

2 Jul, 2026

Argentina

Estados Unidos

Ci

REGISTRARME

INICIAR SESION

⚡ Trends Fraude Tribunales Maltrato Animal Ola de calor Cantantes

ESPAÑA >

Un nuevo estudio español revela el beneficio del uso de los biomarcadores del Alzheimer en mayores de 80 años

Los biomarcadores son claves para descubrir qué hay detrás del deterioro cognitivo y anticipar correctamente su evolución



Por C. Amanda Osuna

➕ Agregar Infobae en

01 Jul, 2026 12:56 p. m. | Actualizado: 01 Jul, 2026 02:12 p. m. ESP



La doctora Chiara Ceriello y el doctor Ignacio Illán-Gala, autores del estudio del IR Sant Pau (IR Sant Pau)

Nuevo avance en la investigación del Alzheimer. Una investigación liderada por el

Instituto de Investigación Sant Pau de Barcelona ha revelado los beneficios del uso de los **biomarcadores de la enfermedad de Alzheimer** en personas *mayores de 80 años*, lo que podría abrir el camino a nuevas terapias.

Te puede interesar:

Un argentino se muda a la España vaciada por 150 euros y planea su futuro en una aldea: "Llegué a Asturias un domingo a la tarde y conseguí casa el martes"



Los investigadores del IR Sant Pau, en su artículo publicado en la *revista Neurology*, han puesto el foco en la importancia de nuevos fármacos capaces de **ralentizar el deterioro cognitivo**, algo que a su vez "refuerza la necesidad de un diagnóstico más precoz y preciso, también en pacientes de edad avanzada que podrían beneficiarse de estas terapias".

PUBLICIDAD

Los biomarcadores en el líquido cefalorraquídeo y en sangre permiten **detectar la presencia de Alzheimer** en pacientes mayores con mayor riesgo de progresión de la demencia. Esta herramienta médica ayudaría, además, a prevenir el llamado **"edadismo"**. El doctor Ignacio Illán-Gala, investigador del grupo de Neurobiología de las Demencias del IR Sant Pau y uno de los autores del trabajo, ha alertado de que "no todos los problemas de memoria a partir de los ochenta años son normales, y asumirlos como tal puede llevar a infradiagnosticar enfermedades como el Alzheimer". "Hay que superar el peso del edadismo en el abordaje de estos pacientes



apuntado.

Te puede interesar:

La princesa Leonor y la infanta Sofía, con retraso con respecto a la realeza europea: princesas de su edad como Amalia o Elisabeth ya han debutado con tiara



Biomarcadores, la llave para el diagnóstico del Alzheimer

Cada año se producen 7 millones de nuevos casos de Alzheimer en todo el mundo. En España, el **Alzheimer afecta ya a 800.000 personas**, mientras que más del 50 % de los casos que aún son leves están sin diagnosticar. De hecho, entre el 30% y el 50 % de las personas que padecen algún tipo de demencia no reciben un diagnóstico formal.

PUBLICIDAD

En los últimos años, la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha insistido en aumentar el uso de biomarcadores para el diagnóstico de esta enfermedad neurodegenerativa que supone el tipo de demencia más común. "Puesto que son precisamente los biomarcadores los que permitirán seleccionar a aquellos pacientes que realmente se puedan beneficiar de estos nuevos fármacos, se hace cada vez más necesario generalizar el uso de biomarcadores para el diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer y tratar de aumentar su utilización del 10-20% de diagnósticos actuales a **al menos un 80-90 %** en los próximos años", recogía la doctora Raquel Sánchez del Valle, Coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y



Te puede interesar:

Vito Quiles denuncia que la Policía busca su detención y rechaza entregarse: "Que sigan buscando. Mucha suerte"



“En pacientes mayores hay muchas copatologías que pueden influir en la memoria, y basarse únicamente en la clínica puede llevar a diagnósticos poco precisos”, explica la doctora Chiara Ceriello, geriatra del Hospital de Sant Pau y primera autora del artículo. “De hecho, aproximadamente la mitad de los casos no corresponden a un Alzheimer puro, lo que significa que, sin biomarcadores, es difícil saber qué hay detrás del deterioro cognitivo y anticipar correctamente su evolución”.

PUBLICIDAD





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

Cerca del 70 % presentaban biología compatible con el Alzheimer

En esta línea, los especialistas del IR Sant Pau que participan en el estudio afirman que uno de los principales retos en el abordaje del deterioro cognitivo en personas de edad muy avanzada es la **precisión limitada del diagnóstico** basado exclusivamente en la evaluación clínica. La investigación vuelve así a cuestionar la visión que lleva a atribuir a la edad muchas alteraciones de la memoria sin profundizar en su causa.

Para llevar a cabo el estudio, los investigadores analizaron a 167 personas mayores de 80 años con deterioro cognitivo leve procedentes de la cohorte Sant Pau Initiative on Neurodegeneration (SPIN), que evalúa a los pacientes de forma sistemática mediante biomarcadores.

PUBLICIDAD



Cerca del 70 % presentaban **biología compatible con enfermedad de Alzheimer**, determinada a partir del análisis de proteínas características en líquido cefalorraquídeo y su correlato en sangre. Aunque en el momento inicial las diferencias cognitivas entre los pacientes con y sin esta biología eran relativamente discretas, la evolución a lo largo del seguimiento fue claramente distinta.

El doctor Illán-Gala ha destacado que “cada vez vemos más personas mayores que consultan porque notan cambios en su [memoria](#) y quieren saber **qué les está pasando y qué pueden esperar**”. “Responder a estas preguntas forma parte de una atención adecuada”, concluye.

**Con información de EFE*



Sigue todas las noticias de Infobae.com en Google News



ACTUALIDAD

Los Coral Awards, de UCAM HiTech, reconocen el talento y el emprendimiento científico

El investigador Joan Perelló, la Sociedad Española de Neurología, la Universidad de Navarra, ELE Biotech y Nanostine han sido galardonados en la primera edición de estos premios, que han reunido a más de 140 investigadores, emprendedores y agentes del ecosistema.



Premiados en la 1ª edición de Coral Awards con Josefina García, rectora de la UCAM y Carlos Caballero, director de UCAM HiTech



01/07/2026 - 17:03



A pocos meses de iniciar la actividad académica de su nuevo [Campus UCAM-COE de Madrid](#), la capital acogió la primera edición de la convocatoria nacional **Coral Awards**, una cita nacida para dar visibilidad al emprendimiento científico y reconocer iniciativas y empresas que destacan en innovación e impacto real en la sociedad. Impulsados por [Coral](#), el ecosistema de [UCAM HiTech](#) que conecta científicos, emprendedores, universidades, inversores, hospitales e instituciones, los premios reunieron a más de 140 agentes del sector en una jornada que reconoció algunos de los proyectos e instituciones que están destacando hoy en transferencia del conocimiento en España.

El galardón de **‘Institución Emergente’** fue para la **Sociedad Española de Neurología**, por su dinamismo y capacidad para impulsar la innovación y el crecimiento temprano dentro de su área; mientras que el de **‘Institución Referente’** recayó en la **Universidad de Navarra** por su sólida trayectoria de excelencia sostenida en el tiempo, haciendo dialogar la investigación académica con el mercado.

En la categoría **‘Proyecto con Potencial’**, el jurado entregó el premio a Laura Vallés Saiz de **ELE Biotech**, por una propuesta científica en fase temprana con capacidad de convertirse en una solución de alto valor. El premio **‘Proyecto con Impacto’** se otorgó a Daniel González Muñoz en nombre de **Nanostine**, una iniciativa que ya ha dado el salto del laboratorio a la empresa.

Por último, el **‘Premio Honorífico’** fue para **Joan Perelló**, por protagonizar un hito histórico en el sector biotecnológico español al llevar un fármaco surgido de una patente universitaria hasta la fase de salida al mercado, culminando una operación de hasta 375 millones de euros.

El investigador defendió la importancia de continuar apoyando el emprendimiento científico: “somos un país puntero en producción científica e índices de calidad, pero nos falta la transformación de ciencia en innovación. Iniciativas como esta ayudan a dar **visibilidad** para crear **proyectos de éxito**”.

La evaluación de las candidaturas estuvo a cargo de un jurado formado por **Pepa Limeres**, coordinadora de programas de Ciencia en Fundación Botín; **Manuel Desco**, director de Unidad de Apoyo a la Innovación del IISGM; **Chema Lagarón**, fundador y CSO de



Bionanopharma y fundador de Bioinicia; y **Andrea Martos**, directora general de Coral.

La rectora de la Universidad Católica de Murcia, **Josefina García**, resumió en la apertura la idea de fondo de la jornada: “Desde la UCAM estamos convencidos de que el conocimiento debe encontrar el camino para transformarse en soluciones reales, empresas innovadoras, empleo cualificado y nuevas oportunidades para las personas”. De este compromiso de la Universidad nace la propuesta de Coral, que busca “crear, cultivar y conectar un ecosistema en el que las ideas puedan crecer y generar impacto”.

El director de UCAM HiTech, **Carlos Caballero**, situó Coral dentro de la estrategia de transferencia de la Universidad y del momento que vive el sector: “Coral es un proyecto importantísimo dentro de la estrategia de UCAM HiTech de apoyar el emprendimiento de base científica”. Caballero recordó además el origen de esta línea de trabajo en la visión del fundador de UCAM: “José Luis Mendoza tuvo claro que para que la ciencia tuviese más valor tenía que llegar a la sociedad, y eso se hace construyendo empresas; si no, se queda en publicaciones, que están muy bien pero no es suficiente”. El responsable de UCAM HiTech aportó además dos cifras que explican el crecimiento del ecosistema: más de 50 centros generadores de conocimiento como *partners* y más de 1.400 personas en la comunidad, con la expectativa de acercarse a 3.000 antes de final de año. Esta iniciativa adquiere pleno sentido en el momento actual de España, con la ciencia como valor diferencial ante la Estrategia Nacional de Deep Tech, en la que el Centro para el Desarrollo Tecnológico y la Innovación (CDTI) junto con el Fondo Europeo de Inversiones están invirtiendo en la creación de nuevos fondos para proyectos de base científica.

La directora de Coral, Andrea Martos, puso el acento en el contexto y en la función de la comunidad: “Estamos verdaderamente en la era de la transferencia de tecnología”. Sobre el papel de la Universidad en este proceso, afirmó: “**el apoyo de UCAM** es imprescindible”, y añadió que Coral nació con una vocación abierta, “para el ecosistema de toda España”.

La gala incluyó también la mesa “El momento de la verdad para el DeepTech”, moderada por Carlos Caballero, con participación de Ángela Pérez, directora de BIOHUB VLC y presidenta de BIOVAL; Lluís Blanch, coordinador de ITEMAS; y Jorge Barrero, director general de Fundación Cotec. La jornada se completó por la mañana con CONECTA,  de gestores de emprendimiento científico de Coral, centrado en la oportunidad de los fondos

CDTI y su impacto, con más de medio centenar de inscritos llegados de distintos puntos de España. El evento fue posible gracias al respaldo fundamental de sus patrocinadores: Pivotal, Evolution Europe, Hoffmann Eitle, Quinton y Konexio Biotech. Además, reunió a representantes clave del ecosistema innovador y científico, como Fundación Pfizer, Fundación DRO, BSC y el Gobierno del Principado de Asturias, entre otros.

Etiquetas

[UCAM HiTech](#) [Coral](#) [Coral Awards](#) [transferencia de conocimiento](#)

[emprendimiento científico](#)



[Calendario Académico](#)

[Campus Virtual](#)

[Alumni](#)

[Tutorías Personales](#)

[Directorio](#)

[Aviso legal](#)

[Cita previa](#)

[Visitas Guiadas](#)





[Inicio](#) / [Archivos](#) / [Vol. 89 Núm. 2 \(2026\): Abril-junio](#) / [ARTÍCULO DE REVISIÓN](#)

El dolor neuropático y la salud cerebral

Antonio Martínez Salio

Hospital Universitario 12 de Octubre, Servicio de Neurología, Unidad del Dolor. Madrid, España. |
Universidad Complutense de Madrid. Madrid, España.

Alan Juárez Belaúnde

Hospital Universitario Quirónsalud, Unidad de Fibromialgia y Dolor Crónico. Madrid, España. | Centro
Europeo de Neurociencias. Madrid, España.



<https://orcid.org/0000-0003-2903-1794>

DOI: <https://doi.org/10.20453/rnp.v89i2.6414>

Palabras clave: dolor neuropático, dolor crónico, salud cerebral, calidad de vida

Resumen

El objetivo de esta revisión fue analizar el aumento de la prevalencia del dolor neuropático a nivel mundial y su impacto en la salud cerebral, teniendo en cuenta sus características particulares. Asimismo, se establecen estrategias de manejo integral basadas en la evidencia actual. Se presenta una revisión actualizada sobre el dolor neuropático como manifestación de diversas condiciones neurológicas, sus comorbilidades más frecuentes y su influencia en la calidad de vida. Se enfatiza un enfoque de manejo integral considerando el modelo biopsicosocial. Se encontró que la prevalencia del dolor neuropático oscila entre el 7 % y el 10 %. El aumento de la esperanza de vida y de las enfermedades crónicas discapacitantes asociadas al dolor neuropático provocan un crecimiento de la demanda médica, que es mal cubierta con los tratamientos actuales. La intensidad del dolor y la presencia de comorbilidades como trastornos del ánimo y del sueño afectan significativamente la calidad de vida a nivel personal, familiar, social y laboral. Además, incrementan los costes médicos directos e indirectos y se asocian con una mayor mortalidad debido a cambios en los patrones de salud. Se concluye que el dolor

No más noches en vela: qué es la Unidad de Sueño y cómo puede ayudarte



1 de julio de 2026

HOSPITAL UNIVERSITARI GENERAL DE CATALUNYA

NEUROFISIOLOGÍA CLÍNICA

Dormir bien no es un lujo, es fundamental para la salud y el bienestar integral. Un descanso de calidad ayuda al funcionamiento del cerebro, al equilibrio emocional, al sistema inmunológico y es clave en la prevención de enfermedades crónicas. Ya que, durante el sueño, el cuerpo se repara y recupera la energía necesaria para enfrentar los retos del día a día.

Sin embargo, descansar mal ha dejado de ser un problema individual para convertirse en un desafío para la salud pública, con efectos directos la salud física, mental y emocional de la población. Según la sociedad española de sueño, menos del 50% de la población española duerme las horas recomendadas, y más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave.

"Cuando los problemas de sueño se prolongan en el tiempo, pueden ser una señal de trastornos del sueño o de otras afecciones de salud que requieren atención médica. No se debe normalizar dormir mal, es importante consultar al médico a tiempo para detectar las causas y recuperar un descanso saludable", afirma la **Dra. Raidili Cristina Mateo**, jefa de **servicio de Neurofisiología (Unidad del sueño)** del Hospital Universitari General de Catalunya.

¿Qué es una Unidad del Sueño?

La Unidad de Neurofisiología o Sueño es un área especializada en el diagnóstico y tratamiento de los trastornos relacionados con el descanso, tanto en adultos como en niños. Su función es analizar cómo descansa el paciente, detectar las alteraciones que afectan a la calidad y cantidad del sueño y ofrecer soluciones personalizadas y basadas en la evidencia.

Para ello, se compone de un equipo multidisciplinar, en el que pueden intervenir especialistas en neumología, neurología, otorrinolaringología, pediatría, psiquiatría, cardiología, odontología o psicología, entre otros. Esta colaboración permite valorar el sueño desde distintas perspectivas clínicas y adaptar el tratamiento a las necesidades individuales del paciente.

De acuerdo con los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología, los trastornos del sueño más comunes en España son el insomnio, la apnea obstructiva del sueño, los trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática. La diversidad de cuadros explica la necesidad de una evaluación estructurada y especializada.

"La colaboración entre especialidades nos permite diseñar estrategias terapéuticas ajustadas a cada paciente, que pueden ir desde intervenciones conductuales hasta tratamientos médicos o, en algunos casos, procedimientos específicos", señala el especialista.

¿Cómo se diagnostican los trastornos del sueño?

El proceso comienza con una valoración clínica detallada, en la que el especialista analiza los síntomas, los hábitos de sueño y su impacto en la vida diaria. A partir de esta información se decide si son necesarias pruebas complementarias.

La prueba más conocida es la polisomnografía, o estudio del sueño, que permite monitorizar lo que ocurre mientras el paciente duerme. Mediante sensores colocados en distintos puntos del cuerpo —similares a los utilizados en un electrocardiograma— se registran parámetros como la actividad cerebral, la respiración, el nivel de oxígeno en sangre, los movimientos oculares y musculares o la frecuencia cardíaca.

En función de cada caso, pueden requerirse pruebas adicionales, como monitorizaciones respiratorias domiciliarias, estudios de movimiento o valoraciones psicológicas.

Una vez interpretados los resultados, el especialista establece un plan terapéutico individualizado, cuyo objetivo es mejorar la calidad del descanso y reducir el impacto del trastorno en la salud general.

¿Cuándo acudir a una Unidad del Sueño?

Se recomienda solicitar una valoración cuando el mal descanso es persistente o afecta de forma clara a la calidad de vida. Algunas señales que justifican consulta son:

- Dificultad recurrente para conciliar o mantener el sueño.
- Ronquidos intensos o pausas respiratorias observadas.
- Somnolencia excesiva durante el día.
- Sensación de inquietud en las piernas que impide dormir.
- Alteraciones del ritmo de sueño asociadas a trabajo nocturno o cambios horarios frecuentes.
- Conductas anómalas durante el sueño, como sonambulismo o movimientos bruscos.

"Escuchar las señales del cuerpo y consultar cuando el descanso deja de ser reparador es fundamental. Un buen descanso es la base del bienestar físico, mental y emocional de las personas.", concluye la Dra Mateo.

La Unidad del Sueño del Hospital Universitari General de Catalunya. integra distintas especialidades y tecnología diagnóstica avanzada para evaluar de manera integral los trastornos del sueño en adultos y niños, garantizando un abordaje personalizado.



MURCIA

Los Coral Awards, de UCAM HiTech, reconocen el talento y el emprendimiento científico

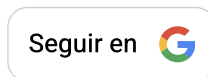




Entrega de los Coral Awards
- UCAM

Europa Press Murcia

Publicado: miércoles, 1 julio 2026 19:42



MURCIA 1 Jul. (EUROPA PRESS) -

La Universidad Católica de Murcia (UCAM) ha celebrado en Madrid la primera edición de la convocatoria nacional Coral Awards, una cita nacida para dar visibilidad al emprendimiento científico y reconocer iniciativas y empresas que destacan en innovación e impacto real en la sociedad.

Impulsados por Coral, el ecosistema de UCAM HiTech que conecta científicos, emprendedores, universidades, inversores, hospitales e instituciones, los premios reunieron a más de 140 agentes del sector en una jornada que reconoció algunos de los proyectos e instituciones que están destacando hoy en transferencia del conocimiento en España, según han informado desde la institución educativa.







El galardón de 'Institución Emergente' fue para la Sociedad Española de Neurología, por su dinamismo y capacidad para impulsar la innovación y el crecimiento temprano dentro de su área; mientras que el de 'Institución Referente' recayó en la Universidad de Navarra por su sólida trayectoria de excelencia sostenida en el tiempo, haciendo dialogar la investigación académica con el mercado.

En la categoría 'Proyecto con Potencial', el jurado entregó el premio a Laura Vallés Saiz de ELE Biotech, por una propuesta científica en fase temprana con capacidad de convertirse en una solución de alto valor.

