 3 minutos de lectura



Especialistas alertan sobre la relación entre migraña, salud mental y factores cardiovasculares

Internet

Kathya Mero
Redacción ED.



La **migraña** incrementa el riesgo de depresión y ansiedad, especialmente en personas con exceso de peso, según **expertos reunidos en Madrid**.

La advertencia fue realizada durante la reunión anual Post EHC +, celebrada el 9 de febrero y organizada por Teva con el aval de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), donde se expu

Los españoles nacidos antes del 1970 tienen
d ▼ a estos nuevos aparatos acústicos

riesgo cardiovascular.

De acuerdo con los datos presentados, más del 70 % de los pacientes con migraña crónica presenta síntomas depresivos, una proporción que aumenta cuando existen factores como el **sobrepeso o la obesidad**.

Impacto en la salud mental y riesgo vascular

Durante el encuentro, Irimia señaló que padecer al menos **tres crisis de migraña** al mes incrementa la probabilidad de desarrollar ansiedad, debido al temor constante a sufrir un episodio que limite la vida cotidiana. Además, indicó que una predisposición genética a la migraña combinada con depresión puede aumentar la **frecuencia de los ataques**, lo que agrava la evolución de la enfermedad.

A este escenario se suma la relación entre **migraña y riesgo vascular**. Según el especialista, la migraña —en especial la migraña con aura— debe considerarse un factor de riesgo cardiovascular.

Por este motivo, recomendó que los profesionales vigilen de forma regular variables como la hipertensión arterial, el **colesterol elevado**, el tabaquismo, la diabetes y el exceso de peso.

Sobrepeso, obesidad y cronificación de la migraña

Irimia destacó que la **migraña crónica** es más frecuente en personas con sobrepeso u obesidad, ya que el aumento de la grasa corporal favorece la liberación de sustancias inflamatorias que contribuyen a la **cronificación de la enfermedad**.

Los españoles nacidos antes del 1970 tienen
d ▼ a estos nuevos aparatos acústicos

persistentes fuera de las crisis.

Carga interictal y consecuencias funcionales

Latorre detalló que la **carga interictal** incluye síntomas clínicos, psicológicos, sociales y económicos. Entre ellos figuran la ansiedad anticipatoria, el miedo a las crisis, el absentismo laboral y la **reducción de la productividad**.

Según los datos expuestos, al menos el 40 % de los **pacientes con migraña** presenta síntomas interictales, especialmente en las formas más graves.

Estos síntomas abarcan hipersensibilidad sensorial, **trastornos cognitivos**, alteraciones del sueño y problemas psiquiátricos. Para su detección, el especialista recomendó la escala MIBS-4, que permite medir la **carga interictal**. Latorre concluyó que los pacientes con alta carga interictal presentan mayor discapacidad y requieren un abordaje **integral y multidisciplinar**.

[salud mental](#)[Obesidad](#)[depresión](#)[ansiedad](#)[sobrepeso](#)[migraña](#)

Más de la categoría Vida

Los españoles nacidos antes del 1970 tienen
d ▼ a estos nuevos aparatos acústicos

 [Iniciar sesión](#)



 **EN VIVO**

Tecnología

Cuántas horas en redes sociales elevan el riesgo de problemas mentales y cerebrales



Estudio de la SEN advierte que el uso de redes sociales por más de 2 horas al día se asocia a ansiedad, depresión y problemas de atención.

10 de febrero de 2026 a las 9:43 p. m.



 [Seguinos en Google](#) y [descubrí más contenidos](#)

[[Apareció una therian serpiente por la calle y el video se viralizó](#)]

[[Inter Miami confirmó la lesión de Lionel Messi: cuánto tiempo estará fuera de las canchas](#)]



Cuántas horas en redes sociales elevan el riesgo de problemas mentales y cerebrales

El [Día Mundial de Internet Seguro](#) puso de relieve un dato preocupante: el uso excesivo de redes sociales aumenta el riesgo de **trastornos mentales y cerebrales**, según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. El estudio señala que gran parte de la población supera el tiempo recomendado y que los **jóvenes** son el grupo más expuesto.

➤ **MIRÁ TAMBIÉN:** [Chat GPT ya muestra anuncios en las respuestas de los planes gratis y baratos](#)

La encuesta sobre **hábitos cerebro-saludables** revela cifras contundentes: más del **70% de los adultos** supera el tiempo aconsejado. Solo el 30% dedica menos de 30 minutos a las redes, mientras que un 34% las usa entre 1 y 2 horas, y más del **35,5% pasa más de 2 horas** conectados; casi un 8% llega a las 6 horas diarias.

Brechas de género y edad

El informe señala que el **38% de las mujeres** y el 33% de los hombres usan redes más de 2 horas diarias; los usos extremos son algo mayores en la población femenina. **“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”**, destacan desde la SEN.

Existe una clara **brecha generacional**: el 77,5% de los mayores de 60 años dedica menos de 2 horas o no las utiliza. En contraste, el **63% de los jóvenes** (18-34 años) excede las 2 horas diarias; un 16% pasa más de 4 horas y un 10% supera las 6. De media, los menores españoles de entre 4 y 18 años pasan alrededor de **4 horas al día conectados**.

Redes sociales frente a la televisión

El estudio sitúa a la televisión como otra pantalla relevante: el 63,5% la ve más de 2 horas entre semana, cifra que sube al 70% los fines de semana. Sin embargo, la SEN advierte: **“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”**.