El premio 'Proyecto con Impacto' se otorgó a Daniel González Muñoz en nombre de Nanostine, una iniciativa que ya ha dado el salto del laboratorio a la empresa. Por último, el 'Premio Honorífico' fue para Joan Perelló, por protagonizar un hito histórico en el sector biotecnológico español al llevar un fármaco surgido de una patente universitaria hasta la fase de salida al



mercado, culminando una operación de hasta 375 millones de euros.

El investigador defendió la importancia de continuar apoyando el emprendimiento científico y señaló que "somos un país puntero en producción científica e índices de calidad, pero nos falta la transformación de ciencia en innovación. Iniciativas como esta ayudan a dar visibilidad para crear proyectos de éxito".

La evaluación de las candidaturas estuvo a cargo de un jurado formado por la coordinadora de programas de Ciencia en Fundación Botín, Pepa Limeres; el director de la Unidad de Apoyo a la Innovación del IISGM, Manuel Desco; el fundador y CSO de Bionanopharma y fundador de Bioinicia, Chema Lagarón; y la directora general de Coral, Andrea Martos.

La rectora de la UCAM, Josefina García, afirmó que desde el centro educativo "estamos convencidos de que el conocimiento debe encontrar el camino para transformarse en soluciones reales, empresas innovadoras, empleo cualificado y nuevas oportunidades para las personas".

De este compromiso de la Universidad nace la propuesta de Coral, que busca "crear, cultivar y conectar un ecosistema en el que las ideas puedan crecer y generar impacto".

El director de UCAM HiTech, Carlos Caballero, señaló que "Coral es un proyecto importantísimo dentro de la estrategia de UCAM HiTech de apoyar el emprendimiento de base científica".

Asimismo, Caballero recordó el origen de esta línea de trabajo en la visión del fundador de UCAM, José Luis Mendoza que "tuvo claro que para que la ciencia tuviese más valor tenía que llegar a la sociedad, y eso se hace construyendo empresas; si no, se queda en publicaciones, que están muy bien pero no es suficiente".

El responsable de UCAM HiTech aportó además dos cifras que explican el crecimiento del ecosistema: más de 50 centros generadores de



conocimiento como partners y más de 1.400 personas en la comunidad, con la expectativa de acercarse a 3.000 antes de final de año.

"Esta iniciativa adquiere pleno sentido en el momento actual de España, con la ciencia como valor diferencial ante la Estrategia Nacional de Deep Tech, en la que el Centro para el Desarrollo Tecnológico y la Innovación (CDTI) junto con el Fondo Europeo de Inversiones están invirtiendo en la creación de nuevos fondos para proyectos de base científica", han indicado.

La directora de Coral, Andrea Martos, puso el acento en el contexto y en la función de la comunidad y aseguró que "estamos verdaderamente en la era de la transferencia de tecnología". Además, aseveró que "el apoyo de UCAM es imprescindible", y añadió que Coral nació con una vocación abierta, "para el ecosistema de toda España".

La gala incluyó también la mesa 'El momento de la verdad para el DeepTech', moderada por Carlos Caballero, con la participación de la directora de BIOHUB VLC y presidenta de BIOVAL, Ángela Pérez; el coordinador de ITEMAS, Lluís Blanch; y el director general de Fundación Cotec, Jorge Barrero.

La jornada se completó por la mañana con CONECTA, el foro de gestores de emprendimiento científico de Coral, centrado en la oportunidad de los fondos CDTI y su impacto, con más de medio centenar de inscritos llegados de distintos puntos de España.

El evento fue posible gracias al respaldo fundamental de sus patrocinadores: Pivotal, Evolution Europe, Hoffmann Eitle, Quinton y Konexio Biotech. Además, reunió a representantes clave del ecosistema innovador y científico, como Fundación Pfizer, Fundación DRO, BSC y el Gobierno del Principado de Asturias, entre otros.

Home - Psychology - A neurologist warns that if you reach for painkillers every month, you'll one day struggle to control your own headaches for this reason

⚡ PSYCHOLOGY

A neurologist warns that if you reach for painkillers every month, you'll one day struggle to control your own headaches for this reason

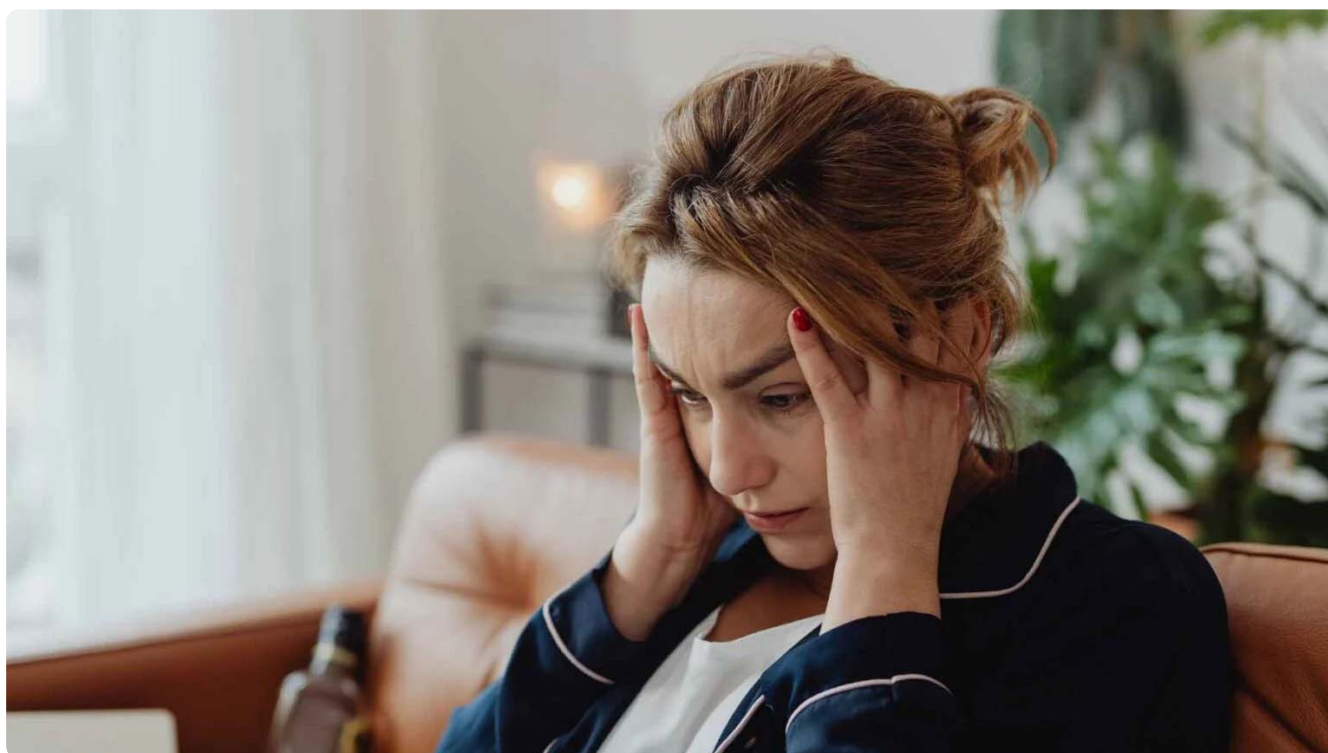


By Kevin Montien



Published On: July 1, 2026 at 12:30 PM

Follow Us



Descarga gratuita

Descarga fácil y 100% gratuita



Inversión desde 230.000 €

Getting a headache at work can feel ordinary. You dim the screen, take a pill, and push through the next meeting. When this happens every month, though, it may be less of a nuisance and more of a warning sign.

Nuria Pilar Riesco, a neurologist at Hospital Universitario Central de Asturias, says two common reactions can backfire. Some workers ignore the pain and keep moving, while others use painkillers so often that the headache becomes harder to control, especially when the real problem is [migraine](#).

HOW MUCH SHOULD I WALK TO LOSE 45 LBS ACCORDING TO MY AGE?



Height

5'0" 5'1" 5'2" 5'3" 5'4"

190 lbs 200 lbs 210 lbs

Weight





Goal Weight

108 lbs 136 lbs 144 lbs

45 50 55 60 65 70 75

Age





CALCULATE



When pills become a pattern

Painkillers can help with an occasional headache. The trouble starts when they become part of the monthly routine, like coffee before a shift. At that point, medicine may hide the problem instead of solving it.

The **American Migraine Foundation** warns that frequent use of headache medication can lead to **medication-overuse headache**, a pattern where treatment helps drive more head pain.

Read More: You can take vitamin D and still stay deficient, experts warn, and the daily habit and food pairing that fix absorption will surprise you

Depending on the drug, concern may begin when people use some medicines ten or fifteen days a month for several months.

That does not mean every pill is a mistake, it means the calendar matters. The specialist put it plainly, saying, “People who normalize taking painkillers every month will, in the long run, find it much harder to control their headache.”

HOW MUCH SHOULD I WALK TO LOSE 45 LBS ACCORDING TO MY AGE?

Height: 5'0" 5'1" 5'2" 5'3" 5'4" | Weight: 190 lbs 200 lbs 210 lbs | Goal Weight: 108 lbs 136 lbs 144 lbs | Age: 45 50 55 60 65 70 75

CALCULATE

Migraine is different

So how can someone tell the difference between a bad workday headache and migraine? Migraine is not simply a stronger headache. It is a recurring disorder that can affect vision, stomach comfort, energy, and sensitivity to light or sound.

The [World Health Organization](#) describes migraine attacks as often moderate to severe, sometimes one-sided, and commonly made worse by routine movement. Nausea and sensitivity to light and sound can also appear, which explains why a quiet, dark room may feel better than a walk around the block.

A tension-type headache often feels more like pressure around the head. It may show up late in the day after stress, posture strain, or tiredness. A short rest may help, but migraines often refuse to play by those rules.

Work can trigger pain

Modern work can be a headache machine to a large extent. Bright artificial lights, screens, loud rooms, strong odors, and constant multitasking can all add pressure. Think of a perfume counter, a noisy open office, or a late shift under harsh lighting.



Stress is another piece of the puzzle. Not the dramatic kind only, but the steady drip of emails, deadlines, meetings, and small decisions. What happens when the brain never gets a real pause?

Shift workers may face an extra burden because **irregular sleep** can make headaches harder to predict. Health care workers, police officers, firefighters, and others with rotating schedules often cannot simply go to bed at the same time every night—working conditions matter.

The workplace cost is real

The **Sociedad Española de Neurología**, known as SEN, says migraine affects more than five million people in Spain and is among the leading causes of lost productivity at work. During attacks, more than half of patients reduce their activity, and roughly one in five to one in three need bed rest.

That data helps explain why pushing through is not always productive. A person may be physically present but slower, quieter, and less able to focus. At the office, that's a half-finished report, a missed call, or a worker staring at a screen while the pain climbs.

Food and rest matter

Food can play a role, but not always in the way people imagine. The specialist notes that there is no clear proof that removing one specific food will prevent attacks for everyone. The simpler advice is less glamorous, but easier to apply.

Skipping meals, going too long without water, and living on ultra-processed snacks can all make the workday rougher. On a sticky summer afternoon, dehydration is not a theory—you feel it.

When work needs to bend

A migraine-friendly workplace does not require turning an office into a clinic, it may simply start with basic flexibility. Letting someone take a short break, dim a light, move away from noise, or work from home during an attack can prevent a lost day.



Flexible schedules also help. Some people can pause for thirty minutes or an hour and return once medication and rest begin to help. Others, especially during longer attacks, may need to go home.

This is where managers have to be practical rather than suspicious. A migraine is invisible, but that does not make it minor. The goal is a setup that lets people keep working without making their condition worse.

When to call a doctor

A single headache after a long day is usually not the same as a pattern, but if headaches show up every month for several days, medical advice becomes important. Waiting too long can turn a treatable problem into a harder one.

It is also time to ask for help when the pain interrupts normal activity, worsens with movement, or brings strong sensitivity to light, noise, or odors. Needing bed rest often is another sign. Do not just power through.

At the end of the day, the message is simple: a headache that keeps coming back deserves attention, not silence, shame, or a pocket full of pills.

The main interview has been published in *La Vanguardia*.

You May Like

Promoted Links by Taboola

¿Todavía sin plan para el verano?

Aprovecha esta oferta de último minuto y reserva tus vacaciones con un 20% de descuento, para disfrutar de los destinos de ...

RIU Hotels & Resorts

Reservar Ahora

El mercado en 2026: 5 activos que acaparan titulares

Explore una combinación diversificada de activos diseñada para hacer frente a la incertidumbre de 2026, desde la estabilizaci...

Actualizaciones de mercado de eToro

Más información

Arnold Schwarzenegger says he keeps training at 78 no matter how much it hurts

Arnold Schwarzenegger says the secret to training at 78 is simple: earn one daily win and keep moving forward.

Metabolic

Psychology says people who pile clothes on a chair aren't always just messy, they may be stuck in something more mental than domestic



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

La adicción a los vídeos cortos: señales de alerta en los más jóvenes

🕒 01 JULIO 2026 - 17:47



El cerebro infantil es vulnerable a los vídeos cortos debido a que se encuentra en una etapa crítica para la neuroplasticidad. El consumo de vídeos cortos en redes sociales se ha convertido en un hábito digital, especialmente entre los

Si al metro le queda un minuto, es poco tiempo. Si un plato tarda en hacerse en el micro un minuto, es poco tiempo. Si un vídeo tarda un minuto, es toda una vida. En el ciberespacio, los tiempos son diferentes. Vivir en la era de la inmediatez es lo que tiene, que cuanto más efímeras y rápidas sean las cosas, mejor.

Silvia Morales, psicóloga del área infanto-juvenil y de adultos del Hospital Hospiten Roca, señala que la adicción a las redes sociales y, en concreto, al visionado de vídeos breves como los reels de Instagram o TikTok, aunque no esté formalmente catalogada en todos los manuales de diagnóstico, funciona de manera similar a otras adicciones. La conexión constante a estas plataformas está estrechamente relacionada con la procrastinación de tareas o asuntos importantes que se evitan por la incomodidad o malestar que provocan. En su lugar, se recurre a recompensas inmediatas como un mecanismo de alivio.

CUÁNTO DEBERÍA CAMINAR PARA PERDER 20 KG SEGÚN MI EDAD?



Altura	Edad	Peso	Peso Objetivo
155 cm	45	85 kg	
160 cm	55	90 kg	
165 cm	65	95 kg	

CALCULAR

'TikTok presenta al usuario microestímulos continuos de corta duración, visuales y auditivos. Esto hace que se ponga en marcha un proceso que se conoce como condicionamiento operante, que es lo mismo que sucede con las máquinas tragaperras, que provoca que hacer scroll aumente las expectativas y cause placer o agrado', detalla David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Todo ello, continúa, 'hace que el sistema nervioso esté completamente hiperestimulado y atomizando la atención en estímulos muy intensos y cortos. Esto afecta directamente al sistema de recompensa del cerebro, que es el encargado de mediar la sensación de placer en el organismo, pero de cumplir además con otras funciones, como puede ser la motivación, la atención y la capacidad de memorización'.



Todos los españoles deberían aprovechar esta oportunidad.

Crimson España

La explicación del experto tiene un fundamento científico, y es que la amígdala, que se encarga del control del miedo y de la ansiedad, se sobreactiva cuando se percibe algo como una amenaza. De forma paralela, la

instantánea, se está, en cierto modo, escapando de la incomodidad que implica enfrentarse a la realidad y la toma de decisiones difíciles.

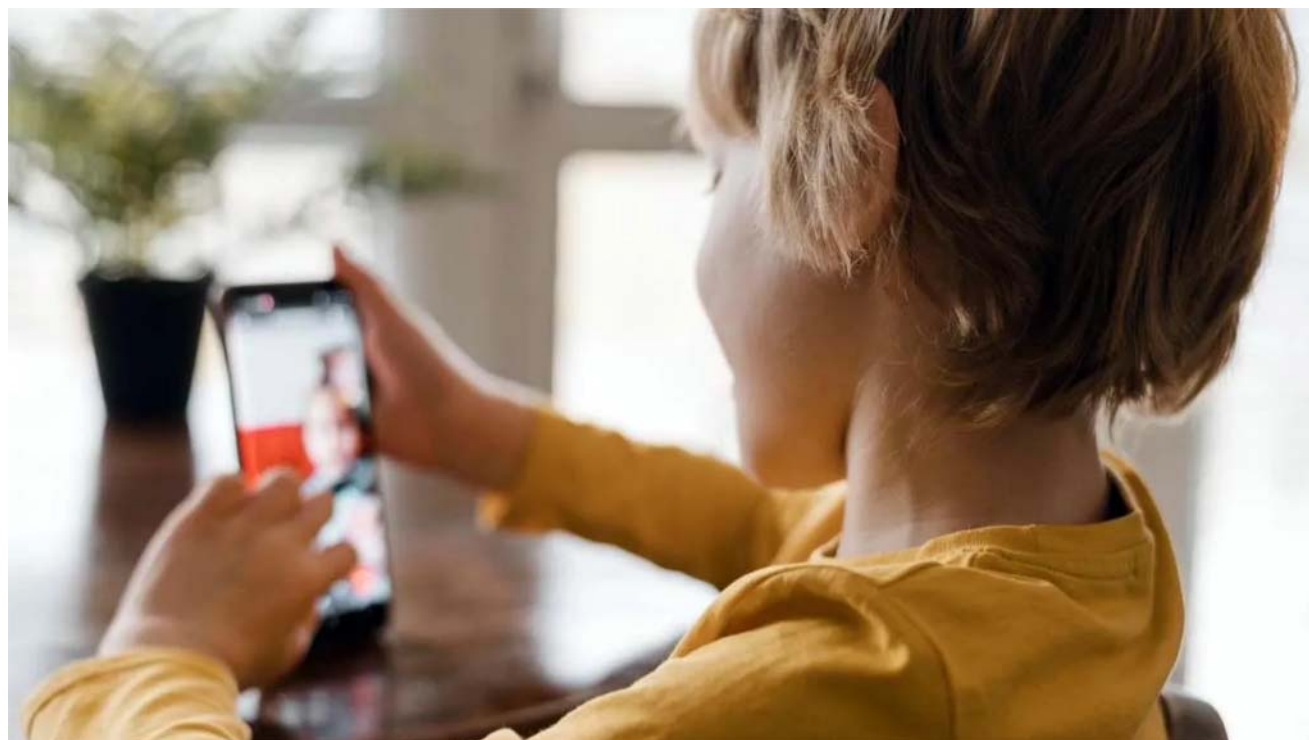


Todos los españoles deberían aprovechar la oportunidad.

Crimson España

En este punto, el cerebro infantil es especialmente vulnerable a los vídeos cortos debido a que se encuentra en una etapa crítica para la neuroplasticidad, donde las conexiones neuronales se moldean, según los estímulos que reciben. De acuerdo con Morales, la hiperestimulación con vídeos cortos puede provocar una maduración más lenta de estas conexiones, teniendo como resultado comportamientos impulsivos o disruptivos.

Los efectos de pasar mucho tiempo viendo 'reels'



Las consecuencias de estar tanto tiempo abducido se manifiestan al tratar de realizar tareas más prolongadas y que requieren de mayor concentración. Dos ejemplos: ver una película o leer un libro. En ambos casos, la persona sufre el 'efecto TikTok', es decir, le cuesta mantener la atención, quiere que esa escena lenta se reproduzca en x2 o tiene que releer un párrafo una y otra vez para lograr entender qué está leyendo.

"La sobrecarga de información rápida puede desbordar la memoria de trabajo, impidiendo que la



quien añade que cuando hay una sobreexposición a vídeos cortos, la dificultad para autorregularse es mayor: "El uso de los mismos para calmar berrinches (el chupete digital) impide que el niño desarrolle sus propias estrategias para gestionar el aburrimiento o la frustración".



Todos los españoles deberían aprovechar la oportunidad.

Crimson España

Otro de los efectos de esta sobreexposición es la alteración del sueño, la baja autoestima, la ansiedad y la depresión. Esto se debe, en parte, a que el tiempo dedicado a las redes sociales suele desplazar las horas de descanso necesarias para mantener una buena salud mental. Asimismo, puede derivar en la ansiedad social, especialmente en adolescentes, pudiendo presentar riesgo de obesidad por sedentarismo y problemas de visión. Eso sí, según la psicóloga, "afortunadamente, gracias a la plasticidad cerebral, estos efectos pueden revertirse o mitigarse si se reduce el tiempo de exposición y se fomenta la interacción con estímulos del mundo real".

Señales de alerta de la adicción a redes en niños

Para detectar un uso problemático o adictivo, los padres pueden observar si el menor manifiesta:

-Irritabilidad y ansiedad, con reacciones desproporcionadas.



Todos los españoles deberían aprovechar la oportunidad.

Crimson España

-Enfado o tristeza cuando se le retira el dispositivo o se limita el tiempo de conexión.

-Aislamiento social, pues prefieren estar conectados en lugar de participar en reuniones familiares o con amigos.



Todos los españoles deberían aprovechar la oportunidad.

Crimson España

- Abandono de responsabilidades, descuidando tareas escolares o la higiene personal.
 - Pérdida de interés en los hobbies que antes disfrutaban.
 - Sentimiento de culpa y pérdida de control cuando se ve incapaz de limitar el tiempo de uso.
- Para prevenir estos síntomas, Morales recomienda:
- Establecer unos límites en cuanto a horarios.
 - Ofrecer alternativas saludables, fomentando actividades al aire libre, deporte o lectura.
 - Servir de modelo con un uso moderado y responsable.
 - Hablar e informar sobre los riesgos de la tecnología.



Videos cortos Reels jóvenes Adicción

ANTERIOR

SIGUIENTE

También te puede interesar...

(<https://lavoizdelnorterd.com/>)

NACIONALES ([HTTPS://LAVOZDELNORTERD.COM/CATEGORY/NACIONALES](https://lavoizdelnorterd.com/category/nacionales))

MUNDO ([HTTPS://LAVOZDELNORTERD.COM/CATEGORY/MUNDO](https://lavoizdelnorterd.com/category/mundo))

SALUD ([HTTPS://LAVOZDELNORTERD.COM/CATEGORY/SALUD](https://lavoizdelnorterd.com/category/salud))

ECONOMÍA ([HTTPS://LAVOZDELNORTERD.COM/CATEGORY/ECONOMIA](https://lavoizdelnorterd.com/category/economia))

DEPORTES ([HTTPS://LAVOZDELNORTERD.COM/CATEGORY/DEPORTES](https://lavoizdelnorterd.com/category/deportes))

TURISMO ([HTTPS://LAVOZDELNORTERD.COM/CATEGORY/TURISMO](https://lavoizdelnorterd.com/category/turismo))

TECNOLOGÍA ([HTTPS://LAVOZDELNORTERD.COM/CATEGORY/TECNOLOGIA](https://lavoizdelnorterd.com/category/tecnologia))

FARÁNDULA ([HTTPS://LAVOZDELNORTERD.COM/CATEGORY/FARANDULA](https://lavoizdelnorterd.com/category/farandula))



¿Por qué con el calor a veces nos duele la cabeza?

👤 lavozdelnortetv 📅 01-07-2026

Con el calor puede aparecer el dolor de cabeza. En ocasiones ocurre tras una exposición directa al sol sin una gorra o sombrero, también por la luminosidad si los ojos no están protegidos, ya que el gesto de tenerlos entreabiertos hace que se tensen los músculos de la cara y el cuello. Las cefaleas también pueden ser fruto del propio cansancio y el estrés del cuerpo por las altas temperaturas.

El jefe del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid, Jaime Masjuan, explica a EFE Salud esas situaciones en las que el calor desencadena dolor de cabeza y cómo éste se puede mitigar.

La exposición al sol

Una de esos escenarios es cuando la persona está expuesta al sol directo de forma prolongada, sin cubrirse la cabeza, con lo que se produce una dilatación de las arterias cerebrales. La consecuencia es un dolor de cabeza secundario por esa acción del sol y el calor.

Pero esa exposición directa puede desembocar en una cefalea también por la luminosidad del sol.

«Acaba haciendo que tengamos una contractura de los músculos de la cara al evitar cerrar los ojos.

Gran parte de los casos de dolor de cabeza por la dilatación de las arterias tiene que ver con contracturas de los músculos que tenemos en el cráneo. Con la luminosidad estamos como entre cerrando los ojos y eso puede provocar también una cefalea tensional», señala Masjuan.

De ahí la importancia además de cubrirse la cabeza con gorros o prendas similares, de usar gafas de sol para evitar el dolor de cabeza por el calor.

Las cefaleas tensionales



En este sentido, el neurólogo del Hospital Ramón y Cajal insiste en que las



cefaleas tensionales, que son las más habituales, están relacionadas con la contractura continuada de los músculos del cuello y de la cabeza, como el masetero en la zona de la mandíbula, pero también los de la frente.

«Todos esos músculos, de un modo inconsciente, los tenemos contraídos en ciertas circunstancias, como cuando estamos preocupados o cansados. Y eso es lo que hace que el dolor de cabeza aparezca más a última hora de la tarde o después de un día de trabajo intenso», incide Masjuan.

En el caso de un episodio de calor, en el que la gente está con malestar por las altas temperaturas, los músculos están en tensión, unido a la luminosidad, que si los ojos no están protegidos por unas gafas de sol, los músculos alrededor estarán también en tensión.

«Hay algo que no todo el mundo sabe y es que el cerebro no tiene receptores de dolor. Solamente aparece dolor en el cráneo cuando hay un aumento de la presión dentro de él, que produce dolor en algunas estructuras, pero la inmensa mayoría de los dolores de cabeza no obedecen a problemas graves ni neurológicos sino de otra estirpe», aclara el experto.

Qué hacer con el dolor de cabeza por calor

Este tipo de dolor de cabeza se puede solventar con descanso, una bebida fría, un paracetamol o un ibuprofeno.

Cuando la causa de la cefalea tensional es el estrés por una jornada laboral intensa, también puede desaparecer simplemente con un analgésico o con cambiar de actividad y salir a dar una vuelta, tal y como indica el especialista.

Al margen de esto, el neurólogo aclara que el dolor de cabeza no suele ser una manifestación de tener la presión arterial elevada.

«Hay gente que dice ‘me duele la cabeza y debe ser por la tensión alta’, pues generalmente no es así. Es probablemente porque estás estresado, salvo que tengas 250 de tensión, pero lo habitual en la población general es que tenga



una tensión normal», afirma.

Según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 70 % de la población en España ha padecido cefalea alguna vez en su vida y alrededor de un 4 % sufre dolor crónico de cabeza (más de 15 días al mes).

La migraña

Otra cuestión son las migrañas.

La SEN indica que la migraña es una de las principales causas de discapacidad en el mundo. En España afecta a más de cinco millones de españoles.

Durante las crisis de migraña, más de la mitad de los pacientes tiene que reducir su actividad y entre un 20 % y un 30 % necesita reposa en la cama.

El calor puede ser un desencadenante de las migrañas, sobre todo si es prolongado, así como el estrés, el cansancio, pero en este asunto, señala el doctor, «hay cierta polémica».

Las personas que sufren migraña y tienen por delante un día ajetreado, en el que van a estar expuestas a una situación ambiental con mucho calor, tienen que intentar «tener preparado el analgésico que mejor le venga para sus migrañas y en cuanto vean que están un poco cansadas y empiecen a notar los preámbulos, medicarse».

«Y desde luego intentar meterse en un sitio más fresquito y bajar el nivel de estrés laboral o personal para intentar evitar que tenga un episodio grande», abunda el neurólogo del Hospital Ramón y Cajal.

Si ya se ha desencadenado la migraña, buscar un sitio a oscuras, tranquilo, además de tomarse la medicación. Algunos de los pacientes, explica el doctor Masjuan, tienen propensión a vomitar, con lo que tampoco es el momento de ingerir líquidos, eso es algo que deberían haber hecho antes de la crisis.



Los premios Coral, otorgados por UCAM HiTech, reconocen el talento y la innovación en el ámbito científico

Por **Redacción** - 1 de julio de 2026



MURCIA, 1 (EUROPA PRESS)

La Universidad Católica de Murcia (UCAM) ha celebrado en Madrid la primera edición de la convocatoria nacional Coral Awards, una cita nacida para dar visibilidad al emprendimiento científico y reconocer iniciativas y empresas que destacan en innovación e impacto real en la sociedad.

Impulsados por Coral, el ecosistema de UCAM HiTech que conecta científicos, emprendedores, universidades, inversores, hospitales e instituciones, los premios reunieron a más de 140 agentes del sector en una jornada que reconoció algunos de los proyectos e instituciones que están destacando hoy en transferencia del conocimiento en España, según han informado

desde la institución educativa.

El galardón de 'Institución Emergente' fue para la Sociedad Española de Neurología, por su dinamismo y capacidad para impulsar la innovación y el crecimiento temprano dentro de su área; mientras que el de 'Institución Referente' recayó en la Universidad de Navarra por su sólida trayectoria de excelencia sostenida en el tiempo, haciendo dialogar la investigación académica con el mercado.

En la categoría 'Proyecto con Potencial', el jurado entregó el premio a Laura Vallés Saiz de ELE Biotech, por una propuesta científica en fase temprana con capacidad de convertirse en una solución de alto valor.

El premio 'Proyecto con Impacto' se otorgó a Daniel González Muñoz en nombre de Nanostine, una iniciativa que ya ha dado el salto del laboratorio a la empresa. Por último, el 'Premio Honorífico' fue para Joan Perelló, por protagonizar un hito histórico en el sector biotecnológico español al llevar un fármaco surgido de una patente universitaria hasta la fase de salida al mercado, culminando una operación de hasta 375 millones de euros.

Leer más: La rentabilidad, el talento y la inteligencia artificial son grandes desafíos para las empresas familiares, según AMEFMUR

El investigador defendió la importancia de continuar apoyando el emprendimiento científico y señaló que "somos un país puntero en producción científica e índices de calidad, pero nos falta la transformación de ciencia en innovación. Iniciativas como esta ayudan a dar visibilidad para crear proyectos de éxito".

La evaluación de las candidaturas estuvo a cargo de un jurado formado por la coordinadora de programas de Ciencia en Fundación Botín, Pepa Limeres; el director de la Unidad de Apoyo a la Innovación del IISGM, Manuel Desco; el fundador y CSO de Bionanopharma y fundador de Bioinicia, Chema Lagarón; y la directora general de Coral, Andrea Martos.

La rectora de la UCAM, Josefina García, afirmó que desde el centro educativo "estamos convencidos de que el conocimiento debe encontrar el camino para transformarse en soluciones reales, empresas innovadoras, empleo cualificado y nuevas oportunidades para las personas".

De este compromiso de la Universidad nace la propuesta de Coral, que busca "crear, cultivar y conectar un ecosistema en el que las ideas puedan crecer y generar impacto".

Leer más: Navantia comienza a construir el Centro Tecnológico de Submarinos en colaboración con la Armada, abierto a la participación de empresas

El director de UCAM HiTech, Carlos Caballero, señaló que “Coral es un proyecto importantísimo dentro de la estrategia de UCAM HiTech de apoyar el emprendimiento de base científica”.

Asimismo, Caballero recordó el origen de esta línea de trabajo en la visión del fundador de UCAM, José Luis Mendoza que “tuvo claro que para que la ciencia tuviese más valor tenía que llegar a la sociedad, y eso se hace construyendo empresas; si no, se queda en publicaciones, que están muy bien pero no es suficiente”.

El responsable de UCAM HiTech aportó además dos cifras que explican el crecimiento del ecosistema: más de 50 centros generadores de conocimiento como partners y más de 1.400 personas en la comunidad, con la expectativa de acercarse a 3.000 antes de final de año.

“Esta iniciativa adquiere pleno sentido en el momento actual de España, con la ciencia como valor diferencial ante la Estrategia Nacional de Deep Tech, en la que el Centro para el Desarrollo Tecnológico y la Innovación (CDTI) junto con el Fondo Europeo de Inversiones están invirtiendo en la creación de nuevos fondos para proyectos de base científica”, han indicado.

Leer más: Seis personas resultaron heridas después de que una furgoneta volcara en la carretera RM-428 que conecta Jumilla y Hellín

La directora de Coral, Andrea Martos, puso el acento en el contexto y en la función de la comunidad y aseguró que “estamos verdaderamente en la era de la transferencia de tecnología”. Además, aseveró que “el apoyo de UCAM es imprescindible”, y añadió que Coral nació con una vocación abierta, “para el ecosistema de toda España”.

La gala incluyó también la mesa ‘El momento de la verdad para el DeepTech’, moderada por Carlos Caballero, con la participación de la directora de BIOHUB VLC y presidenta de BIOVAL, Ángela Pérez; el coordinador de ITEMAS, Lluís Blanch; y el director general de Fundación Cotec, Jorge Barrero.

La jornada se completó por la mañana con CONECTA, el foro de gestores de emprendimiento científico de Coral, centrado en la oportunidad de los fondos CDTI y su impacto, con más de medio centenar de inscritos llegados de distintos puntos de España.

El evento fue posible gracias al respaldo fundamental de sus patrocinadores: Pivotal, Evolution Europe, Hoffmann Eitle, Quinton y Konexio Biotech. Además, reunió a representantes clave del ecosistema innovador y científico, como Fundación Pfizer, Fundación DRO, BSC y el Gobierno

del Principado de Asturias, entre otros.

- Te recomendamos -

Redacción





(HTTPS://

WWW.CARTAGENAACTUALIDAD.COM/)

Los Coral Awards, de UCAM HiTech, reconocen el talento y el emprendimiento científico



UNIVERSIDAD E INNOVACIÓN (/TAGS/UNIVERSIDAD-E-INNOVACION/)



Siguiente > ()

REDACCIÓN (/AUTHOR/JEROADMIN/)

01/07/26 - 19:31

Los Coral Awards, de UCAM HiTech, reconocen el talento y el emprendimiento científico

El investigador Joan Perelló, la Sociedad Española de Neurología, la Universidad de Navarra, ELE Biotech y Nanostine han sido galardonados en la primera edición de estos premios, que han reunido a más de 140 investigadores, emprendedores y agentes del

 ecosistema

30/06/2026. (HTTPS://
WWW.CARTAGENAACTUALIDAD.COM/)

A pocos meses de iniciar la actividad académica de su nuevo Campus UCAM-COE de Madrid, la capital acogió la primera edición de la convocatoria nacional Coral Awards, una cita nacida para dar visibilidad al emprendimiento científico y reconocer iniciativas y empresas que destacan en innovación e impacto real en la sociedad. Impulsados por Coral (<https://thecoral.net/coral-awards/>), el ecosistema de UCAM HiTech (<https://www.hitech.ucam.edu/>) que conecta científicos, emprendedores, universidades, inversores, hospitales e instituciones, los premios reunieron a más de 140 agentes del sector en una jornada que reconoció algunos de los proyectos e instituciones que están destacando hoy en transferencia del conocimiento en España.

El galardón de ‘Institución Emergente’ fue para la Sociedad Española de Neurología, por su dinamismo y capacidad para impulsar la innovación y el crecimiento temprano dentro de su área; mientras que el de ‘Institución Referente’ recayó en la Universidad de Navarra por su sólida trayectoria de excelencia sostenida en el tiempo, haciendo dialogar la investigación académica con el mercado.

En la categoría ‘Proyecto con Potencial’, el jurado entregó el premio a Laura Vallés Saiz de ELE Biotech, por una propuesta científica en fase temprana con capacidad de convertirse en una solución de alto valor. El premio ‘Proyecto con Impacto’ se otorgó a Daniel González Muñoz en nombre de Nanostine, una iniciativa que ya ha dado el salto del laboratorio a la empresa.

Por último, el ‘Premio Honorífico’ fue para Joan Perelló, por protagonizar un hito histórico en el sector biotecnológico español al llevar un fármaco surgido de una patente universitaria hasta la fase de salida al mercado, culminando una operación de hasta 375 millones de euros.

El investigador defendió la importancia de continuar apoyando el emprendimiento científico: “somos un país puntero en producción científica e innovación, pero necesitamos una mayor implicación de ciencia en innovación. Iniciativas como esta ayudan a dar visibilidad para crear proyectos de éxito”.

La evaluación de las candidaturas estuvo a cargo de un jurado formado por Pepa Limeres, coordinadora de programas de Ciencia en Fundación Botín; Manuel Desco, director de la Unidad de Apoyo a la Innovación del IiSGM; Chema Lagarón, fundador y CSO de Bionanopharma y fundador de Bioinicia; y Andrea Martos, directora general de Coral.

La rectora de la Universidad Católica de Murcia, Josefina García, resumió en la apertura la idea de fondo de la jornada: “Desde la UCAM estamos convencidos de que el conocimiento debe encontrar el camino para transformarse en soluciones reales, empresas innovadoras, empleo cualificado y nuevas oportunidades para las personas”. De este compromiso de la Universidad nace la propuesta de Coral, que busca “crear, cultivar y conectar un ecosistema en el que las ideas puedan crecer y generar impacto”.

El director de UCAM HiTech, Carlos Caballero, situó Coral dentro de la estrategia de transferencia de la Universidad y del momento que vive el sector: “Coral es un proyecto importantísimo dentro de la estrategia de UCAM HiTech de apoyar el emprendimiento de base científica”. Caballero recordó además el origen de esta línea de trabajo en la visión del fundador de UCAM: “José Luis Mendoza tuvo claro que para que la ciencia tuviese más valor tenía que llegar a la sociedad, y eso se hace construyendo empresas; si no, se queda en publicaciones, que están muy bien pero no es suficiente”. El responsable de UCAM HiTech aportó además dos cifras que explican el crecimiento del ecosistema: más de 50 centros generadores de conocimiento como partners y más de 1.400 personas en la comunidad, con la expectativa de acercarse a 3.000 antes de final de año. Esta iniciativa adquiere pleno sentido en el momento actual de España, con la ciencia como valor diferencial ante

La Estrategia Nacional de Deep Tech, en la que el Centro para el Desarrollo Tecnológico y la Innovación (CDTI) junto con el Fondo Europeo de Inversión de Desarrollo Regional (FEDRI) de nuevos fondos para proyectos de base científica.

La directora de Coral, Andrea Martos, puso el acento en el contexto y en la función de la comunidad: “Estamos verdaderamente en la era de la transferencia de tecnología”. Sobre el papel de la Universidad en este proceso, afirmó: “el apoyo de UCAM es imprescindible”, y añadió que Coral nació con una vocación abierta, “para el ecosistema de toda España”.

La gala incluyó también la mesa “El momento de la verdad para el DeepTech”, moderada por Carlos Caballero, con participación de Ángela Pérez, directora de BIOHUB VLC y presidenta de BIOVAL; Lluís Blanch, coordinador de ITEMAS; y Jorge Barrero, director general de Fundación Cotec. La jornada se completó por la mañana con CONECTA, el foro de gestores de emprendimiento científico de Coral, centrado en la oportunidad de los fondos CDTI y su impacto, con más de medio centenar de inscritos llegados de distintos puntos de España. El evento fue posible gracias al respaldo fundamental de sus patrocinadores: Pivotal, Evolution Europe, Hoffmann Eitle, Quinton y Konexio Biotech. Además, reunió a representantes clave del ecosistema innovador y científico, como Fundación Pfizer, Fundación DRO, BSC y el Gobierno del Principado de Asturias, entre otros.