El Decálogo Cerebrosaludable

Para la SEN, la clave reside en la **moderación** y en retomar actividades no digitales. En su propuesta recomiendan limitar el ocio online y priorizar:

- **Lectura** y escritura a mano.
- **Juegos de mesa** y ejercicio al aire libre.
- Tiempo social de calidad y presencial.

“Se debe tratar de tener moderación en el uso de Internet y redes sociales, pero también de las pantallas en general”, concluyen los expertos para proteger la **reserva cognitiva** y el bienestar emocional.

Temas Relacionados

Tecnología



 Escuchar

Mirar



 Escuchar

Mirar





sumédico

SUSCRIBETE



Miércoles 11 de febrero de 2026
ESPECIALIDADES NOTICIAS

MENTE SANA NUTRICIÓN Y DIETAS VIDA SANA PAREJA INDUSTRIA OPINIÓN NEWSLETTER
ESPECIALIDADES MENTE SANA NUTRICIÓN Y DIETAS VIDA SANA SOY MAMÁ FAMILIA PAREJA LÍDERES DE LA SALUD OPINIÓN

DÍA MUNDIAL DE LA MUJER MÉDICA

Teresita Corona: la histórica primera mujer en presidir la Academia Nacional de Medicina

El 11 de febrero se conmemora el Día Mundial de la Mujer Médica para reconocer la labor que realizan las especialistas en el ámbito de la salud



Equidad de género. La doctora Teresita Corona Vázquez marcó un parteaguas al ser la primera mujer en presidir la Academia Nacional de Medicina de México. Créditos: Gaceta de la Facultad de Medicina de la UNAM



Por **MARILUZ ROLDÁN**
Autor Verificado

Escrito en LÍDERES DE LA SALUD el 11/2/2026 · 05:16 hs

Información Verificada

Comparta este artículo

Con paso firme, las mujeres se han abierto el camino en el ámbito de la medicina, tal es el caso de la doctora **Teresita Corona Vázquez**, quien marcó un parteaguas al ser la primera mujer en presidir la **Academia Nacional de Medicina de México (ANMM)**. Este hito no es el primero en su carrera, ya que anteriormente se convirtió en la primera mujer en dirigir un instituto nacional de salud, el de **Neurología y Neurocirugía "Manuel Velasco Suárez"**, cargo que ocupó por una década.

El 11 de febrero se conmemora el **Día Mundial de la Mujer Médica**, con el objetivo de reconocer la labor de las mujeres en el sector médico. Actualmente es posible ver con mayor frecuencia a mujeres ocupando espacios de toma de decisión en el ámbito de la medicina; sin embargo, eso es gracias a la labor de muchas mujeres que "rompieron el techo de cristal" y cerraron la brecha de género.

Convierte archivos de forma segura con nuestra app sencilla. Descarga gratis aquí.



Open

TE PODRÍA INTERESAR



ACADEMIA

160 años de la Academia Nacional de Medicina: "El reto es tener mayor visibilidad"



MUJERES

Historia de las mujeres en la Academia Nacional de Medicina



DOCTORAS

El legado de las distinguidas doctoras de la Academia Nacional de Medicina

Transcurrieron 156 años para que la **Academia Nacional de Medicina de México** fuera presidida por una mujer. Para la doctora **Corona**, su llegada a la presidencia, durante el periodo 2019-2020, representa un logro de género y la culminación de una lucha por competir en igualdad de condiciones. Su elección por parte de sus pares fue vista como un cambio de paradigma necesario para abrir brecha a las futuras generaciones de médicas.

PUBLICIDAD



La doctora **Teresita Corona Vázquez** cuenta con una sólida formación académica, se graduó como médico cirujano en la Universidad Nacional Autónoma de México en 1985 con especialidad en neurología, además cuenta con una maestría en Ciencias Médicas. Su trayectoria científica es de alto nivel, es investigadora nivel III del Sistema Nacional de Investigadores e investigadora en Ciencias Médicas "F" de los Institutos Nacionales de Salud. Asimismo, ha compartido su conocimiento como profesora de posgrado en la UNAM y la UAM.

Convierte archivos de forma segura con
nuestra app sencilla. Descarga gratis aquí



Open

En el ámbito institucional y de gestión, destacó por su liderazgo en el **Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía**, donde tras ser subdirectora y directora de Enseñanza, fue designada como Directora General por dos periodos consecutivos, de 2007 a 2017. Ha desempeñado un papel fundamental en la salud pública de México como vocal en juntas de gobierno de diversos institutos nacionales, como los de Medicina Genómica, Rehabilitación y Psiquiatría, y en comisiones ejecutivas para programas nacionales de Parkinson y prevención de adicciones.



IMMEDIATE NEXTGEN

Una mujer de 28 años se convierte en la
mujer más rica de

SABER MÁS >

Su camino en la **Academia Nacional de Medicina** fue en ascenso, al ocupar cargos de secretaria Adjunta y secretaria General antes de hacer historia como su primera presidenta. Para fortalecer su perfil directivo, realizó entrenamientos especializados como el curso Women in Leadership y Advanced Leadership For Women en la American Academy of Neurology. Además, es miembro de prestigiosas organizaciones internacionales, incluyendo la World Federation of Neurology y la Sociedad Española de Neurología.