NOTICIAS DE HOY

EmpresasdeMurcia.com

Ciudad, Huerta y Región

FORMACIÓN Y UNIVERSIDADES

La UCAM premia la Universidad de Navarra, uno de sus grandes 'rivales', ante la élite del emprendimiento científico

2 de julio de 2026 *Redacción*



Entrega de los Coral Awards. Foto: UCAM

La **Universidad Católica de Murcia (UCAM)** ha celebrado en Madrid la primera edición de la convocatoria nacional **Coral Awards**, una cita nacida para dar visibilidad al emprendimiento científico y reconocer iniciativas y empresas que destacan en innovación e impacto real en la sociedad.

Impulsados por **Coral**, el ecosistema de **UCAM HiTech** que conecta científicos, emprendedores, universidades, inversores, hospitales e instituciones, los premios reunieron a más de **140 agentes** del sector en una jornada que reconoció algunos de los proyectos e instituciones que están destacando hoy en transferencia del conocimiento en España, según han informado desde la institución educativa.

El galardón de 'Institución Emergente' fue para la **Sociedad Española de Neurología**, por su dinamismo y capacidad para impulsar la

2 julio 2026



Todos los españoles deberían aprovechar esta oportunidad.
Crismon España

diario dia
Diario Independiente on-line

Portada Nacional Internacional

Andalucía Aragón Asturias C. Valenciana Cantabria Castilla la Mancha Castilla y León Cataluña Ceuta y Melilla Extremadura Galicia Islas Baleares Islas Canarias La Rioja Madrid Murcia Navarra País Vasco

Regionales

Ciencia Economía Tecnología Deportes Sociedad

Los Coral Awards, de UCAM HiTech, reconocen el talento y el emprendimiento científico

Tu bono de datos para WhatsApp y 5€ gratis al darte de alta. **SUOP.** <https://bit.ly/1W0KZtz>

Última Hora + Popular



Más allá del accidente del metro: el fleco jurídico pendiente en el TS que afecta a la indemnización a Marina García <https://diariodia.es/2026/07/02/mas-alla-del-accidente-del-metro-el-fleco-juridico-pendiente-en-el-ts-que-afecta-a-la-indemnizacion-a-marina-gracia/>

Oscar López se presenta a las primarias del PSOE para ser candidato a la Comunidad en 2027: «Madrid necesita valentía» <https://diariodia.es/2026/07/02/oscar-lopez-se-presenta-a-las-primarias-del-psyoe-para-ser-candidato-a-la-comunidad-en-2027-madrid-necesita-valentia/>

Flyboard cierra una ronda de 1,8 millones de euros para llevar los agentes de vez con 14 al 'mid-market' <https://diariodia.es/2026/07/02/flyboard-cierra-una-ronda-de-1-8-millones-de-euros-para-llevar-los-agentes-de-vez-con-14-al-mid-market/>

España busca recuperar su identidad rumbo a octavos <https://diariodia.es/2026/07/02/espana-busca-recuperar-su-identidad-rumbo-a-octavos/>

El Senado de Bolivia crea una comisión para investigar las presuntas influencias de Zapatero en el país <https://diariodia.es/2026/07/02/el-senado-de-bolivia-crea-una-comision-para-investigar-las-presuntas-influencias-de-zapatero-en-el-pais/>

Todos los españoles deberían aprovechar esta oportunidad.
Crismon España

Compartir esto:

(//facebook) (//linkedin) (//whatsapp) (//mastodon) (//x) (//telegram) (//meneame) (//email)
(//print) (//printfriendly)
<https://www.addtoany.com/share?url=https%3A%2F%2Fdiariodia.es%2F2026%2F07%2F01%2Flos-coral-awards-de-ucam-hitech-reconocen-el-talento-y-el-emprendimiento-cientifico%2F&title=Los%20Coral%20Awards%2C%20de%20UCAM%20HiTech%2C%20reconocen%20el%20talento%20y%20el%20emprendimiento%20cientifico%2F>
MURCIA 1 Jul. (Agencias) -

Todos los españoles deberían aprovechar esta oportunidad.
Crismon España

La Universidad Católica de Murcia (UCAM) ha celebrado en Madrid la primera edición de la convocatoria nacional Coral Awards, una cita nacida para dar visibilidad al emprendimiento científico y reconocer iniciativas y empresas que destacan en innovación e impacto real en la sociedad.

Impulsados por Coral, el ecosistema de UCAM HiTech que conecta científicos, emprendedores, universidades, inversores, hospitales e instituciones, los premios reunieron a más de 140 agentes del sector en una jornada que reconoció algunos de los proyectos e instituciones que están destacando hoy en transferencia del conocimiento en España, según han informado desde la institución educativa.

El galardón de 'Institución Emergente' fue para la Sociedad Española de Neurología, por su dinamismo y capacidad para impulsar la innovación y el crecimiento temprano dentro de su área; mientras que el de 'Institución Referente' recayó en la Universidad de Navarra por su sólida trayectoria de excelencia sostenida en el tiempo, haciendo dialogar la investigación académica con el mercado.

En la categoría 'Proyecto con Potencial', el jurado entregó el premio a Laura Vallés Saiz de ELE Biotech, por una propuesta científica en fase temprana con capacidad de convertirse en una solución de alto valor.

El premio 'Proyecto con Impacto' se otorgó a Daniel González Muñoz en nombre de Nanostine, una iniciativa que ya ha dado el salto del laboratorio a la empresa. Por último, el 'Premio Honorífico' fue para Joan Perelló, por protagonizar un hito histórico en el sector biotecnológico español al llevar un fármaco surgido de una patente universitaria hasta la fase de salida al mercado, culminando una operación de hasta 375 millones de euros.

Todos los españoles deberían aprovechar esta oportunidad.
Crismon España

El investigador defendió la importancia de continuar apoyando el emprendimiento científico y señaló que «somos un país puntero en producción científica e índices de calidad, pero nos falta la transformación de ciencia en innovación. Iniciativas como esta ayudan a dar visibilidad para crear proyectos de éxito».

La evaluación de las candidaturas estuvo a cargo de un jurado formado por la coordinadora de programas de Ciencia en Fundación Botín, Pepa Limeres; el director de la Unidad de Apoyo a la Innovación del IISGM, Manuel Disco; el fundador y CSO de Bionanopharma y fundador de Bioinicia, Chema Lagarón; y la directora general de Coral, Andrea Martos.

La rectora de la UCAM, Josefa García, afirmó que desde el centro educativo «estamos convencidos de que el conocimiento debe encontrar el camino para transformarse en soluciones reales, empresas innovadoras, empleo cualificado y nuevas oportunidades para las personas».

De este compromiso de la Universidad nace la propuesta de Coral, que busca «crear, cultivar y conectar un ecosistema en el que las ideas puedan crecer y generar impacto».

El director de UCAM HiTech, Carlos Caballero, señaló que «Coral es un proyecto importantísimo dentro de la estrategia de UCAM HiTech de apoyar el emprendimiento de base científica».

Todos los españoles deberían aprovechar esta oportunidad.
Crismon España

La web de Diario Dia utiliza cookies, tanto propias como ajenas, para mejorar la experiencia de uso. Configuración de Cookies ACEPTAR Rechazar

Nacional



<https://diariodia.es/2026/07/02/el-senado-de-bolivia-crea-una-comision-para-investigar-las-presuntas-influencias-de-zapatero-en-el-pais/>
El Senado de Bolivia crea una comisión para investigar las presuntas influencias de Zapatero en el país <https://diariodia.es/2026/07/02/el-senado-de-bolivia-crea-una-comision-para-investigar-las-presuntas-influencias-de-zapatero-en-el-pais/>



Nuevo dispositivo en cualquier habitación e informativoactual.com



<https://diariodia.es/2026/07/01/albarez-defiende-fortalecer-la-relacion-entre-la-ocde-y-america-latina-y-el-caribe-en-un-mundo-polarizado/>
Albarez defiende fortalecer la relación entre la OCDE y América Latina y el Caribe en un «mundo polarizado» <https://diariodia.es/2026/07/01/albarez-defiende-fortalecer-la-relacion-entre-la-ocde-y-america-latina-y-el-caribe-en-un-mundo-polarizado/>

Asimismo, Caballero recordó el origen de esta línea de trabajo en la visión del fundador de UCAM, José Luis Mer construyendo empresas; si no, se queda en publicaciones, que están muy bien pero no es suficiente.

B responsable de UCAM HiTech aportó además dos cifras que explican el crecimiento del ecosistema: más de 50 expectativa de acercarse a 3.000 antes de final de año.

«Esta iniciativa adquiere pleno sentido en el momento actual de España, con la ciencia como valor diferencial ante la Estrategia Nacional de Deep Tech, en la que el Centro para el Desarrollo Tecnológico y la Innovación (CDTI) junto con el Fondo Europeo de Inversiones están invirtiendo en la creación de nuevos fondos para proyectos de base científica», han indicado.

La directora de Coral, Andrea Martos, puso el acento en el contexto y en la función de la comunidad y aseguró que «estamos verdaderamente en la era de la transferencia de tecnología». Además, aseveró que «el apoyo de UCAM es imprescindible», y añadió que Coral nació con una vocación abierta, «para el ecosistema de toda España».

La gala incluyó también la mesa 'El momento de la verdad para el Deep Tech', moderada por Carlos Caballero, con la participación de la directora de BIOHUB VLC y presidenta de BIOVAL, Ángela Pérez; el coordinador de ITEMAS, Lluís Blanch y el director general de Fundación Cotec, Jorge Barrero.

La jornada se completó por la mañana con CONECTA, el foro de gestores de emprendimiento científico de Coral, centrado en la oportunidad de los fondos CDTI y su impacto, con más de medio centenar de inscritos llegados de distintos puntos de España.

El evento fue posible gracias al respaldo fundamental de sus patrocinadores: Pivotal, Evolution Europe, Hoffmann Eitle, Quinton y Konexio Biotech. Además, reunió a representantes clave del ecosistema innovador y científico, como Fundación Pfizer, Fundación DRO, BSC y el Gobierno del Principado de Asturias, entre otros.

011

Anterior:
El choque interno no amaina en Movimiento Sumar con la dimisión de la coordinadora a las puertas de su asamblea
(https://diariodia.es/2026/07/26/el-choque-interno-no-amaina-en-movimiento-sumar-con-la-dimision-de-la-coordinadora-a-las-puertas-de-su-asamblea/)

Siguiente:
Petro autoriza la extracción a Chile de Larry Chang, fundador del Tren de Anguas
(https://diariodia.es/2026/07/26/petro-autoriza-la-extraccion-a-chile-de-larry-chang-fundador-del-tren-de-anguas/)

Más historias



(https://diariodia.es/7p-221649)
Luskadi gana en junio 2.500 afiliados a la Seguridad Social, hasta situarse en 1.044.086 trabajadores (https://diariodia.es/7p-222648)



Anterior:
El PP solicita al juez la imputación de la directora de la guardia civil en el caso Letra Diez (https://diariodia.es/2026/07/26/el-pp-solicita-al-juez-la-imputacion-de-la-directora-de-la-guardia-civil-en-el-caso-letra-diez/)
MADRID 1 Jul. (Agencia) - El PP que lidera la acusación popular en el caso...
Leer más (https://diariodia.es/2026/07/26/el-pp-solicita-al-juez-la-imputacion-de-la-directora-de-la-guardia-civil-en-el-caso-letra-diez/)



Anterior:
El choque interno no amaina en Movimiento Sumar con la dimisión de la coordinadora a las puertas de su asamblea (https://diariodia.es/2026/07/26/el-choque-interno-no-amaina-en-movimiento-sumar-con-la-dimision-de-la-coordinadora-a-las-puertas-de-su-asamblea/)
MADRID 1 Jul. Agencia - La dimisión de la coordinadora general de Movimiento Sumar de...
Leer más (https://diariodia.es/2026/07/26/el-choque-interno-no-amaina-en-movimiento-sumar-con-la-dimision-de-la-coordinadora-a-las-puertas-de-su-asamblea/)



Anterior:
La acusación popular se opone a que Regala Gómez pueda salir de España por fundado riesgo de fuga (https://diariodia.es/2026/07/26/la-acusacion-popular-se-opone-a-que-regala-gomez-pueda-salir-de-espana-por-fundado-riesgo-de-fuga/)
MADRID 1 Jul. Agencia - La acusación popular ha mostrado su oposición definitiva y total...
Leer más (https://diariodia.es/2026/07/26/la-acusacion-popular-se-opone-a-que-regala-gomez-pueda-salir-de-espana-por-fundado-riesgo-de-fuga/)



Anterior:
La policía activa su plan de choque para la regulación y los sindicatos avisan de cifras que desbordan previsiones (https://diariodia.es/2026/07/26/la-policia-activa-su-plan-de-choque-para-la-regulacion-y-los-sindicatos-avisan-de-cifras-que-desbordan-previsiones/)
MADRID 1 Jul. Diario Día - La Dirección General de la Policía Nacional ha activado...
Leer más (https://diariodia.es/2026/07/26/la-policia-activa-su-plan-de-choque-para-la-regulacion-y-los-sindicatos-avisan-de-cifras-que-desbordan-previsiones/)

Internacional





Recibe noticias en tu bandeja de entrada

Suscríbete de MSN nuestro boletín

Registrarse

Patrocinado

europa
press

Europa Press

Seguir

84.1K Seguidores



Los Coral Awards, de UCAM HiTech, reconocen el talento y el emprendimiento científico

Historia de Europa Press • 12 h • 4 minutos de lectura

MERCADOS HOY



IBEX ▲ +0,57%



SXXE ▲ +0,15%



INX ▼ -0,22%



Entrega de los Coral Awards



Comentarios

— Entrega de los Coral Awards
© UCAM

MURCIA, 1 (EUROPA PRESS)

Impulsados por Coral, el ecosistema de UCAM HiTech que conecta científicos, emprendedores, universidades, inversores, hospitales e instituciones, los premios reunieron a más de 140 agentes del sector en una jornada que reconoció algunos de los proyectos e instituciones que están destacando hoy en transferencia del conocimiento en España, según han informado desde la institución educativa.



Vende tu casa rápido

Inmobiliarias.es · Patrocinado

El galardón de 'Institución Emergente' fue para la Sociedad Española de Neurología, por su dinamismo y capacidad para impulsar la innovación y el crecimiento temprano dentro de su área; mientras que el de 'Institución Referente' recayó en la Universidad de Navarra por su sólida trayectoria de excelencia sostenida en el tiempo, haciendo dialogar la investigación académica

Continuar leyendo

Contenido patrocinado

 Comentarios

MURCIA

Los premios Coral, otorgados por UCAM HiTech, reconocen el talento y la innovación en el ámbito científico

Murcia Hoy

Esta web usa cookies. [Aceptar](#)



MURCIA, 1 (EUROPA PRESS)

La Universidad Católica de Murcia (UCAM) ha celebrado en Madrid la primera edición de la convocatoria nacional Coral Awards, una cita nacida para dar visibilidad al emprendimiento científico y reconocer iniciativas y empresas que destacan en innovación e impacto real en la sociedad.

Impulsados por Coral, el ecosistema de UCAM HiTech que conecta científicos, emprendedores, universidades, inversores, hospitales e instituciones, los premios reunieron a más de 140 agentes del sector en una jornada que reconoció algunos de los proyectos e instituciones que están destacando hoy en transferencia del conocimiento en España, según han informado desde la institución educativa.

El galardón de 'Institución Emergente' fue para la Sociedad Española de Neurología, por su dinamismo y capacidad para impulsar la innovación y el crecimiento temprano dentro de su área; mientras que el de 'Institución Referente' recayó en la Universidad de Navarra por su sólida trayectoria de excelencia sostenida en el tiempo, haciendo dialogar la investigación académica con el mercado.

En la categoría 'Proyecto con Potencial', el jurado entregó el premio a Laura Vallés Saiz de ELE Biotech, por una propuesta científica en fase temprana con capacidad de convertirse en una solución de alto valor.

El premio 'Proyecto con Impacto' se otorgó a Daniel González Muñoz en nombre de Nanostine, una iniciativa que ya ha dado el salto del laboratorio a la empresa.

Esta web usa cookies. [Aceptar](#)



operación de hasta 10 millones de euros.

[Leer más: "Podemos proponer la climatización de las aulas en el Debate sobre el Estado de la Región"](#)

El investigador defendió la importancia de continuar apoyando el emprendimiento científico y señaló que “somos un país puntero en producción científica e índices de calidad, pero nos falta la transformación de ciencia en innovación. Iniciativas como esta ayudan a dar visibilidad para crear proyectos de éxito”.

La evaluación de las candidaturas estuvo a cargo de un jurado formado por la coordinadora de programas de Ciencia en Fundación Botín, Pepa Limeres; el director de la Unidad de Apoyo a la Innovación del IISGM, Manuel Desco; el fundador y CSO de Bionanopharma y fundador de Bioinicia, Chema Lagarón; y la directora general de Coral, Andrea Martos.

La rectora de la UCAM, Josefina García, afirmó que desde el centro educativo “estamos convencidos de que el conocimiento debe encontrar el camino para transformarse en soluciones reales, empresas innovadoras, empleo cualificado y nuevas oportunidades para las personas”.

De este compromiso de la Universidad nace la propuesta de Coral, que busca “crear, cultivar y conectar un ecosistema en el que las ideas puedan crecer y generar impacto”.

[Leer más: Correcto, aquí tienes el texto reescrito: "Cartagena aprueba un proyecto de dos millones de euros para la excavación y musealización del Anfiteatro Romano"](#)

El director de UCAM HiTech, Carlos Caballero, señaló que “Coral es un proyecto importantísimo dentro de la estrategia de UCAM HiTech de apoyar el emprendimiento de base científica”

Esta web usa cookies. [Aceptar](#)



“tuviese más valor tenía que llegar a la sociedad, y eso se hace construyendo empresas; si no, se queda en publicaciones, que están muy bien pero no es suficiente”.

El responsable de UCAM HiTech aportó además dos cifras que explican el crecimiento del ecosistema: más de 50 centros generadores de conocimiento como partners y más de 1.400 personas en la comunidad, con la expectativa de acercarse a 3.000 antes de final de año.

“Esta iniciativa adquiere pleno sentido en el momento actual de España, con la ciencia como valor diferencial ante la Estrategia Nacional de Deep Tech, en la que el Centro para el Desarrollo Tecnológico y la Innovación (CDTI) junto con el Fondo Europeo de Inversiones están invirtiendo en la creación de nuevos fondos para proyectos de base científica”, han indicado.

Leer más: Se han colocado carteles de advertencia a lo largo de más de 200 metros de la playa en La Manga debido a las fuertes corrientes

La directora de Coral, Andrea Martos, puso el acento en el contexto y en la función de la comunidad y aseguró que “estamos verdaderamente en la era de la transferencia de tecnología”. Además, aseveró que “el apoyo de UCAM es imprescindible”, y añadió que Coral nació con una vocación abierta, “para el ecosistema de toda España”.

La gala incluyó también la mesa ‘El momento de la verdad para el DeepTech’, moderada por Carlos Caballero, con la participación de la directora de BIOHUB VLC y presidenta de BIOVAL, Ángela Pérez; el coordinador de ITEMAS, Lluís Blanch; y el director general de Fundación Cotec, Jorge Barrero.

La jornada se completó por la mañana con CONECTA, el foro de gestores de [emprendimiento científico de Coral, centrado en la oportunidad de los fondos](#)

Esta web usa cookies. [Aceptar](#)



El evento fue posible gracias al respaldo fundamental de sus patrocinadores: Pivotal, Evolution Europe, Hoffmann Eitle, Quinton y Konexio Biotech. Además, reunió a representantes clave del ecosistema innovador y científico, como Fundación Pfizer, Fundación DRO, BSC y el Gobierno del Principado de Asturias, entre otros.

Darse de alta de las actualizaciones

Redacción

ANTERIOR

« El Ayuntamiento de Murcia tramita más de 4,600 solicitudes en el extraordinario proceso de regularización

SIGUIENTE

López Miras exige a la Unión Europea un fondo especial para la pesca en el futuro financiero »

COMPARTIR



PUBLICADO POR

Redacción

ETIQUETAS:

ciencia / españa / sociedad

14 HORAS HACE

ENTRADA RELACIONADA

¡Golpe maestro! Policía desmantela red croata de robos en viviendas murcianas

Esta web usa cookies. [Aceptar](#)



Universidad e innovación

Los Coral Awards, de UCAM HiTech, reconocen el talento y el emprendimiento científico



Redacción • Hace 15 horas 0 3 minutos de lectura



Screenshot

Los Coral Awards, de UCAM HiTech, reconocen el talento y el emprendimiento científico

El investigador Joan Perelló, la Sociedad Española de Neurología, la Universidad de Navarra, ELE Biotech y Nanostine han sido galardonados en la primera edición de estos premios, que han reunido a más de 140 investigadores, emprendedores y agentes del ecosistema

30/06/2026.

A pocos meses de iniciar la actividad académica de su nuevo Campus UCAM-COE de Madrid, la capital acogió la primera edición de la convocatoria nacional **Coral Awards**, una cita nacida para dar visibilidad al emprendimiento científico y reconocer iniciativas y empresas que destacan en innovación e impacto real en la sociedad. Impulsados por [Coral](#), el ecosistema de [UCAM HiTech](#) que conecta científicos, emprendedores, universidades, inversores, hospitales e instituciones, los

premios reunieron a más de 140 agentes del sector en una jornada que reconoció algunos de los proyectos e instituciones que están destacando hoy en transferencia del conocimiento en España.

El galardón de '**Institución Emergente**' fue para la **Sociedad Española de Neurología**, por su dinamismo y capacidad para impulsar la innovación y el crecimiento temprano dentro de su área; mientras que el de '**Institución Referente**' recayó en la **Universidad de Navarra** por su sólida trayectoria de excelencia sostenida en el tiempo, haciendo dialogar la investigación académica con el mercado.

En la categoría '**Proyecto con Potencial**', el jurado entregó el premio a Laura Vallés Saiz de **ELE Biotech**, por una propuesta científica en fase temprana con capacidad de convertirse en una solución de alto valor. El premio '**Proyecto con Impacto**' se otorgó a Daniel González Muñoz en nombre de **Nanostine**, una iniciativa que ya ha dado el salto del laboratorio a la empresa.

Por último, el '**Premio Honorífico**' fue para **Joan Perelló**, por protagonizar un hito histórico en el sector biotecnológico español al llevar un fármaco surgido de una patente universitaria hasta la fase de salida al mercado, culminando una operación de hasta 375 millones de euros.

El investigador defendió la importancia de continuar apoyando el emprendimiento científico: "somos un país puntero en producción científica e índices de calidad, pero nos falta la transformación de ciencia en innovación. Iniciativas como esta ayudan a dar **visibilidad** para crear **proyectos de éxito**".

La evaluación de las candidaturas estuvo a cargo de un jurado formado por **Pepa Limeres**, coordinadora de programas de Ciencia en Fundación Botín; **Manuel Desco**, director de la Unidad de Apoyo a la Innovación del IISGM; **Chema Lagarón**, fundador y CSO de Bionanopharma y fundador de Bioinicia; y **Andrea Martos**, directora general de Coral.

La rectora de la Universidad Católica de Murcia, **Josefina García**, resumió en la apertura la idea de fondo de la jornada: "Desde la UCAM estamos convencidos de que el conocimiento debe encontrar el camino para transformarse en soluciones reales, empresas innovadoras, empleo cualificado y nuevas oportunidades para las personas". De este

compromiso de la Universidad nace la propuesta de Coral, que busca "crear, cultivar y conectar un ecosistema en el que las ideas puedan crecer y generar impacto".

El director de UCAM HiTech, **Carlos Caballero**, situó Coral dentro de la estrategia de transferencia de la Universidad y del momento que vive el sector: "Coral es un proyecto importantísimo dentro de la estrategia de UCAM HiTech de apoyar el emprendimiento de base científica". Caballero recordó además el origen de esta línea de trabajo en la visión del fundador de UCAM: "José Luis Mendoza tuvo claro que para que la ciencia tuviese más valor tenía que **llegar a la sociedad**, y eso se hace construyendo empresas; si no, se queda en publicaciones, que están muy bien pero no es suficiente". El responsable de UCAM HiTech aportó además dos cifras que explican el crecimiento del ecosistema: más de 50 centros generadores de conocimiento como *partners* y más de 1.400 personas en la comunidad, con la expectativa de acercarse a 3.000 antes de final de año. Esta iniciativa adquiere pleno sentido en el momento actual de España, con la ciencia como valor diferencial ante la Estrategia Nacional de Deep Tech, en la que el Centro para el Desarrollo Tecnológico y la Innovación (CDTI) junto con el Fondo Europeo de Inversiones están invirtiendo en la creación de nuevos fondos para proyectos de base científica.

La directora de Coral, Andrea Martos, puso el acento en el contexto y en la función de la comunidad: "Estamos verdaderamente en la era de la transferencia de tecnología". Sobre el papel de la Universidad en este proceso, afirmó: "**el apoyo de UCAM** es imprescindible", y añadió que Coral nació con una vocación abierta, "para el ecosistema de toda España".

La gala incluyó también la mesa "**El momento de la verdad para el DeepTech**", moderada por **Carlos Caballero**, con participación de **Ángela Pérez**, directora de BIOHUB VLC y presidenta de BIOVAL; **Lluís Blanch**, coordinador de ITEMAS; y **Jorge Barrero**, director general de Fundación Cotec. La jornada se completó por la mañana con **CONECTA**, el foro de gestores de emprendimiento científico de Coral, centrado en la oportunidad de los fondos **CDTI** y su impacto, con más de medio centenar de inscritos llegados de distintos puntos de España. El evento fue posible gracias al respaldo fundamental de sus patrocinadores: Pivotal, Evolution Europe, Hoffmann Eitle, Quinton y Konexio Biotech. Además, reunió a

representantes clave del ecosistema innovador y científico, como Fundación Pfizer, Fundación DRO, BSC y el Gobierno del Principado de Asturias, entre otros.

FORMACIÓN Y UNIVERSIDADES

La UCAM premia la Universidad de Navarra, uno de sus grandes 'rivales', ante la élite del emprendimiento científico

2 de julio de 2026 *Redacción*



Entrega de los Coral Awards. Foto: UCAM

La **Universidad Católica de Murcia (UCAM)** ha celebrado en Madrid la primera edición de la convocatoria nacional **Coral Awards**, una cita nacida para dar visibilidad al emprendimiento científico y reconocer iniciativas y empresas que destacan en innovación e impacto real en la sociedad.

Impulsados por **Coral**, el ecosistema de **UCAM HiTech** que conecta científicos, emprendedores, universidades, inversores, hospitales e instituciones, los premios reunieron a más de **140 agentes** del sector en una jornada que reconoció algunos de los proyectos e instituciones que están destacando hoy en transferencia del conocimiento en España, según han informado desde la institución educativa.

La UCAM reconoce el talento y el emprendimiento científico con los premios Coral

Por Nova Ciencia - Jul 2, 2026

La Universidad Católica de Murcia (UCAM) ha reconocido el talento y el emprendimiento científico de investigadores e instituciones de conocimiento. Ha sido en la primera edición de los premios Coral, que han recaído en **Joan Perelló, la Sociedad Española de Neurología, la Universidad de Navarra, ELE Biotech y Nanostine.**



Estos premios están impulsados por **Coral**, el ecosistema de UCAM HiTech que conecta científicos, emprendedores, universidades, inversores, hospitales e instituciones. La ceremonia de entrega se llevó a cabo en el nuevo **Campus UCAM-COE de Madrid**, en un acto con más de 140 agentes de sectores relacionados con la innovación, la transferencia de conocimiento y la universidad.

Ganadores de los premios Coral

El galardón de '**Institución Emergente**' fue para la **Sociedad Española de**

Neurología, por su dinamismo y capacidad para impulsar la innovación y el crecimiento temprano dentro de su área; mientras que el de '**Institución Referente**' recayó en la **Universidad de Navarra** por su sólida trayectoria de excelencia sostenida en el tiempo, haciendo dialogar la investigación académica con el mercado.

En la categoría '**Proyecto con Potencial**', el jurado entregó el premio a Laura Vallés Saiz de **ELE Biotech**, por una propuesta científica en fase temprana con capacidad de convertirse en una solución de alto valor. El premio '**Proyecto con Impacto**' se otorgó a Daniel González Muñoz en nombre de **Nanostine**, una iniciativa que ya ha dado el salto del laboratorio a la empresa.

Created using FlowPaper Flipbook Maker ↗

Por último, el '**Premio Honorífico**' fue para **Joan Perelló**, por protagonizar un hito histórico en el sector biotecnológico español al llevar un fármaco surgido de una patente universitaria hasta la fase de salida al mercado, culminando una operación de hasta 375 millones de euros.

El investigador defendió la importancia de continuar apoyando el emprendimiento científico: "somos un país puntero en producción científica e índices de calidad, pero nos falta la transformación de ciencia en innovación. Iniciativas como esta ayudan a dar **visibilidad** para crear **proyectos de éxito**".

La evaluación de las candidaturas estuvo a cargo de un jurado formado por **Pepa Limeres**, coordinadora de programas de Ciencia en Fundación Botín; **Manuel Desco**, director de la Unidad de Apoyo a la Innovación del IiSGM; **Chema Lagarón**, fundador y CSO de Bionanopharma y fundador de Bioinicia; y **Andrea Martos**, directora general de Coral.

Transformar el conocimiento en soluciones reales

La rectora de la Universidad Católica de Murcia, **Josefina García**, resumió en la apertura la idea de fondo de la jornada. "Desde la UCAM estamos convencidos de que **el conocimiento debe encontrar el camino para transformarse en soluciones reales, empresas innovadoras, empleo cualificado** y nuevas oportunidades para las personas". De este compromiso de la Universidad nace la propuesta de Coral, que busca "crear, cultivar y conectar un ecosistema en el que

las ideas puedan crecer y generar impacto”.

El director de UCAM HiTech, **Carlos Caballero**, situó Coral dentro de la estrategia de transferencia de la Universidad y del momento que vive el sector: “Coral es un proyecto importantísimo dentro de la estrategia de UCAM HiTech de apoyar el emprendimiento de base científica”.

Caballero recordó además el origen de esta línea de trabajo en la visión del fundador de UCAM: “José Luis Mendoza tuvo claro que para que la ciencia tuviese más valor tenía que **llegar a la sociedad**, y eso se hace construyendo empresas; si no, se queda en publicaciones, que están muy bien pero no es suficiente”.

Crecimiento del ecosistema de la innovación

El responsable de UCAM HiTech aportó además dos cifras que explican el crecimiento del ecosistema: **más de 50 centros generadores de conocimiento como colaboradores y más de 1.400 personas en la comunidad**, con la expectativa de acercarse a 3.000 antes de final de año. Esta iniciativa adquiere pleno sentido en el momento actual de España, con la ciencia como valor diferencial ante la Estrategia Nacional de Deep Tech, en la que el Centro para el Desarrollo Tecnológico y la Innovación (CDTI) junto con el Fondo Europeo de Inversiones están invirtiendo en la creación de nuevos fondos para proyectos de base científica.

La directora de Coral, Andrea Martos, puso el acento en el contexto y en la función de la comunidad: “Estamos verdaderamente en la era de la transferencia de tecnología”. Sobre el papel de la Universidad en este proceso, afirmó: **“el apoyo de UCAM es imprescindible”**, y añadió que Coral nació con una vocación abierta, “para el ecosistema de toda España”.

La gala incluyó también la mesa **“El momento de la verdad para el DeepTech”**, moderada por **Carlos Caballero**, con participación de **Ángela Pérez**, directora de BIOHUB VLC y presidenta de BIOVAL; **Lluís Blanch**, coordinador de ITEMAS; y **Jorge Barrero**, director general de Fundación Cotec.

La jornada se completó por la mañana con **CONECTA**, el foro de gestores de emprendimiento científico de Coral, centrado en la oportunidad de los fondos **CDTI**

y su impacto, con más de medio centenar de inscritos llegados de distintos puntos de España. El evento fue posible gracias al respaldo fundamental de sus patrocinadores: Pivotal, Evolution Europe, Hoffmann Eitle, Quinton y Konexio Biotech. Además, reunió a representantes clave del ecosistema innovador y científico, como Fundación Pfizer, Fundación DRO, BSC y el Gobierno del Principado de Asturias, entre otros.



jueves, 2 de julio de 2026 | 10:30 | www.gentedigital.es | [f](#) [t](#)



Los Coral Awards, de UCAM HiTech, reconocen el talento y el emprendimiento científico

La Universidad Católica de Murcia (UCAM) ha celebrado en Madrid la primera edición de la convocatoria nacional Coral Awards, una cita nacida para dar visibilidad al emprendimiento científico y reconocer iniciativas y empresas que destacan en innovación e impacto real en la sociedad.

01/7/2026 - 19:42

MURCIA, 1 (EUROPA PRESS)

La Universidad Católica de Murcia (UCAM) ha celebrado en Madrid la primera edición de la convocatoria nacional Coral Awards, una cita nacida para dar visibilidad al emprendimiento científico y reconocer iniciativas y empresas que destacan en innovación e impacto real en la sociedad.

Impulsados por Coral, el ecosistema de UCAM HiTech que conecta científicos, emprendedores, universidades, inversores, hospitales e instituciones, los premios reunieron a más de 140 agentes del sector en una jornada que reconoció algunos de los proyectos e instituciones que están destacando hoy en transferencia del conocimiento en España, según han informado desde la institución educativa.

El galardón de 'Institución Emergente' fue para la Sociedad Española de Neurología, por su dinamismo y capacidad para impulsar la innovación y el crecimiento temprano dentro de su área; mientras que el de 'Institución Referente' recayó en la Universidad de Navarra por su :

[Privacidad](#)

trayectoria de excelencia sostenida en el tiempo, haciendo dialogar la investigación académica con el mercado.

En la categoría 'Proyecto con Potencial', el jurado entregó el premio a Laura Vallés Saiz de ELE Biotech, por una propuesta científica en fase temprana con capacidad de convertirse en una solución de alto valor.

El premio 'Proyecto con Impacto' se otorgó a Daniel González Muñoz en nombre de Nanostine, una iniciativa que ya ha dado el salto del laboratorio a la empresa. Por último, el 'Premio Honorífico' fue para Joan Perelló, por protagonizar un hito histórico en el sector biotecnológico español al llevar un fármaco surgido de una patente universitaria hasta la fase de salida al mercado, culminando una operación de hasta 375 millones de euros.

El investigador defendió la importancia de continuar apoyando el emprendimiento científico y señaló que "somos un país puntero en producción científica e índices de calidad, pero nos falta la transformación de ciencia en innovación. Iniciativas como esta ayudan a dar visibilidad para crear proyectos de éxito".

La evaluación de las candidaturas estuvo a cargo de un jurado formado por la coordinadora de programas de Ciencia en Fundación Botín, Pepa Limeres; el director de la Unidad de Apoyo a la Innovación del IiSGM, Manuel Desco; el fundador y CSO de Bionanopharma y fundador de Bioinicia, Chema Lagarón; y la directora general de Coral, Andrea Martos.

La rectora de la UCAM, Josefina García, afirmó que desde el centro educativo "estamos convencidos de que el conocimiento debe encontrar el camino para transformarse en soluciones reales, empresas innovadoras, empleo cualificado y nuevas oportunidades para las personas".

De este compromiso de la Universidad nace la propuesta de Coral, que busca "crear, cultivar y conectar un ecosistema en el que las ideas puedan crecer y generar impacto".

El director de UCAM HiTech, Carlos Caballero, señaló que "Coral es un proyecto importantísimo dentro de la estrategia de UCAM HiTech de apoyar el emprendimiento de base científica".

Asimismo, Caballero recordó el origen de esta línea de trabajo en la visión del fundador de UCAM, José Luis Mendoza que "tuvo claro que para que la ciencia tuviese más valor tenía que llegar a la sociedad, y eso se hace construyendo empresas; si no, se queda en publicaciones, que están muy bien pero no es suficiente".

El responsable de UCAM HiTech aportó además dos cifras que explican el crecimiento del ecosistema: más de 50 centros generadores de conocimiento como partners y más de 1.400 personas en la comunidad, con la expectativa de acercarse a 3.000 antes de final de año.

"Esta iniciativa adquiere pleno sentido en el momento actual de España, con la ciencia como valor diferencial ante la Estrategia Nacional de Deep Tech, en la que el Centro para el Desarrollo Tecnológico y la Innovación (CDTI) junto con el Fondo Europeo de Inversiones están invirtiendo en la creación de nuevos fondos para proyectos de base científica", han indicado.

La directora de Coral, Andrea Martos, puso el acento en el contexto y en la función de la comunidad y aseguró que "estamos verdaderamente en la era de la transferencia de tecnología". Además, aseveró que "el apoyo de UCAM es imprescindible", y añadió que Coral nació con una vocación abierta, "para el ecosistema de toda España".

La gala incluyó también la mesa 'El momento de la verdad para el DeepTech', moderada por Carlos Caballero, con la participación de la directora de BIOHUB VLC y presidenta de BIOVAL, Ángela Pérez; el coordinador de ITEMAS, Lluís Blanch; y el director general de Fundación Cotec, Jorge Barrero.

La jornada se completó por la mañana con CONECTA, el foro de gestores de emprendimiento científico de Coral, centrado en la oportunidad de los fondos CDTI y su impacto, con más de medio centenar de inscritos llegados de distintos puntos de España.

Privacidad

El evento fue posible gracias al respaldo fundamental de sus patrocinadores: Pivotal, Evolution Europe, Hoffmann Eitle, Quinton y Konexio Biotech. Además, reunió a representantes clave del ecosistema innovador y científico, como Fundación Pfizer, Fundación DRO, BSC y el Gobierno del Principado de Asturias, entre otros.