PUBLICIDAD

Carrefour
HASTA EL 18 DE FEBRERO

HOGAR

NUEVA COLECCIÓN

2x1

En TODOS los juegos de sábanas y fundas nórdicas BIO TEX Home, Fancy 100% algodón y Urban Style

Ofertas para el hogar

Carrefour - Patrocinado

Descubrir más

Propuestas para la equidad y modernización

Pese a que la matrícula femenina en las facultades de medicina es alta, la doctora **Corona Vázquez** alertó durante su administración que sólo el 17 por ciento de los miembros de la Academia son mujeres. Ante este rezago, sus propuestas para mejorar la equidad de género incluyeron:

- Fomento de la solidaridad: Crear redes de apoyo y fomentar la "solidaridad de género" entre profesionales.
- Corresponsabilidad en el hogar: Incorporar a los varones en la crianza de los hijos y proponer programas de incapacidad por maternidad compartida, similares a los modelos escandinavos.
- Infraestructura de apoyo: Promover la creación de espacios de lactancia en los centros de trabajo.
- **Perspectiva de género** en la ciencia: Integrar esta visión en la investigación médica para obtener datos más precisos que reconozcan las diferencias biológicas y sociales entre hombres y mujeres, evitando tratar a la mujer bajo estándares masculinos.

Además de la **equidad**, su gestión se enfocó en la modernización de la institución mediante el uso de tecnologías de información para sesiones y votaciones, la digitalización de la Gaceta Médica de México y la apertura de la **Academia** hacia la sociedad y los estudiantes.

Médicas destacadas en la historia de la Academia Nacional de Medicina

La incursión de las mujeres en la **Academia Nacional de Medicina** tuvo un punto de partida fundamental con la doctora **Rosario Barroso Moguel**, quien en 1957 hizo historia al ser la primera mujer admitida en la institución. Este hecho rompió con casi un siglo de exclusividad masculina, abriendo un camino necesario para corregir desigualdades

históricas y permitir que la visión femenina comenzara a enriquecer el entorno académico y la calidad de la investigación científica en México.

Un hito sin precedentes fue alcanzado por la doctora **Teresita Corona Vázquez**, quien en 2019 se convirtió en la primera y, hasta ahora, única mujer en presidir la Academia en sus 156 años de vida. Su gestión destacó por introducir un liderazgo colaborativo, participativo y empático.

Actualmente, el legado femenino continúa fortaleciéndose gracias a especialistas como la doctora Marcia Hiriart, compiladora del artículo "Las mujeres en la Academia", en el que se relatan los avances de las mujeres en la institución, y especialistas como **Ana Carolina Sepúlveda**, **Patricia Clark**, Lourdes Basurto, Gabriela Borrayo y Silvia Giono Cerezo, entre muchas otras. Estas médicas son fundamentales para integrar la perspectiva de género en la ciencia, promoviendo que las investigaciones reconozcan las diferencias biológicas y sociales entre hombres y mujeres. Este enfoque permite obtener datos más precisos para la atención médica y fomenta un entorno académico donde se valora la diversidad y el talento de toda la población.

Con información de la Gaceta de la Facultad de Medicina de la UNAM y la Academia Nacional de Medicina

TEMAS

- Teresita Corona Vázquez
- Día Mundial de la Mujer Médica
- Academia Nacional de Medicina

Síguenos en

merca2

merca2



649 personas aisladas desarrollaron demencia (1,55%), versus 1,03% en el grupo con vida social activa.

Últimas Noticias Salud

Neurología lo confirma: La mitad de los casos de Alzheimer no son genéticos, son por este hábito

Por Ana Carina Rodríguez - 11 febrero, 2026 12:00

El Alzheimer no es solo cuestión de mala suerte genética. Esa idea tranquiliza, pero engaña: si tus padres o abuelos lo padecieron, asumes que estás condenado. Si nadie en tu familia lo tuvo, te relajas pensando que estás a salvo. Ambas posturas son peligrosas porque ignoran lo que la neurología lleva años gritando: **tu estilo de vida importa más que tu apellido**.

Enero 2026 trajo datos contundentes: un estudio publicado revela que **más del 70% de casos vinculados a genética APOE siguen siendo prevenibles** si se actúan sobre factores modificables. Paralelamente, la Comisión Lancet 2024 confirmó que **hasta el 45% de casos de demencia** están relacionados con hábitos que puedes cambiar hoy mismo. Chile registra la cifra más alta de Latinoamérica: **61,8% de casos prevenibles** si se modifican estos factores. El mensaje es claro: el **Alzheimer** no espera a que tu genética falle, te golpea cuando tu rutina falla.

Publicidad

Alzheimer: El problema no es tu ADN, es tu sofá

Privacidad



La inactividad física **representa el 13% de todos los casos de Alzheimer** a nivel mundial. No hablamos de correr maratones: hablamos de personas que pasan semanas sin caminar 150 minutos moderados, el mínimo recomendado por la OMS. Permanecer inactivo durante la mediana edad (40-65 años) **reduce el grosor cortical** en regiones cerebrales vulnerables al **Alzheimer** y acelera la acumulación de **placas beta-amiloides**, la proteína asesina de neuronas.

Los datos del estudio Alfa (BBRC) son demoledores:

Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

La alimentación para perros que está revolucionando 2026

DOGFYDIET

[Leer más](#)

- Aumentar actividad física en mediana edad reduce acumulación de beta-amiloide cerebral
- Personas sedentarias muestran **menor volumen de materia gris** en áreas de aprendizaje y memoria
- Adoptar 150 minutos semanales de ejercicio moderado **revierte deterioro** incluso si antes eras sedentario
- Inactividad física es el **tercer factor de riesgo más relevante** en Chile, después de hipertensión y obesidad

El sedentarismo no solo te engorda: **mata tu cerebro lentamente**, neurona a neurona, mientras crees que «mañana empiezo».