Grupo de información GENTE · el líder nacional en prensa semanal gratuita según PGD-OJD



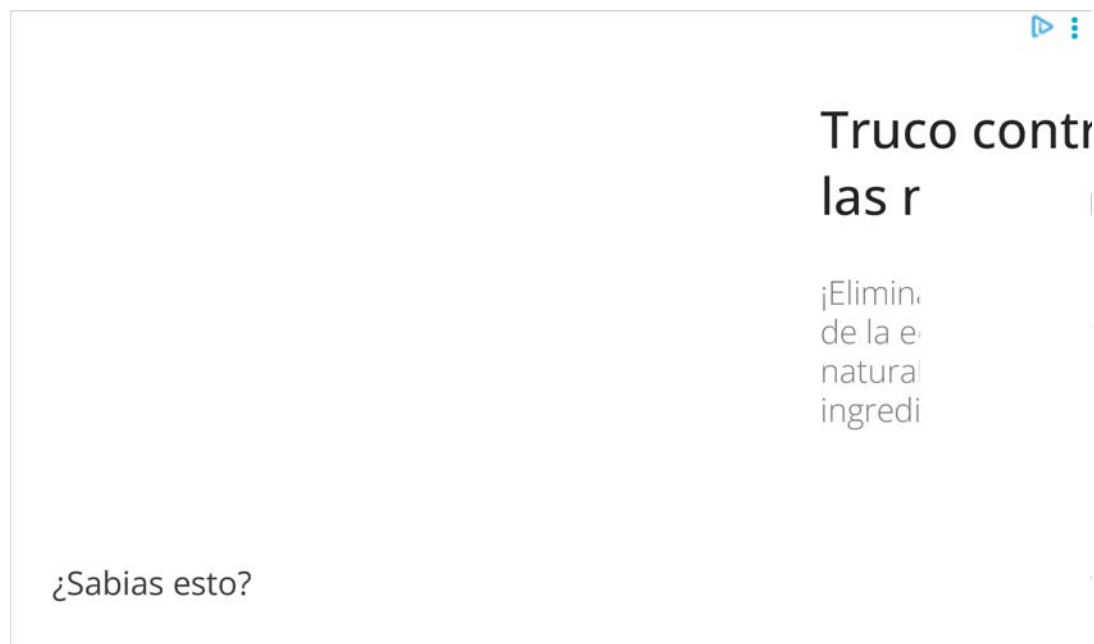
PUBLICAR ARTÍCULO / POSTER

MÁS ALLÁ DEL OLVIDO: ABORDAJE ENFERMERO EN PACIENTES CON ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

/ Enfermería / 01/07/2026 / Por Comité Editorial revista Ocronos

Inicio » Enfermería »

Más allá del olvido: abordaje enfermero en pacientes con enfermedad de Alzheimer



Síguenos en Pinterest

Incluido en la revista Ocronos. Vol. IX. N.º 7-Julio 2026.

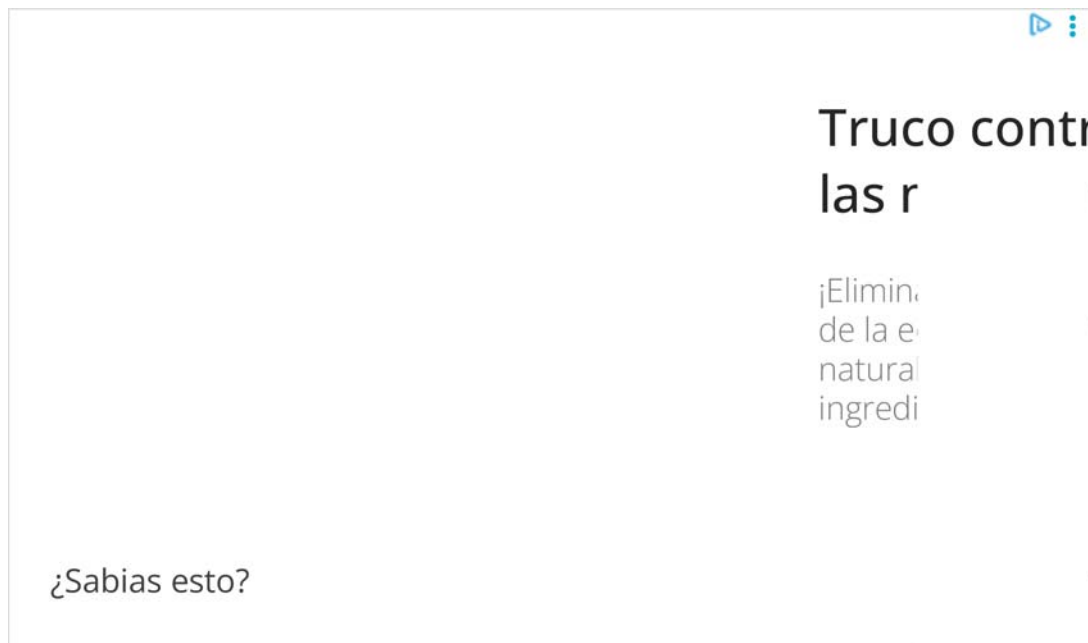
Pág. Inicial: Vol. IX; N.º 7: 36

Autor principal (primer firmante): **Jose Ignacio Guisande Abad**

Fecha recepción: **02/06/2026**

Fecha aceptación: **29/06/2026**

Ref.: **Ocronos. 2026;9(7): 36**



Autor principal:

José Ignacio Guisande Abad, enfermero en Hospital Clínico Universitario
"Lozano Blesa" de Zaragoza, Bloque Quirúrgico (Zaragoza, España).

Autores:

José Ignacio Guisande Abad, Almudena Tavira Quibus.

patologías. Aunque el deterioro cognitivo avance, las emociones permanecen. Muchos pacientes olvidan nombres, fechas o lugares, pero continúan percibiendo el tono de voz, la calma, el afecto y la seguridad que transmite quien los cuida ⁵. La Enfermería se convierte frecuentemente en el nexo entre el paciente, la familia y el equipo sanitario, ofreciendo cuidados técnicos y también contención emocional.

Objetivos

- Describir las principales intervenciones enfermeras en pacientes con enfermedad de Alzheimer.
- Analizar la importancia del cuidado integral y humanizado en personas con deterioro cognitivo.
- Identificar estrategias enfermeras para preservar la autonomía y la calidad de vida.
- Valorar el papel de la Enfermería en el apoyo emocional al paciente y su entorno familiar.

Método

Se realizó una revisión narrativa de la literatura científica mediante búsqueda en las bases de datos PubMed, Scielo, CINAHL y ScienceDirect. Se seleccionaron artículos publicados entre 2019 y 2025 relacionados con enfermedad de Alzheimer, cuidados de Enfermería, deterioro cognitivo y humanización asistencial.

Se incluyeron revisiones bibliográficas, guías clínicas, estudios observacionales y publicaciones de sociedades científicas relacionadas con neurología, geriatría y Enfermería. Se priorizaron artículos en castellano y estudios centrados en el impacto humano y emocional de la enfermedad.

Resultados

La revisión de la literatura evidencia que el abordaje enfermero en pacientes con enfermedad de Alzheimer debe adaptarse continuamente a la evolución del deterioro cognitivo y funcional ¹. Los cuidados requieren una combinación constante de vigilancia clínica, acompañamiento emocional y apoyo familiar, ya que las necesidades del paciente cambian progresivamente conforme avanza la enfermedad.

Uno de los aspectos más relevantes identificados en los estudios revisados es la importancia de la comunicación terapéutica. Los pacientes con Alzheimer suelen experimentar episodios de desorientación, miedo o frustración derivados de la dificultad para comprender su entorno ². En estas situaciones, la actitud de la Enfermería influye directamente en el comportamiento y bienestar del paciente. Un tono de voz calmado, las explicaciones sencillas y el mantenimiento de rutinas estructuradas disminuyen significativamente los episodios de agitación y ansiedad.

Diversas publicaciones destacan que las confrontaciones directas ante errores de memoria o desorientaciones suelen aumentar el malestar emocional ³. Por este motivo, las intervenciones enfermeras se orientan hacia técnicas de validación emocional y reorientación suave, evitando situaciones que puedan generar sentimientos de incapacidad o humillación. Muchos pacientes conservan la percepción emocional incluso en fases avanzadas, aunque la memoria y el lenguaje estén gravemente deteriorados.

ENVIAR ARTÍCULO PARA PUBLICAR

La pérdida progresiva de autonomía constituye otro de los grandes desafíos asociados a la enfermedad ⁴. Actividades básicas como vestirse, asearse, alimentarse o administrar la medicación terminan requiriendo supervisión o ayuda completa. La Enfermería interviene favoreciendo la independencia funcional durante el mayor tiempo posible mediante adaptaciones sencillas del entorno, establecimiento de rutinas y refuerzo positivo ante pequeñas capacidades conservadas.

Los estudios muestran que mantener cierta participación en actividades cotidianas mejora la autoestima del paciente y retrasa parcialmente el deterioro funcional ⁵. En este sentido, el objetivo no consiste únicamente en realizar tareas por el paciente, sino en acompañarlo para que conserve las capacidades que todavía mantiene.

Otro aspecto ampliamente abordado en la literatura es el manejo de las alteraciones conductuales y psicológicas. La agresividad, el insomnio, la deambulación errática o las alucinaciones generan gran desgaste tanto en el paciente como en los cuidadores ⁶. La observación enfermera permite detectar factores desencadenantes como dolor, sobreestimulación ambiental, hambre, miedo o cambios bruscos en la rutina diaria.

Las intervenciones no farmacológicas adquieren especial importancia. La reducción del ruido ambiental, la iluminación adecuada, la música relajante o la presencia de objetos familiares pueden disminuir episodios de agitación. Los pacientes suelen responder de manera más positiva a ambientes tranquilos y previsibles, donde se sienten seguros y acompañados.

La progresión de la enfermedad también aumenta el riesgo de complicaciones físicas. La desnutrición, la disfagia, las infecciones y las úlceras por presión aparecen con frecuencia en fases avanzadas ⁷. La Enfermería desempeña un papel fundamental mediante vigilancia nutricional, adaptación de texturas alimentarias, movilización frecuente y control de la hidratación.

Las familias viven este proceso con importante carga emocional. Muchos cuidadores desarrollan agotamiento físico y psicológico debido a la atención continua que requiere el paciente ⁸. Los sentimientos de culpa, tristeza e impotencia aparecen frecuentemente conforme avanza el deterioro cognitivo. Los estudios revisados señalan que el acompañamiento enfermero reduce la sobrecarga emocional y mejora la capacidad de adaptación familiar.

La educación sanitaria dirigida al cuidador resulta esencial para disminuir inseguridades y favorecer cuidados seguros en el domicilio. Explicar la evolución esperable de la enfermedad, enseñar estrategias de comunicación y ofrecer apoyo emocional permite afrontar el proceso con mayor comprensión y menos ansiedad.

Conclusión

La enfermedad de Alzheimer representa mucho más que una pérdida progresiva de memoria. Se trata de un proceso complejo que afecta a la autonomía, la comunicación, las emociones y las relaciones personales tanto del paciente como de su entorno.

En este contexto, la Enfermería desempeña un papel esencial desde una perspectiva integral y humanizada. Los cuidados no deben centrarse únicamente en el deterioro cognitivo, sino también en preservar la dignidad, la seguridad y el bienestar emocional de la persona.

La observación continua, el acompañamiento emocional, la prevención de

complicaciones y el apoyo a las familias forman parte de una atención enfermera que requiere sensibilidad, paciencia y capacidad de adaptación constante.

Humanizar los cuidados en pacientes con Alzheimer significa comprender que, incluso cuando los recuerdos desaparecen, las emociones permanecen. Una mirada tranquila, una voz calmada o un gesto de respeto continúan teniendo valor para quien vive inmerso en el deterioro cognitivo.

Invertir en formación específica, apoyo a cuidadores y recursos sociosanitarios resulta fundamental ante una enfermedad cada vez más prevalente y con enorme impacto humano y sanitario.

Bibliografía

1. Alzheimer's Association. (2024). 2024 Alzheimer's disease facts and figures.
2. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Demencia: datos y cifras.
3. Romero, L. et al. (2023). Comunicación terapéutica en pacientes con Alzheimer. *Revista CuidArte*, 14(2), 120-134.
4. Sociedad Española de Neurología (SEN). (2022). Guía práctica sobre enfermedad de Alzheimer.
5. Watson, R. (2021). Humanización de los cuidados en pacientes con deterioro cognitivo. *Enfermería Avanzada*, 17(4), 91-102.
6. López, M. et al. (2022). Alteraciones conductuales en demencias avanzadas. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 57(3), 145-152.
7. Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG). (2023). Nutrición en personas mayores con demencia.
8. Pérez, J. et al. (2024). Sobrecarga emocional del cuidador principal en enfermedad de Alzheimer. *Nuberos Científica*, 6(1), 33-41.

Síguenos en Pinterest

Esta obra está bajo Licencia Creative Commons Atribución 4.0

Internacional (CC BY 4.0). / This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.



Internacional

+ Agregar Clarín en

El raro trastorno neurológico que fuerza el cuello a girarse sin control: “Empecé a temblar hace siete años, nadie sabe qué es la distonía hasta que le afecta”

Esta condición afecta a 20.000 personas en España y puede provocar temblores, movimientos musculares anómalos o afectaciones en el habla.



"Empecé a temblar hace siete años, nadie sabe qué es la distonía hasta que le afecta": el trastorno neurológico que fuerza el cuello a girarse sin control. Foto: Unsplash



Escuchar



Resumen



Compartir



Seguir



Comentar

30/06/2026 10:00 / Actualizado al 30/06/2026 14:48

Aina tenía 23 años cuando empezó a temblar. Al principio pensó que pasaría, que quizá era estrés o cansancio. Estaba en su primer trabajo relacionado con lo que había estudiado, vivía una etapa de mucha presión y fue aguantando hasta que el movimiento se hizo demasiado visible. Primero recibió un diagnóstico de temblor esencial, pero en pocos días el síntoma cambió: la cabeza empezó a desviarse hacia la derecha sin que pudiera



con este trastorno, que le impone un temblor en el cuello y dificultades para hablar. “Parece que estoy diciendo que no con la cabeza, hablo con lentitud y constantemente tengo que decir que no tengo frío y que estoy tranquila”, revela. Aun así, insiste en que, a pesar de esta condición, es **todo lo que quiere ser**. “Sigo siendo una apasionada de la ciencia y me encanta arreglarme para salir con mis amigos, no soy solo la chica que tiembla”, señala en conversación con La Vanguardia.

La distonía cervical es un trastorno neurológico del movimiento que provoca contracciones musculares involuntarias en el cuello. Esas contracciones pueden girar la cabeza, inclinarla, producir temblor, dolor y sobrecarga muscular. Según la **Sociedad Española de Neurología, en España** hay más de 20.000 personas con algún tipo de distonía, considerada el tercer trastorno del movimiento más frecuente después de la enfermedad de Parkinson y el temblor.



Más allá de un dolor muscular. Foto: Unsplash

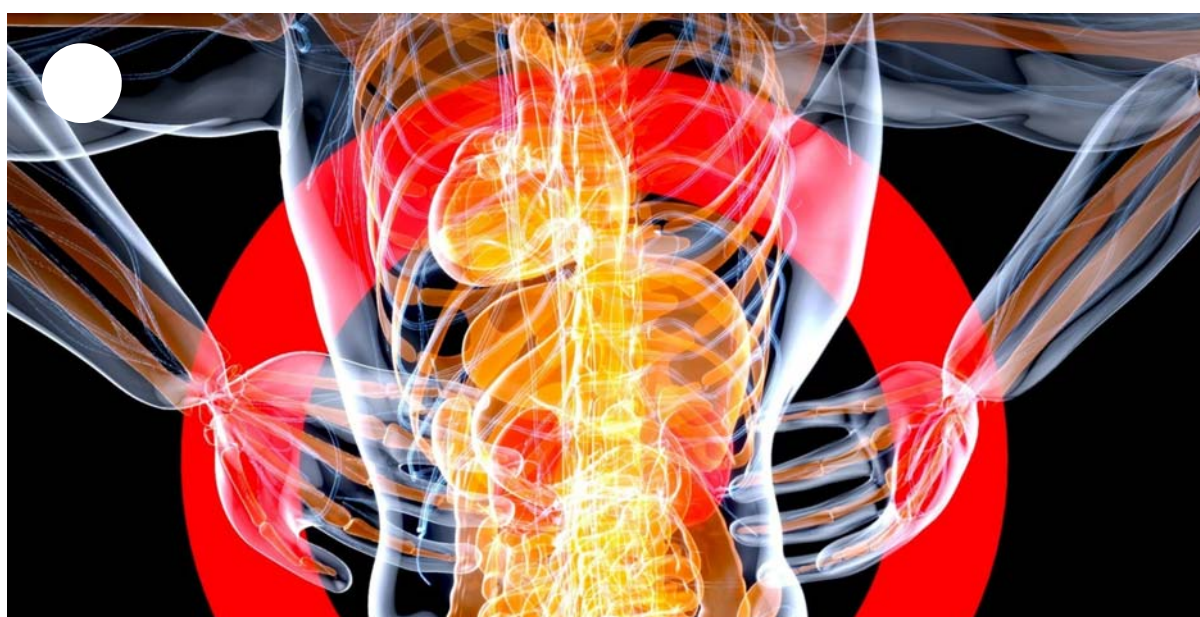
Más allá de un dolor muscular

“La distonía es una patología central, un trastorno neuroquímico de una parte del cerebro, el globo pálido, que provoca un desorden eléctrico y causa la postura mantenida de un grupo muscular”, explica Gabriel Salazar, jefe de Neurología del Consorci Sanitari de Terrassa, en una entrevista con La Vanguardia. La diferencia con una contractura común, añade, es que la contractura desaparece, mientras que la distonía se mantiene en el tiempo.

El diagnóstico puede ser difícil porque al inicio se puede confundir con tortícolis, mala postura, contractura por estrés o temblor esencial. Salazar señala algunas pistas: la persistencia, la postura anormal mantenida, la posible aparición de otros trastornos del movimiento y el llamado “truco sensitivo”, un gesto aparentemente simple —tocarse una zona de la cara o la



teóricamente localizada, pero acaba afectando a la persona en general”. En su caso, además del giro del cuello, **tiene temblores en las manos**, problemas de equilibrio y alteraciones en la zona de la laringe, lo que hace que a veces hable de forma más intermitente o se quede sin aire.



Causas, grados y tratamiento. Foto: Unsplash

Causas, grados y tratamiento

Las causas no siempre se conocen. Salazar explica que puede haber una predisposición genética, aunque no necesariamente hereditaria, y que algunos factores ambientales pueden actuar como desencadenantes. También existen distonías secundarias, asociadas a traumatismos craneoencefálicos, ictus o



El grado de afectación varía mucho. Hay casos leves, con dolor y temblor discreto, y otros más incapacitantes, con giros de cabeza superiores a 45 grados. Para medirlo, los especialistas utilizan escalas clínicas como la de Toronto. En la práctica, el tratamiento más utilizado es la toxina botulínica, que se inyecta en los **músculos concretos** responsables del movimiento anómalo. Según recogen estudios publicados en *Frontiers in Neurology*, el 80 % de los pacientes de distonía sometidos a tratamientos con toxina botulínica experimentan mejoras significativas en su calidad de vida.

Distonía Cervical: Escala de Toronto

Estadio 1. Dolor cervical y temblor leve, con movimientos tipo “sí-sí” o “no-no”, según los músculos afectados.

Estadio 2. Giro o desviación moderada del cuello, habitualmente entre 15 y 30 grados.

Estadio 3. Afectación más marcada, con desviaciones de entre 30 y 45 grados y mayor repercusión funcional.

Estadio 4. Casos más graves, con desviaciones superiores a 45 grados, más dolor y mayor limitación en la vida diaria.

Salazar insiste en que la precisión es clave: no se trata de “pinchar el cuello”, sino de identificar el patrón muscular específico de cada paciente. En casos resistentes, puede recurrirse a la estimulación cerebral profunda, una cirugía que coloca electrodos en zonas concretas del cerebro para modular los circuitos alterados. “En neurología tratamos la calidad de vida de



Vivir con un trastorno latente pero poco conocido. Foto: Unsplash

Vivir con un trastorno latente pero poco conocido

Según la Sociedad Española de Neurología, hasta un 40% de los pacientes con distonía se diagnostican erróneamente achacando causas psicológicas o emocionales. “El estrés o la ansiedad habituales empeoran cualquier diagnóstico, pero no son la causa principal de la distonía”, asegura Salazar. Aunque la cervical, con casi un 60% de los diagnósticos, es la más habitual, las distonías pueden afectar a prácticamente cualquier parte del cuerpo, como los párpados, la mandíbula, la laringe, las manos o las extremidades.

La distonía cervical no solo afecta al cuerpo. Aina trabaja sentada frente al ordenador, una posición que le resulta incómoda



“Nadie sabe qué es hasta que le afecta”, afirma. Incluso ella, formada en ciencias de la salud, desconocía la enfermedad antes del diagnóstico. Durante años ocultó lo que le pasaba: “He pasado mucho tiempo escondiendo lo que me ocurría y gente muy cercana a mí no sabía ni el nombre de lo que tenía”.

FisioOnline



Ver en

El estrés, el cansancio, dormir poco, la cafeína o un esfuerzo físico intenso pueden empeorar los síntomas en su caso. Aunque los expertos señalan que no son causas directas, defienden un abordaje multidisciplinar, con neurología, fisioterapia, psicología y, cuando sea necesario, psiquiatría.

Aina ha aprendido a convivir con una enfermedad crónica, aunque no lo maquilla: “Es un proceso lento, de aceptación, de entender qué tienes y de vivirlo”. Su mensaje para otros pacientes es tan natural como su día a día: “Puedes aprender a vivir más o menos con normalidad con esto. Por azar te pueden tocar cosas

AVISO: El Médico Interactivo es ahora parte de Univadis. Mucho del contenido publicado aquí se comenzará a publicar oaparams=2__bannerid=459__zoneid=393__cb=29c38d7348__oadest=https%3A%2F%2Funivadis.es en **univadis.es**.



La IA tiene un gran potencial en el abordaje de la esclerosis múltiple

Así lo confirma un estudio dirigido por el equipo médico de Roche en colaboración con diversos profesionales sanitarios españoles y con la Sociedad Española de Neurología (SEN)



El Médico Interactivo

30 de junio 2026. 10:49 am



Investigadores españoles han llevado a cabo un estudio que confirma el potencial de la inteligencia artificial generativa como una herramienta complementaria que ayuda al neurólogo en el abordaje terapéutico de enfermedades neurológicas como la Esclerosis Múltiple (EM) o el trastorno del espectro de la neuromielitis óptica (TENMO).

En este trabajo, promovido por Roche en colaboración con diversos profesionales sanitarios y con la Sociedad Española de Neurología (SEN) y publicado en la revista *Multiple Sclerosis Journal Experimental, Translational and Clinical* (<https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/20552173261438268>), se compararon las respuestas de ChatGPT-4o con las de 290 neurólogos de toda España ante 21 casos clínicos para determinar qué decisiones estaban más acorde con las guías de práctica clínica. Esta correlación es especialmente relevante, dado que el mejor tratamiento posible de cualquier enfermedad es el que recomiendan para cada caso las guías de práctica clínica, que se van actualizando a medida que se incorporan nuevos avances y evidencias.

Decisiones de la IA en el abordaje de la esclerosis múltiple



España lidera una investigación pionera que confirma el potencial de la Inteligencia Artificial para abordar la esclerosis múltiple

Un análisis pionero entre 290 neurólogos de todo el país demuestra que ChatGPT permite ceñirse más a las recomendaciones de las guías clínicas y así ser más eficaces en la toma de decisiones

29.06.2026

- Un estudio dirigido por el equipo médico de Roche en colaboración con diversos profesionales sanitarios y con la Sociedad Española de Neurología (SEN) revela que la Inteligencia Artificial (IA) puede agilizar los cambios de tratamiento necesarios frente a esta enfermedad
- El estudio, publicado este año en la revista *Multiple Sclerosis Journal Experimental, Translational and Clinical*, comparó las respuestas de ChatGPT-4o con las de 290 especialistas en esclerosis múltiple y neuromielitis óptica ante 21 casos clínicos hipotéticos, reflejando que las decisiones adoptadas con la IA cumplen más con lo

recomendado por las guías terapéuticas (80,5% frente a 66,5%)

- La inercia terapéutica, que se produce por sesgos cognitivos como la incertidumbre o la aversión al riesgo, dificulta la selección del mejor tratamiento posible para evitar que los pacientes con esclerosis múltiple o neuromielitis óptica desarrollen una discapacidad irreversible
- Varios estudios han demostrado que la inercia terapéutica afecta hasta a un 70-90% de los profesionales médicos
- Los autores advierten que, si bien la IA puede reducir la variabilidad terapéutica, no puede sustituir nunca la valoración del neurólogo

Madrid, 29 de junio de 2026 – Investigadores españoles han llevado a cabo un estudio que confirma el potencial de la Inteligencia Artificial Generativa como una herramienta complementaria que ayuda al neurólogo en el abordaje terapéutico de enfermedades neurológicas como la Esclerosis Múltiple (EM) o el trastorno del espectro de la neuromielitis óptica (TENMO).

En este trabajo, promovido por Roche en colaboración con diversos profesionales sanitarios y con la Sociedad Española de Neurología (SEN) y publicado en la revista *Multiple Sclerosis Journal Experimental, Translational and Clinical*, se compararon las respuestas de ChatGPT-4o con las de 290 neurólogos de toda España ante 21 casos clínicos para determinar qué decisiones estaban más acorde con las guías de práctica clínica. Esta correlación es especialmente relevante, dado que el mejor tratamiento posible de cualquier enfermedad es el que recomiendan para cada caso las guías de práctica clínica, que se van

actualizando a medida que se incorporan nuevos avances y evidencias.

El resultado es que las decisiones de la IA cumplían en mayor medida con lo recomendado en las guías de práctica clínica en comparación con los especialistas que atienden pacientes con EM o TENMO (80,5% frente a 66,5%). También se evaluó la prevalencia de Inercia Terapéutica (IT), entendida ésta como la ausencia de un inicio o intensificación del tratamiento cuando la evidencia lo aconseja, a través de casos clínicos hipotéticos de pacientes generados por el equipo investigador.

El objetivo primario del trabajo fue determinar en qué medida la toma de decisiones terapéuticas se ajustaba a lo que recomiendan las guías clínicas. Se consideraba correcta una respuesta cuando se intensificaba el tratamiento si la enfermedad estaba activa, porque se producían recaídas clínicas; porque había actividad radiológica en la resonancia magnética; o porque existía una elevación de los niveles de neurofilamentos de cadena ligera en sangre. Los objetivos secundarios incluyeron la prevalencia de IT y la identificación de factores predictivos.

La IA es un apoyo para el clínico, no un sustituto

Los autores coinciden en subrayar en el estudio que el uso ético y responsable de esta tecnología requiere siempre la supervisión del neurólogo de todas las recomendaciones generadas por IA. También destacan la importancia de incorporar el manejo de estas herramientas a la formación médica continuada. **Jorge Mauriño**, responsable médico del área de Neurociencias de Roche, apunta que *“no podemos olvidarnos nunca que estamos ante un recurso complementario diseñado para mejorar, y no para sustituir, el juicio clínico del profesional*

como responsable del tratamiento”. Asimismo, concluye que “la IA puede ayudar eficazmente en la toma de decisiones, reflejando menos IT y, por tanto, una adherencia claramente superior a las recomendaciones basadas en la evidencia, especialmente cuando se le proporciona contexto clínico mediante la técnica de Generación Aumentada por Recuperación (RAG). Estamos ante una herramienta valiosa a la hora de mitigar los sesgos cognitivos que favorecen la IT”.

Según el doctor **Javier Riancho**, neurólogo del Hospital General Sierrallana e investigador del Instituto de Investigación Marqués de Valdecilla (IDIVAL), Torrelavega, y otro de los autores del estudio, *“el modelo de IA utilizado demostró una menor tendencia a retrasar cambios de tratamiento necesarios. Es bien conocido y aceptado que el uso precoz de terapias de alta eficacia es capaz de reducir los brotes y prevenir la discapacidad futura de los pacientes. A esto hay que añadir que se están sumando nuevas herramientas como la determinación de los neurofilamentos en sangre que nos ayudan a realizar una monitorización más estrecha del control de la enfermedad y, por tanto, a actuar de forma más precoz en aquellos casos que sea pertinente”.*

La inercia terapéutica como obstáculo para optimizar el tratamiento

La IT se produce debido a sesgos cognitivos humanos como la baja tolerancia a la incertidumbre, la aversión al riesgo y la ambigüedad o la falta de estrategias de apoyo a decisiones. Representa un hándicap a la hora de poder ofrecer el mejor tratamiento posible, que, en ocasiones, supone iniciarlo y, en otras, cambiarlo o intensificar el que ya se está administrando. Uno de los autores del estudio, el doctor **Gustavo Saposnik**, neurólogo del Hospital St.

Michael's, Universidad de Toronto y especialista en la neurociencia de la toma de decisiones, asegura que la IT conlleva dejar al paciente expuesto a tener más posibilidades de recaída y, por tanto, a un mayor riesgo de discapacidad. *“Sabemos, por estudios realizados en países latinoamericanos y europeos, incluido España, que la inercia terapéutica es muy frecuente. Como médicos debemos ser conscientes de que afecta a un 70-90% de los profesionales. Con la IA podemos mejorar la situación porque hemos observado que, gracias a su uso, se evitaría que de cada siete decisiones adoptadas una de ellas no caiga en la inercia terapéutica”.*

Metodología

El estudio, uno de los primeros diseñados en España para probar el potencial de la IA en el ámbito médico, se basó en las decisiones de los neurólogos españoles que habían participado en tres estudios observacionales previos (DISCUTIR-MS, PREFERENCES-NMOSD y NewFeeLs-MS) frente a las de ChatGPT-4o. La evaluación se basó en la resolución de casos clínicos hipotéticos complejos, analizando la concordancia de las decisiones terapéuticas con las últimas evidencias recogidas en las guías clínicas. Los casos planteados se centraron en los factores que con mayor frecuencia favorecen la aparición de la IT en los siguientes contextos: necesidad de reforzar el tratamiento cuando pacientes con TENMO presentaban un brote o cuando pacientes con EM remitente recurrente presentaban actividad clínica, radiológica o una elevación en los niveles de neurofilamentos en sangre para iniciar o intensificar la medicación.

Los modelos de lenguaje que procesan grandes cantidades de datos como ChatGPT representan una posible herramienta complementaria para el apoyo a la

toma de decisiones clínicas. El doctor **Aleix Solanes**, investigador del Institut d'Investigacions Biomèdiques August Pi i Sunyer (IDIBAPS) y de la Universitat Autònoma de Barcelona, diseñó la metodología utilizada. *“La clave no era simplemente preguntar a un modelo comercial como ChatGPT o Gemini, sino diseñar un sistema que utilizara información clínica validada para respaldar cada respuesta. Gracias a la técnica RAG conseguimos que el modelo fundamentara sus recomendaciones en las guías clínicas más recientes y, mediante múltiples evaluaciones de cada caso, demostramos la consistencia y reproducibilidad de sus decisiones. Esto nos permitió valorar con mayor rigor el potencial de la IA como herramienta de apoyo para la toma de decisiones clínicas”,* señala.

Puedes acceder al estudio pinchando [aquí](#).

Sobre esclerosis múltiple

La esclerosis múltiple es una enfermedad crónica que afecta a más de 2,9 millones de personas en todo el mundo. Las personas con cualquier forma de esclerosis múltiple experimentan progresión de la enfermedad desde su inicio. Por ello, un objetivo fundamental del tratamiento de la esclerosis múltiple es ralentizar, detener e, idealmente, prevenir la progresión lo antes posible.

Aproximadamente el 85% de las personas con esclerosis múltiple son diagnosticadas inicialmente con esclerosis múltiple remitente-recurrente (EMRR). Las formas recurrentes de la enfermedad (EMR) incluyen la EMRR y la esclerosis múltiple secundaria progresiva activa, y las personas con EMR experimentan brotes y un empeoramiento de la discapacidad con el tiempo. La esclerosis múltiple primaria progresiva (EMPP) es una forma debilitante de la enfermedad caracterizada por un

empeoramiento constante de los síntomas, generalmente sin brotes definidos ni periodos de remisión. Aproximadamente el 15% de las personas con esclerosis múltiple presentan la forma primaria progresiva de la enfermedad. Hasta la aprobación de OCREVUS® por parte de la Agencia Americana del Medicamento (FDA, por sus siglas en inglés), no existían tratamientos aprobados por la FDA para la EMPP, y OCREVUS sigue siendo el único tratamiento aprobado para esta forma de la enfermedad. A pesar de la disponibilidad de terapias dirigidas frente a CD20, aproximadamente el 30% de los pacientes continúa actualmente en tratamiento oral de baja eficacia. Ralentizar o detener la progresión de la enfermedad al mismo tiempo que se previenen los brotes sigue representando una necesidad médica no cubierta importante en la esclerosis múltiple.

Sobre Roche en neurociencias

La neurología es un área clave de investigación y desarrollo en Roche. Nuestro objetivo es avanzar en la ciencia de vanguardia para desarrollar nuevos diagnósticos y tratamientos que ayuden a mejorar la vida de las personas con enfermedades crónicas y potencialmente devastadoras en todo el mundo.

Roche está investigando más de una docena de medicamentos para enfermedades neurológicas, incluyendo esclerosis múltiple, atrofia muscular espinal, trastorno del espectro de neuromielitis óptica, enfermedad de Alzheimer, enfermedad de Huntington, enfermedad de Parkinson y distrofia muscular de Duchenne. Roche Diagnostics ha desarrollado una amplia gama de herramientas aprobadas y en investigación, incluidas pruebas digitales y basadas en sangre y análisis de líquido cefalorraquídeo (LCR), con el objetivo de detectar, diagnosticar y monitorizar de forma más eficaz

las enfermedades neurológicas. Junto con nuestros socios, estamos comprometidos a ampliar los límites del conocimiento científico para abordar algunos de los desafíos más complejos de la neurología en la actualidad.

Sobre Roche

Fundada en 1896 en Basilea, Suiza, como uno de los primeros fabricantes industriales de medicamentos originales, Roche se ha convertido en la empresa de biotecnología más grande del mundo y líder global en diagnóstico in vitro. La empresa persigue la excelencia científica para descubrir y desarrollar medicamentos y diagnósticos que mejoren y salven la vida de personas en todo el mundo. Somos pioneros en medicina personalizada y queremos transformar aún más la forma en que se brinda la atención médica para tener un impacto aún mayor. Para ofrecer la mejor asistencia a cada persona, nos asociamos con muchas otras entidades y combinamos nuestras fortalezas en Diagnóstico y Farmacia con conocimientos de datos de la práctica clínica.

Durante más de 125 años, la sostenibilidad ha sido una parte fundamental del negocio de Roche. Como empresa impulsada por la ciencia, nuestra mayor contribución a la sociedad es desarrollar medicamentos y diagnósticos innovadores que ayuden a las personas a vivir vidas más saludables. Roche está comprometida con la iniciativa de Objetivos Basados en la Ciencia y la Iniciativa de Mercados Sostenibles para lograr emisiones netas cero en 2045.

Genentech, en Estados Unidos, es miembro de propiedad absoluta del Grupo Roche. Además, Roche es el accionista mayoritario de Chugai Pharmaceutical, Japón.

Para obtener más información, visite www.roche.com y www.roche.es.

Todas las marcas comerciales mencionadas en este comunicado de prensa están protegidas por la ley.

Departamento de Comunicación Roche España

Tlf: 91 324 81 00 / spain.comunicacion@roche.com

www. Roche.es | www. rochepacientes.es | Síguenos en [Twitter](#), [Facebook](#), [LinkedIn](#) y [YouTube](#)

Para más información:

David Herrera	Luis Pardo
Roche Farma	Alabra
Tlf. 91 324 82 00	Tlf. 91 787 03 00
david.herrera@roche.com	luis.pardo@alabra.es

Referencias:

1. Li S, Young KH, Medeiros LJ. Diffuse large B-cell lymphoma. Nature Reviews Disease Primers. 2018;4:16098. doi: 10.1038/nrdp.2016.98.

2. Padala SA, et al. Diffuse Large B-Cell Lymphoma overview. StatPearls. 2023 Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557796/>

3. Lymphoma Research Foundation. Diffuse Large B-Cell Lymphoma. Disponible en: <https://www.lymphoma.org/understanding-lymphoma/aboutlymphoma/nhl/dlbcl/>

4. Shimkus G, et al. Molecular classification and treatment of DLBCL. Front Mol Biosci. 2023 Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fmolb.2023.1124360/full>

Temas del día: Desaprobación de Orsi

Lacalle Pou vuelve a hab...

¡Aprovechá esta promo...

Suscribite al 50% OFF [Ingresar](#)

≡ **EL PAÍS**

da Sana

Nutrición

Fitness

Mente

Descanso

EL PAÍS > BIENESTAR > DESCANSO > BUEN DORMIR

El peligro oculto de dormir con luz encendida y cómo altera tu cerebro para el resto de la noche

Las advertencias de los neurólogos sobre la pérdida inmediata de melatonina y las patologías asociadas.



El País

01/07/2026, 20:30

Compartir esta noticia



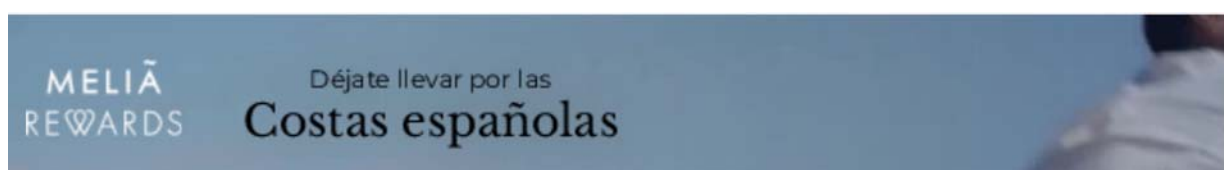
0 Comentarios

+ Seguir en





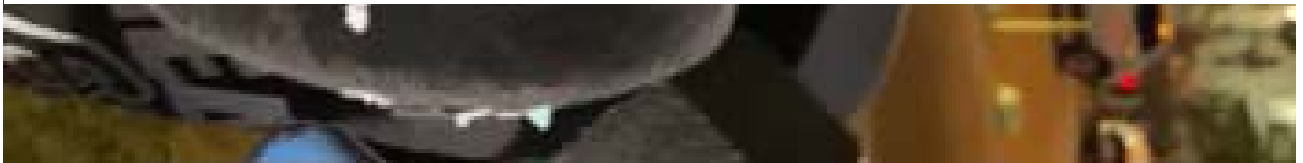
Foto: Pxhere.



Dormir con la luz encendida, sea de una lámpara, el televisor o la iluminación del pasillo, es un hábito común tanto en niños como en adultos. Sin embargo, más allá de una simple preferencia, especialistas en [psicología del sueño](#) advierten que esta costumbre puede responder a distintos factores emocionales y afectar la calidad del descanso.

Entre las razones más frecuentes para evitar la **oscuridad total** se encuentran el miedo a la oscuridad o a lo desconocido, la ansiedad, la necesidad de sentir mayor seguridad durante la noche y la dificultad para desconectarse de los pensamientos antes de dormir. En algunos casos, este comportamiento también puede estar relacionado con trastornos del sueño como el **insomnio** o la **apnea del sueño**.

FEATURED VIDEOS



Desde el punto de vista biológico, la especialista María José Martínez Madrid, coordinadora del grupo de trabajo de **Cronobiología** de la Sociedad Española del Sueño, explicó al portal *Cuidate Plus* que el **ritmo circadiano** está controlado por un reloj biológico situado en el hipotálamo. La exposición a la **luz artificial**, incluso cuando es tenue, altera este mecanismo natural porque inhibe la producción de **melatonina**, la hormona responsable de facilitar un **sueño reparador**.