El silencio también enferma

Frente a este escenario, el aislamiento social emerge como asesino silencioso. Un análisis de **más de 460.000 británicos** seguidos durante 12 años encontró que las personas socialmente aisladas tienen **26% más probabilidad de desarrollar demencia** que quienes mantienen vínculos sociales activos. Durante el seguimiento,

Thank you for watching

Diciembre 2025 consolidó la alarma: un metaanálisis coordinado por University of St Andrews con **más de 30.000 personas mayores** confirmó que el aislamiento aumenta **26% el riesgo relativo** de demencia. La OMS estima que **1 de cada 6 personas** experimenta aislamiento social o soledad, y **una cuarta parte de adultos mayores** lo padece con consecuencias devastadoras. El mecanismo es físico: el aislamiento reduce **volumen de materia gris** en regiones cerebrales de cognición, aprendizaje y pensamiento. Tu cerebro necesita estímulo social para sobrevivir, igual que tus pulmones necesitan oxígeno.

Doce hábitos letales que sí controlas

Más allá del sofá y la soledad, la Comisión Lancet identificó **12 factores de riesgo modificables** responsables del 45% de casos globales. Chile lidera Latinoamérica con **61,8% de casos prevenibles**, siendo los más relevantes **hipertensión arterial, obesidad e inactividad física**. El resto de la lista incluye: menor nivel educativo, pérdida auditiva, tabaquismo, depresión, diabetes, **consumo** excesivo de alcohol, contaminación del aire y lesión cerebral traumática.

La Sociedad Española de Neurología ya advertía en 2019 que controlar solo nueve de estos factores **puede prevenir entre 1 y 3 millones de casos** mundialmente. Enero 2026 añadió un giro: incluso personas con **variante genética APOE ε4** (la más peligrosa) pueden reducir riesgo actuando sobre **aislamiento social, colesterol alto y tabaquismo**. En Argentina, donde **500.000 personas viven con Alzheimer**, estudios sostienen que **hasta 40% de casos podrían prevenirse** atendiendo estos factores.

Esto revela algo crucial sobre cómo funciona la prevención en 2026: **la genética carga el arma, pero el estilo de vida aprieta el gatillo**. Tener predisposición genética no garantiza enfermedad; ignorar los factores modificables sí aumenta drásticamente las probabilidades, incluso sin herencia adversa.

Qué cambia si actúas ahora

Mirando adelante, los próximos cinco años serán decisivos. La ventana crítica está en la **mediana edad (40-65 años)**, cuando los hábitos de **salud** se consolidan y el cerebro aún responde a intervenciones. Aumentar actividad física incluso después de años de sedentarismo **muestra beneficios medibles en 12 meses**. Recuperar vínculos sociales, controlar presión arterial y mantener peso saludable no son consejos de autoayuda: son **estrategias con evidencia neurológica sólida**.

Preguntas clave para entenderlo todo

P: ¿Si tengo genética APOE ε4 estoy condenado?

R: No. Incluso con ε4, modificar hábitos reduce riesgo significativamente.

P: ¿A qué edad debo empezar a preocuparme?

R: Entre 40-65 años, pero beneficios aparecen a cualquier edad.

P: ¿Cuánto ejercicio necesito exactamente?

R: Mínimo 150 minutos semanales de actividad moderada (caminar rápido, bicicleta suave).

P: ¿El aislamiento social es peor que la soledad?

R: Sí. Los estudios muestran que el aislamiento objetivo aumenta riesgo 26%, mientras soledad subjetiva no mostró correlación directa.

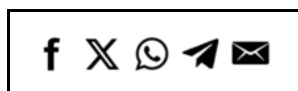
La batalla contra el Alzheimer no se juega en un laboratorio genético: se juega cada mañana cuando decides levantarte del sofá, llamar a un amigo, o ignorar ambas cosas. La diferencia entre prevenir o padecer demencia está en tus manos, no en tu **ADN**.

Dos de cada diez crisis de epilepsia están vinculadas al insomnio, advierten especialistas

La Organización Mundial de la Salud estima que una de cada diez personas sufrirá una crisis epiléptica a lo largo de su vida.



Epilepsia / Imagen Externa



Epilepsia y sueño: una relación clave para prevenir crisis

En **España**, más de medio millón de lo que habitualmente se cre



o más estrecha con el **sueño**

Cerca del **20 %** de las crisis epilépticas se asocian a la falta de descanso o a patrones de sueño irregulares. Junto con el **estrés** y factores hormonales como el **ciclo menstrual**, el **insomnio** se sitúa entre los principales desencadenantes de estos episodios.

Por qué dormir mal aumenta el riesgo de crisis

La **ciencia** ha explicado con claridad el vínculo entre el **sueño** y la **epilepsia**. Cuando una persona con epilepsia no duerme lo suficiente o descuida la higiene del sueño, se produce un aumento de la excitabilidad cortical y una reducción de los mecanismos inhibitorios del **cerebro**. Este desequilibrio genera un estado de hiperexcitabilidad que facilita la aparición de crisis epilépticas.

“Es una situación que observamos con frecuencia en los servicios de **Urgencias**, especialmente en pacientes que presentan una primera crisis, tanto en adultos como en población **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**.

Además, advierte que las crisis nocturnas, habituales durante la fase **NREM**, pueden pasar desapercibidas, fragmentar el descanso y provocar somnolencia diurna. “En esta **enfermedad**, el **estilo de vida** es la base del tratamiento, incluso antes de hablar de **medicación**”, subraya.

La epilepsia en cifras

A nivel mundial, alrededor de **50 millones** de personas padecen **epilepsia**. La **Organización Mundial de la Salud** estima que una de cada diez personas sufrirá una crisis epiléptica a lo largo de su vida y que estos episodios representan hasta el **1 %** de las consultas en los servicios de urgencias.

No obstante, sufrir una única **convulsión** no implica necesariamente tener **epilepsia**. El diagnóstico se establece tras dos o más crisis no provocadas, lo que indica una predisposición a su repetición. Tras una primera crisis aislada, el riesgo de que se produzca otra se sitúa entre el **40 %** y el **52 %**.

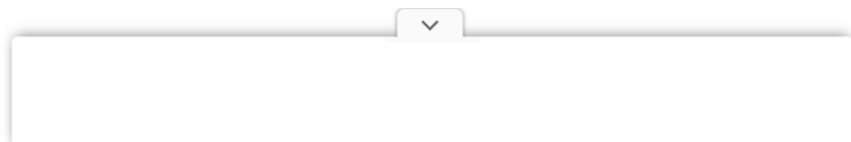
Actividad eléctrica anómala en el cerebro

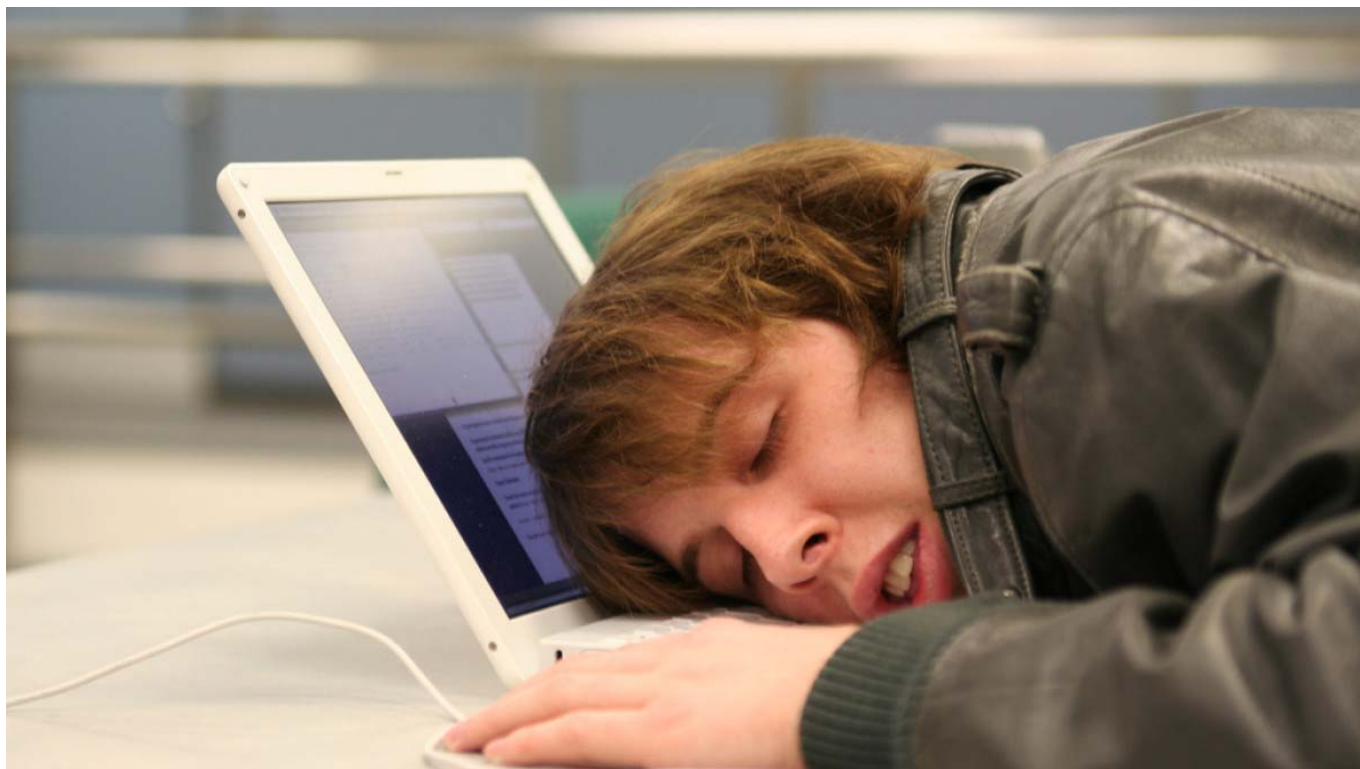
Las crisis **epilépticas** se originan por una actividad eléctrica anormal en el **cerebro** y se clasifican en **convulsivas** y no convulsivas.

“Las no **convulsivas** suelen manifestarse con alteraciones de la **conciencia** o cambios conductuales, mientras que las **convulsivas** incluyen movimientos involuntarios bruscos, como rigidez muscular y sacudidas rítmicas”, explica el doctor **Manuel Toledo**, coordinador del Grupo de Estudio de **Epilepsia** de la **Sociedad Española de Neurología**.

Además, las **personas** con **epilepsia** presentan una mayor prevalencia de trastornos del **sueño** que la población general, como **insomnio**, somnolencia excesiva, apnea obstructiva del sueño y movimientos periódicos de las piernas.

Hábitos de sueño que ayudan a reducir el riesgo de crisis





Fuente Externa

Adoptar una buena rutina de descanso es fundamental para la salud física y mental, y especialmente relevante en personas con **epilepsia**. Entre las principales recomendaciones destacan:

- Mantener horarios regulares para acostarse y levantarse
- Dormir en un ambiente tranquilo, oscuro y con temperatura adecuada
- Evitar el uso de pantallas antes de dormir para no interferir con la melatonina
- Reducir el consumo de cafeína, alcohol y comidas copiosas por la noche
- Practicar ejercicio de forma regular, evitando hacerlo justo antes de acostarse

Cuidar el **sueño** no solo mejora la **calidad de vida**, sino que se convierte en una herramienta clave para reducir la frecuencia de las **crisis** y complementar el tratamiento médico.

[HORARIO](#)

[MENTALIDAD](#)

[SUEÑO](#)



Patrocinado



Heraldo de Aragón

Seguir

22.2K Seguidores



Día Internacional de la Epilepsia: en Aragón se diagnostican alrededor de 600 casos nuevos cada año

Historia de H. A. • 6 día(s) • 4 minutos de lectura



— Día Internacional de la Epilepsia: en Aragón se diagnostican alrededor de 600 casos nuevos cada año

La epilepsia es una enfermedad neurológica que, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), afecta a más de 500.000 personas en España y a 50 millones en todo el mundo. Se calcula que en Aragón hay unos 14.000 pacientes. El segundo lunes de feb



Comentarios

día 9, 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 esta enfermedad.



Empieza a utilizar...

Microsoft 365 · Patrocinado

La Organización Mundial de la Salud estima que una de cada diez personas sufrirá una crisis epiléptica a lo largo de su vida y, según datos de diferentes estudios nacionales e internacionales, las crisis epilépticas suponen hasta el 1 % de las consultas en los servicios de urgencias. Pero padecer una única convulsión no significa padecer epilepsia, recuerdan desde la sociedad científica, ya que **la enfermedad se define por haber padecido dos o más convulsiones no provocadas**, es decir, por tener predisposición a la

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



SEAT

Con Full Link

Patrocinado



Campeón de Consumo

Compensación para propietarios de coches nuevos (2006-2013)

Patrocinado



 Comentarios

Britania[▲]



LABORATORIOS GORNITZ S.A.

BIOQUIMICA DESDE 1948

ESPAÑA

Día Internacional de la Epilepsia: cómo afecta y cuáles son los tratamientos disponibles?



(Buenos Aires).- La epilepsia es una enfermedad neurológica crónica caracterizada por una predisposición continuada a la aparición de crisis epilépticas, acompañadas de consecuencias neurobiológicas, cognitivas, psicológicas y sociales

Así informa la **Sociedad Española de Neurología** (SEN). En Europa, su prevalencia alcanza el 0,7 % de la población, lo que supone cerca de seis millones de personas afectadas, de las cuales alrededor de 500.000 residen en España. Cada año se registran unos 400.000 nuevos casos en el continente, con una incidencia mundial estimada de 61,44 por cada 100.000 personas.

La enfermedad tiene un importante impacto en la esperanza de vida, que se ve reducida entre dos y diez años, y presenta una tasa de mortalidad entre dos y tres veces superior a la de la población general. Además, el coste total de la epilepsia en Europa se sitúa en torno a los 20.000 millones de euros anuales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca que se trata de la segunda enfermedad neurológica en años de vida potencialmente perdidos o vividos con discapacidad, lo que subraya su elevada carga social y sanitaria.

La calidad de vida de las personas con epilepsia está estrechamente relacionada con la gravedad y frecuencia de las crisis, los efectos secundarios del tratamiento y el apoyo social. A pesar de los avances científicos, hasta el 50 % de los pacientes sigue viviendo la enfermedad como un estigma, fruto de creencias erróneas y del desconocimiento que históricamente han rodeado a esta patología. Esta percepción negativa continúa siendo un obstáculo para la plena integración social y laboral de quienes la padecen.

Qué opciones de tratamiento hay disponibles

El tratamiento farmacológico de la epilepsia ha experimentado una notable evolución desde comienzos del siglo XX, con la incorporación progresiva de numerosos fármacos que han ampliado el arsenal terapéutico y permitido una mayor personalización de los tratamientos. Estos avances han contribuido a mejorar el control de las crisis, reducir los efectos adversos y aumentar la adherencia terapéutica. Sin embargo, alrededor de un tercio de los pacientes sigue presentando epilepsia farmacorresistente, es decir, crisis que no se controlan adecuadamente pese al uso de varios medicamentos.

La cirugía se ha consolidado desde finales del siglo XX como una alternativa eficaz para el tratamiento de la epilepsia farmacorresistente

En los casos más complejos, la cirugía se ha consolidado desde finales del siglo XX como una alternativa eficaz para el tratamiento de la epilepsia farmacorresistente. Este abordaje, apoyado en técnicas avanzadas de diagnóstico y monitorización de la actividad cerebral, ha demostrado su capacidad para reducir de forma significativa la frecuencia de las crisis y mejorar la calidad de vida de los pacientes. En España, se realizan anualmente unas 300 intervenciones quirúrgicas, con tasas de éxito que oscilan entre el 55 % y el 85 %.

El pronóstico de la epilepsia puede considerarse favorable en la mayoría de los casos, ya que más del 70 % de los pacientes logra un buen control de la enfermedad con el tratamiento farmacológico, y en algunos casos incluso se alcanza la remisión completa. No obstante, existe un riesgo de recaída que varía entre el 12 % y el 66 % tras la retirada progresiva de la medicación. Además, un 25 % de los pacientes presenta crisis persistentes, lo que incrementa el riesgo de complicaciones físicas, psicológicas y sociales.

El Diagnóstico precoz es la clave

La SEN insiste en la importancia de un diagnóstico precoz y un manejo terapéutico adecuado para mejorar el pronóstico y reducir el impacto de la enfermedad. La heterogeneidad de los síntomas, que no siempre se manifiestan en forma de convulsiones, puede retrasar el diagnóstico hasta diez años en algunos casos. Por ello, la sociedad científica subraya la necesidad de reforzar la formación del personal sanitario y la sensibilización social, con el fin de combatir el estigma, facilitar una atención temprana y mejorar la calidad de vida de las personas con epilepsia.

Inici > DISCAPACITAT > La incidència de l'epilèpsia a l'Estat s'agreuja entre els col·lectius més vulnerables

DISCAPACITAT

La incidència de l'epilèpsia a l'Estat s'agreuja entre els col·lectius més vulnerables



SERVIMEDIA 6 de febrer de 2026

0



Dibuix que representa un home i una dona amb epilèpsia // Foto: 123RF/lustreart

L'impacte de l'epilèpsia en el sistema sanitari és notable, representant fins a l'**1% de les consultes als serveis d'urgències**, segons dades de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Aquesta patologia neurològica afecta més de **50 milions de persones a tot el món**, i la seva commemoració anual té com a objectiu prioritari conscienciar sobre l'elevada morbiditat, el deteriorament de la qualitat de vida i el persistent estigma social que encara avui dia han de suportar els pacients.

Factors de risc i prevenció

Les estimacions de l'**Organización Mundial de la Salud (OMS)** apunten que **una de cada deu persones patirà una crisi epilèptica** al llarg de la seva vida. No obstant això, els experts aclareixen que una convulsió aïllada no equival a un diagnòstic d'epilèpsia; la malaltia es defineix per la recurrència de dues o més crisis no provocades. El doctor **Manuel Toledo**, coordinador del **Grupo de Estudio de Epilepsia de la SEN**, aclareix que *"les crisis epilèptiques es generen per una activitat elèctrica anòmla en el cervell i poden classificar-se en convulsives i no convulsives"*.

Sobre la naturalesa d'aquests episodis, el doctor **Manuel Toledo** afegeix que *"les crisis no convulsives es caracteritzen principalment per alteracions de l'estat de consciència o manifestacions conductuals, mentre que les crisis convulsives inclouen episodis de moviments involuntaris abruptes, com rigidesa muscular i sacsejades rítmiques"*. Tot i que existeixen causes estructurals, genètiques o infeccioses, en el **50% dels casos mundials l'origen de la malaltia és encara desconegut**.

Desigualtat social i accés al tractament

La incidència de la patologia revela una fractura socioeconòmica evident. A **Espanya**, es diagnostiquen uns **20.000 nous casos anuals**, però la freqüència és **2,3 vegades superior en les persones més desfavorides**. Segons el doctor **Manuel Toledo**, *"es tracta d'una malaltia que es pot prevenir, almenys, en el 30% dels casos"*. L'expert assenyala que *"només amb evitar o controlar millor factors com traumatismes cranioencefàlics, infeccions, malalties genètiques o problemes vasculars, que solen ser més freqüents en entorns menys afavorits, es permetria reduir de forma significativa l'impacte de l'epilèpsia"*.

Actualment, el **70% dels pacients podria portar una vida normal** amb un diagnòstic precoç, però la realitat és que el **80% dels afectats viu en països d'ingressos baixos o mitjans**, on tres de cada quatre persones no reben el tractament necessari. A més, un **30% dels pacients són farmacorresistents**, un grup especialment vulnerable que presenta un **risc de mort prematura fins a tres vegades més alt** que la població general, sovint acompanyat de trastorns com l'ansietat o la depressió. Finalment, el portaveu de la **SEN** conclou que *"els pacients i les seves famílies segueixen patint discriminació"*, i espera que aquesta jornada serveixi per *"combatre els mites i prejudicis que encara envolten aquesta malaltia neurològica"*.



Publicidad

La Fundación Pasqual Maragall y la Sociedad Española de Neurología refuerzan su alianza para impulsar la investigación en neurología

9 de febrero, 2021

Compartir

<https://facebook.com/infogeriatria> <https://twitter.com/infogeriatria> <https://www.instagram.com/infogeriatria> <https://www.linkedin.com/company/infogeriatria>

o

<https://facebook.com/infogeriatria>

<https://twitter.com/infogeriatria> <https://www.instagram.com/infogeriatria> <https://www.linkedin.com/company/infogeriatria>

El acuerdo establece tres grandes ejes estratégicos de actuación: la **divulgación y sensibilización sobre las enfermedades neurodegenerativas**, la **promoción de la prevención de la salud cerebral**, y el **fomento del talento joven en investigación neurocientífica**, con el objetivo de reforzar el conocimiento científico y su impacto social.

Entre las principales iniciativas previstas se incluyen **actividades formativas** dirigidas a profesionales sanitarios, estudiantes y otros colectivos vinculados al ámbito de la salud, así como **acciones de divulgación científica** orientadas al conjunto de la sociedad para mejorar la comprensión y el abordaje de patologías como el **Alzheimer** y las **demencias**.

La colaboración también contempla **acciones de concienciación ante los administradores públicos**, la **elaboración y coordinación de publicaciones científicas** y el **impulso a la financiación de proyectos de investigación** desarrollados por investigadores y grupos especializados en neurología, reforzando la cooperación entre el ámbito científico y el social.

Con este acuerdo, la **Fundación Pasqual Maragall** y la **Sociedad Española de Neurología** reafirman su compromiso con una **investigación más sólida, coordinada y orientada a mejorar la calidad de vida** de las personas afectadas por enfermedades neurodegenerativas y de sus familias.

En el acto de firma participaron el **Dr. Jesús Porta-Estess**, presidente de la SEN, **Cristiano Maragall**, presidente de la **Fundación Pasqual Maragall**, y el **Dr. Antoni Navarro**, director general de la entidad y del **Barcelona Brain Research Center**, subrayando la relevancia científica e institucional de esta alianza.

La **Fundación Pasqual Maragall** y la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** han firmado un nuevo convenio de colaboración para impulsar la **investigación en neurología**, la **prevención de la salud cerebral** y la **concienciación social sobre el Alzheimer** y otras enfermedades neurodegenerativas, a través de acciones conjuntas de divulgación, formación y apoyo al talento investigador joven.



El acuerdo establece tres grandes ejes estratégicos de actuación: la **divulgación y sensibilización sobre las enfermedades neurodegenerativas**, la **promoción de la prevención de la salud cerebral**, y el **fomento del talento joven en investigación neurocientífica**, con el objetivo de reforzar el conocimiento científico y su impacto social.

Entre las principales iniciativas previstas se incluyen **actividades formativas** dirigidas a profesionales sanitarios, estudiantes y otros colectivos vinculados al ámbito de la salud, así como **acciones de divulgación científica** orientadas al conjunto de la sociedad para mejorar la comprensión y el abordaje de patologías como el **Alzheimer** y las **demencias**.

La colaboración también contempla **acciones de concienciación ante los administradores públicos**, la **elaboración y coordinación de publicaciones científicas** y el **impulso a la financiación de proyectos de investigación** desarrollados por investigadores y grupos especializados en neurología, reforzando la cooperación entre el ámbito científico y el social.

Con este acuerdo, la **Fundación Pasqual Maragall** y la **Sociedad Española de Neurología** reafirman su compromiso con una **investigación más sólida, coordinada y orientada a mejorar la calidad de vida** de las personas afectadas por enfermedades neurodegenerativas y de sus familias.

En el acto de firma participaron el **Dr. Jesús Porta-Estess**, presidente de la SEN, **Cristiano Maragall**, presidente de la **Fundación Pasqual Maragall**, y el **Dr. Antoni Navarro**, director general de la entidad y del **Barcelona Brain Research Center**, subrayando la relevancia científica e institucional de esta alianza.

Publicidad

Tags:

enfermedades neurodegenerativas (<https://www.infogeriatria.com/tags/enfermedades-neurodegenerativas>)
demenia (<https://www.infogeriatria.com/tags/demenia>)
Alzheimer (<https://www.infogeriatria.com/tags/alzheimer>)
Sociedad Española de Neurología (SEN) (<https://www.infogeriatria.com/tags/sociedad-espanola-de-neurologia>)
Fundación Pasqual Maragall (<https://www.infogeriatria.com/tags/fundacion-pasqual-maragall>)

Publicidad

Noticias relacionadas

La Fundación ADIBERRI, reconocida como miembro de la Red Vasca de Ciencia, Tecnología e Innovación

<https://www.infogeriatria.com/noticias/2020/12/fundacion-adiberry-reconocida-como-miembro-red-vasca-ciencia-tecnologia-e-innovacion/>

2020-12-07



<https://www.infogeriatria.com/noticias/2020/11/inteligencia-artificial-revoluciona-cuidado-senior-combatir-soledad-y-alzheimer>

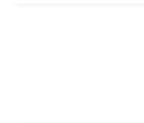
La **Inteligencia artificial** revoluciona el **cuidado senior** para combatir la **soledad** y el **alzheimer**

<https://www.infogeriatria.com/noticias/2020/11/inteligencia-artificial-revoluciona-cuidado-senior-combatir-soledad-y-alzheimer>

Publica su empresa GRATIS

Promoción de su negocio en el directorio de empresas de InfoGeriatría

Regístrate ahora (<https://www.infogeriatria.com/registro>)



Publicidad

Agenda

Curso online: Manejo del Cáncer
Coordinador: Dr. J. Carlos Muñoz para impulsar la investigación en neurología (<https://www.infogeriatria.com/curso-online-manego-cancer-coordinador-dr-j-carlos-munoz>)

<https://www.infogeriatria.com/curso-online-manego-cancer-coordinador-dr-j-carlos-munoz>

● 3 de febrero, 2021 (Online)

Feria Senior Madrid (<https://www.infogeriatria.com/eventos/feria-senior-madrid/>)

● 20 de febrero, 2021 (Madrid)

Curso online "Inteligencia Artificial en la Hostelería Hospitalaria" (<https://www.infogeriatria.com/eventos/curso-online-inteligencia-artificial-en-hosteleria-hospitalaria/>)

● 9 de marzo, 2021 (Online)

2021 WEBINAR: La luz que cuida: Iluminación inteligente para el bienestar y la seguridad en residencias de mayores (<https://www.infogeriatria.com/eventos/webinar-2021>)

● 20 de marzo, 2021 (Online)

Publicidad

Publicidad

Publicidad

Empresas

- **Ontopedia Rural** (<https://www.infogeriatria.com/empresas/ontopedia-rural/>)
- **BUBBLE TEXTURE S.A.U.** (<https://www.infogeriatria.com/empresas/bubble-texture-sa-ue/>)
- **Mimo. Servicios Socioasistenciales SL** (<https://www.infogeriatria.com/empresas/mimo-servicios-socioasistenciales-sl/>)
- **POLARIS LAUNDRY** (<https://www.infogeriatria.com/empresas/polaris-laundry/>)

Publicidad

Revista InfoGeriatría