Foto: Shutterstock.

Cuando los niveles de **melatonina** disminuyen, el descanso suele volverse más superficial, aparecen despertares frecuentes y se dificulta completar correctamente los ciclos del sueño, reduciendo la capacidad del organismo para recuperarse durante la noche.

MIRÁ TAMBIÉN

¿Cómo hay que tomar la melatonina para dormir bien? La dosis y la hora son la clave

Por su parte, Ana Fernández Arcos, representante de la Sociedad Española de Neurología, destaca que dormir en **oscuridad total** es especialmente importante en niños, adolescentes y adultos jóvenes, ya que presentan una mayor sensibilidad a los estímulos lumínicos.

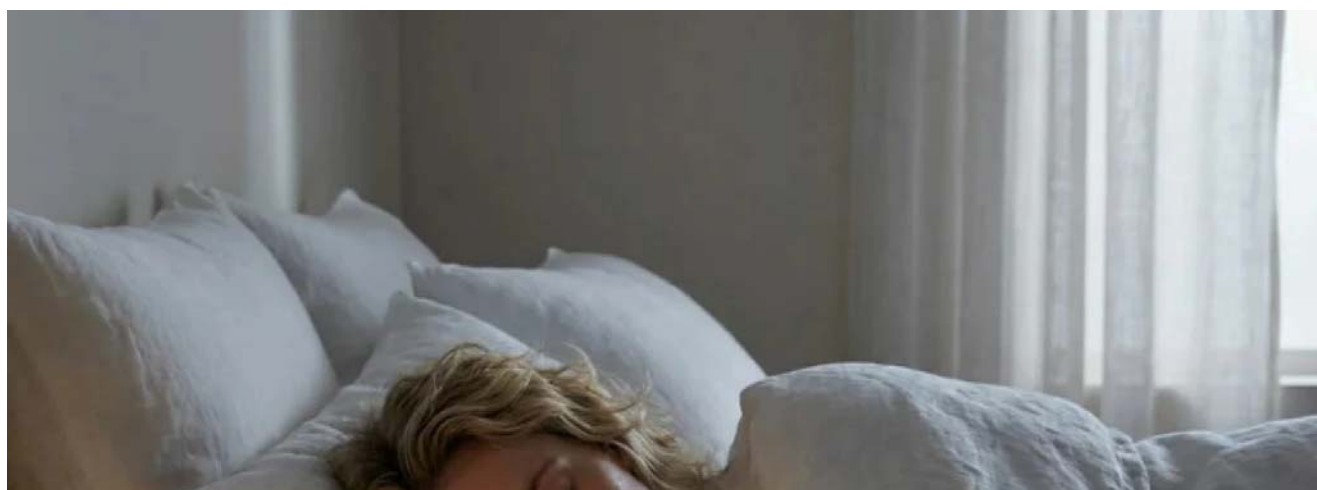




Foto: Commons.

Las especialistas también advierten que incluso una breve exposición a la luz durante la madrugada, como encender una lámpara para ir al baño, puede interrumpir la producción de **melatonina** y dificultar volver a alcanzar un **sueño profundo**. Por este motivo, recomiendan utilizar **linternas de baja intensidad** o luces muy tenues cuando sea necesario levantarse durante la noche.

Las consecuencias de **dormir con la luz encendida** van mucho más allá del cansancio al día siguiente. La falta de un **descanso reparador** se asocia con problemas de concentración, pérdida de memoria, disminución del rendimiento cognitivo y un mayor riesgo de sufrir accidentes laborales y de tránsito.

Además, diversas investigaciones científicas relacionan la exposición continua a la **luz durante la noche** con un aumento del riesgo de **obesidad, enfermedades cardiovasculares**, alteraciones metabólicas y **trastornos de la salud mental**. Estudios recientes también sugieren una posible asociación entre la alteración crónica del **ritmo circadiano** y enfermedades **neurodegenerativas** como el Alzheimer y el Parkinson.

En este contexto, los especialistas coinciden en que mantener el dormitorio en **oscuridad total** constituye una de las principales medidas de **higiene del sueño**, favoreciendo una adecuada producción de **melatonina**, un mejor funcionamiento del **ritmo circadiano** y una mejor **salud física y mental** a largo plazo.





ESPAÑA >

Un nuevo estudio español revela el beneficio del uso de los biomarcadores del Alzheimer en mayores de 80 años

Los biomarcadores son claves para descubrir qué hay detrás del deterioro cognitivo y anticipar correctamente su evolución

Por **C. Amanda Osuna**[Agregar Infobae en](#)

01 Jul, 2026 06:56 a. m. |
Actualizado: 01 Jul, 2026 08:12 a. m. EST



La doctora Chiara Ceriello y el doctor Ignacio Illán-Gala, autores del estudio del IR Sant Pau (IR Sant Pau)

Nuevo avance en la investigación del Alzheimer. Una investigación liderada por el Instituto de Investigación Sant Pau de Barcelona ha revelado los beneficios del uso de los **biomarcadores de la enfermedad de Alzheimer** en personas [mayores de 80](#)



Los investigadores del IR Sant Pau, en su artículo publicado en la [revista Neurology](#), han puesto el foco en la importancia de nuevos fármacos capaces de **ralentizar el deterioro cognitivo**, algo que a su vez “refuerza la necesidad de un diagnóstico más precoz y preciso, también en pacientes de edad avanzada que podrían beneficiarse de estas terapias”.

Los biomarcadores en el líquido cefalorraquídeo y en sangre permiten **detectar la presencia de Alzheimer** en pacientes mayores con mayor riesgo de progresión de la demencia. Esta herramienta médica ayudaría, además, a prevenir el llamado “**edadismo**”. El doctor Ignacio Illán-Gala, investigador del grupo de Neurobiología de las Demencias del IR Sant Pau y uno de los autores del trabajo, ha alertado de que “no todos los problemas de memoria a partir de los ochenta años son normales, y asumirlos como tal puede llevar a infradiagnosticar enfermedades como el Alzheimer”. “Hay que superar el peso del edadismo en el abordaje de estos pacientes y avanzar hacia un diagnóstico más preciso también en edades avanzadas”, ha apuntado.

PUBLICIDAD

Biomarcadores, la llave para el diagnóstico del Alzheimer

Cada año se producen 7 millones de nuevos casos de Alzheimer en todo el mundo. En España, el **Alzheimer afecta ya a 800.000 personas**, mientras que más del 50 % de los casos que aún son leves están sin diagnosticar. De hecho, entre el 30% y el 50 % de las personas que padecen algún tipo de demencia no reciben un diagnóstico



En los últimos años, la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha insistido en aumentar el uso de biomarcadores para el diagnóstico de esta enfermedad neurodegenerativa que supone el tipo de demencia más común. “Puesto que son precisamente los biomarcadores los que permitirán seleccionar a aquellos pacientes que realmente se puedan beneficiar de estos nuevos fármacos, se hace cada vez más necesario generalizar el uso de biomarcadores para el diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer y tratar de aumentar su utilización del 10-20% de diagnósticos actuales a **al menos un 80-90 %** en los próximos años”, recogía la doctora Raquel Sánchez del Valle, Coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la SEN, en un comunicado.



“En pacientes mayores hay muchas copatologías que pueden influir en la memoria, y basarse únicamente en la clínica puede llevar a diagnósticos poco precisos”, explica la doctora Chiara Ceriello, geriatra del Hospital de Sant Pau y primera autora del artículo. “De hecho, aproximadamente la mitad de los casos no corresponden a un Alzheimer puro, lo que significa que, sin biomarcadores, es difícil saber qué hay detrás del deterioro cognitivo y anticipar correctamente su evolución”.

PUBLICIDAD



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

Cerca del 70 % presentaban biología compatible con el Alzheimer

En esta línea, los especialistas del IR Sant Pau que participan en el estudio afirman que uno de los principales retos en el abordaje del deterioro cognitivo en personas de edad muy avanzada es la **precisión limitada del diagnóstico** basado exclusivamente en la evaluación clínica. La investigación vuelve así a cuestionar la visión que lleva a atribuir a la edad muchas alteraciones de la memoria sin profundizar en su causa.

Para llevar a cabo el estudio, los investigadores analizaron a 167 personas mayores de 80 años con deterioro cognitivo leve procedentes de la cohorte Sant Pau Initiative on Neurodegeneration (SPIN), que evalúa a los pacientes de forma sistemática mediante biomarcadores.

Cerca del 70 % presentaban **biología compatible con enfermedad de Alzheimer**,



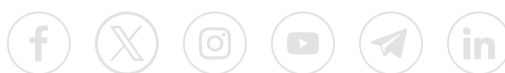
diferencias cognitivas entre los pacientes con y sin esta biología eran relativamente discretas, la evolución a lo largo del seguimiento fue claramente distinta.

PUBLICIDAD

El doctor Illán-Gala ha destacado que “cada vez vemos más personas mayores que consultan porque notan cambios en su *memoria* y quieren saber **qué les está pasando y qué pueden esperar**”. “Responder a estas preguntas forma parte de una atención adecuada”, concluye.

**Con información de EFE*

Seguinos:



Secciones

[América](#) [Colombia](#) [España](#) [Estados Unidos](#) [México](#) [Perú](#) [Centroamérica](#)

[Últimas Noticias](#) [RSS](#)

elpais.com

Históricas: Así discrimina la medicina a las mujeres

Jessica Mouzo, Brenda Valverde Rubio , Ana Fernández Velasco

29-37 minutos

[La medicina](#) lleva siglos invisibilizando, cuando no ninguneando, la salud de las mujeres; encerrando sus males bajo mil candados de prejuicios; callándolas a base de normalizar o ignorar sus pesares. Y eso ha dejado gravísimas consecuencias, heridas transgeneracionales que no terminan de cicatrizar: desde la investigación más básica hasta ...

la consulta cara a cara, lo que les ocurre a ellas se investiga menos, se banaliza más, se diagnostica mal y tarde, y se trata peor.

Da igual la disciplina o la enfermedad. El ninguneo es transversal y la historia está repleta de ejemplos. Cuenta la oncóloga [Elisabeth Comen](#) en su libro *No seas exagerada* que, a mitad del siglo pasado, a una joven con incontinencia y cistitis crónica —probablemente tenía endometriosis—, le quitaron los dientes porque pensaban que le estaban dañando los riñones. Y a una chica catalogada de “ninfómana” le inyectaron cocaína en los genitales para reparar una supuesta “adherencia del clítoris”. En nombre de la medicina, también se encerró en manicomios a miles de mujeres, muchas sanas, con diagnósticos como “locura genital” o “melancolía”; se pretendieron curar dolores menstruales con un matrimonio

temprano y se trató el vaginismo con sumisión química (se recomendaba drogar a las pacientes con éter para que no tuviesen dolor con el coito y los maridos pudiesen satisfacer sus deseos sexuales).

Pasó y sigue pasando. No hay que irse siglos atrás para retratar la discriminación y la violencia que sufren las mujeres en materia de salud. Los sesgos de género se han perpetuado y todavía hoy atraviesan todas las capas del sistema sanitario. Hay una medicina de talla única alicatada en los libros y en las consultas: el modelo de hombre blanco sano de mediana edad es el que manda y todo lo que salga de ahí es “atípico”. Aunque esa atipicidad implique a la otra mitad del planeta.

A las mujeres nos han puesto muchos adjetivos y han caricaturizado muchas cosas que nos pasan para invisibilizarnos y hacernos callar.

Gemma Parramon, psiquiatra

Las mujeres venimos de ser visibles como un objeto reproductor, solo en el proceso del embarazo y el parto.

Carme Valls, endocrinóloga

Hay un sesgo de interpretación en los síntomas de la mujer. Por inercia diagnóstica, el dolor torácico en una mujer es igual a ansiedad.

Antonia Sambola, cardióloga

El placer siempre ha estado muy negado para las mujeres. Desde siempre, ha dado miedo que la sexualidad femenina despertase.

Francisca Molero, sexóloga

Hay más estudios sobre la calvicie que sobre la endometriosis,

a pesar de ser esta enfermedad prevalente y muy invalidante en los casos graves.

Elena Casado, anestesióloga

A continuación, va a explorar el informe médico de una mujer. De ninguna en particular y de cualquiera. Este es el relato de una brecha de género en la medicina que ha comprometido la salud, cuando no la vida, de las mujeres.

informe médico

Con las gafas del patriarcado, las mujeres siempre han sido consideradas el sexo débil, inestables, malditas, hasta [sacos de microbios](#). Y todo se justificaba desde la biología. En realidad, el ser humano es química y biografía: en la salud y en la enfermedad influyen la genética y las hormonas, por supuesto, pero también el contexto, el dónde y cómo vivimos, incluso desde antes de nacer. Las mujeres también quedaron en ese aspecto relegadas a un rol secundario, de cuidadoras, sumisas, cualquier cosa sin voz. Y todo eso ha marcado la mirada de la medicina sobre la salud femenina.

“No me encuentro bien”

Desde la misma puerta de entrada al sistema sanitario, nada más abrir la boca, las mujeres sufren la mirada hostil de la medicina. No se les escucha. Ni poco ni bien. Y eso condiciona todo el recorrido diagnóstico posterior. “Según la pose, lo que dice y cómo empieza a hablar, se activa un chip en el profesional y ya la catalogan como paciente psiquiátrica”, conviene la endocrinóloga Carme Valls.

“Me duele la cabeza”

Cuando una mujer llega al médico con dolor, el prejuicio de género puede llevar a pensar que lo simula, que lo ficciona. O

que es algo de origen psicológico. No se busca más allá y eso, además de torpedear un diagnóstico acertado y retrasar el mejor abordaje terapéutico, genera la impresión en la paciente de que su malestar se ignora o se minimiza.

"Me duele la regla"

La anesthesióloga Elena Casado cuenta que, desde ese pecado original del "parirás con dolor" que decía la Biblia, la forma en la que se ha conceptualizado este síntoma ha atravesado la mirada médica y social. Y de aquellos barro, estos lodos: como la opinión pública ha asumido la idea de que la regla causa dolor, toca aguantarse. Así, por la normalización de este síntoma, la endometriosis, que afecta al 11% de las mujeres en edad reproductiva en el mundo, puede tardar más de una década en diagnosticarse.

"Tengo vómitos y me noto acelerada"

Quizás el arquetipo de los sesgos de género en salud son los infartos: a ellas se les diagnostica más tarde y se les trata peor. Si los síntomas no encajan exactamente con ese clásico dolor torácico que irradia al brazo, ni se plantea que puedan estar sufriendo un infarto. De hecho, en la consulta persiste cierta tendencia a etiquetar el cuadro como ansiedad, sin más exploraciones. La cardióloga Antonia Sambola dice que "hay que destruir el mito de que hombres y mujeres tienen síntomas diferentes". No es del todo cierto. "El dolor torácico, ese peso en medio del pecho, es el síntoma más frecuente en ambos sexos. Lo que ocurre es que las mujeres también pueden tener sudoración, náuseas y que el dolor va más arriba, hacia el cuello".

A veces, es en la propia consulta donde se acaba abonando la idea de que todo está en sus cabezas. [El dolor](#) es el gran

paradigma. Históricamente, se ha creído psicossomático y se ha silenciado con ansiolíticos y sedantes, cuenta la endocrinóloga Carme Valls, pero hay un ecosistema de biología y contexto que explica su origen y frecuencia entre las mujeres. Muchas enfermedades vinculadas a este síntoma, desde la [fibromialgia y la migraña](#) a dolencias reumáticas o autoinmunes, son más frecuentes entre el sexo femenino. Pero también el dolor, dice Valls en su libro *Mujeres invisibles para la medicina*, “[se ha encarnado en el cuerpo](#)” a través de abusos y agresiones psíquicas, físicas y sexuales desde la infancia, a través de “condiciones ergonómicas de trabajo que torturan con la monótona repetición de movimientos”, a través de “una represión emocional que contrae la musculatura del trapecio hasta producir cambios en los discos vertebrales”, a través del sesgo de género en investigación médica, a través de la falta de escucha y del error diagnóstico y de tratamiento.

Se ha vinculado a la mujer con aguantar. Y si esa narrativa cultural se integra en la medicina, el dolor de la mujer deja de ser una señal de alarma. Se le otorga un componente más emocional que orgánico y eso cambia la atención en la consulta y cómo se diagnostica y se trata.

Con el infarto pasa algo parecido. Ellas tienen [un 50% más de probabilidades](#) de ser diagnosticadas erróneamente después de un ataque cardíaco. También, ante una parada cardíaca en la calle, a ellas se les realiza [menos reanimación](#) que a ellos. Y los motivos son desde la sexualización del cuerpo de la mujer (temor a que los acusen de tocamientos, por ejemplo), hasta la sensación de fragilidad del cuerpo femenino y la percepción de poca gravedad de los síntomas.

El resultado de todos estos sesgos de género puede ser fatal. Según la cardióloga Antonia Sambola, [la mortalidad por infarto](#)

en mujeres en España es del 14%, el doble que entre hombres.

Las mujeres no tienen conciencia de enfermedad cardiovascular y minimizan los síntomas, pero no solo es culpa suya. El profesional sanitario tiene que aprender a interpretar correctamente sus síntomas y descartar con exploraciones si tiene angina de pecho, infarto u otra enfermedad.

El desconocimiento no siempre es accidental. En el siglo XIX, el médico Robert Latou Dickinson creía poder identificar mujeres “masturbadoras” por la forma de sus genitales. Y no hace tanto, a principios de los 2000, recuerda la psiquiatra Gemma Parramon, un ginecólogo le dijo algo parecido cuando ella empezaba su residencia: “Cuando entran por la puerta de la consulta, yo ya sé si son histéricas o no”.

La estética de la paciente y cómo refiere los síntomas todavía condicionan la respuesta médica, explican las expertas consultadas. En su libro *El corazón de las mujeres*, Sambola ha llegado a trazar una guía para mujeres de cómo comunicar los síntomas en las consultas para que se les preste atención y sean “creíbles”.

La [invisibilización en la consulta](#) aboca a diagnósticos erróneos o tardíos, y también a silenciar realidades médicas complejas y poco estudiadas. Un [estudio danés](#) señaló que la mayoría de dolencias se diagnostican más tarde en mujeres: el cáncer, por ejemplo, tarda 2,5 años más en detectarse en su caso y la diabetes, casi un lustro. Los autores no tenían claro si estas diferencias en la trayectoria diagnóstica se debían a la genética, al entorno, a los criterios de detección o una combinación de todos estos factores.

A veces, ellas mismas, por los roles de género adquiridos, [camuflan los síntomas](#). Pasa con los trastornos del espectro

autista, donde las niñas con casos más leves aprenden a enmascarar el cuadro clínico —mejorando la comunicación no verbal, por ejemplo— para *encajar* socialmente; y ocurre también con dolencias neurodegenerativas como el alzhéimer: es 1,7 veces más frecuente en mujeres, pero a veces hay retraso diagnóstico porque las mujeres tienen más capacidad lingüística y memoria verbal, cuenta la neuróloga Susana Arias.

Ese lastre de los roles de género también explica que ellas, aunque en general acostumbran a visitar más los servicios sanitarios, retrasen la búsqueda de atención médica ante algunos síntomas, [como los del infarto](#). “Las mujeres pueden retrasar la búsqueda de tratamiento hasta tres horas o incluso hasta cinco días. A menudo se perciben a sí mismas con bajo riesgo de enfermedad cardiovascular y priorizan las responsabilidades familiares o las tareas domésticas”, apunta [un estudio](#).

Las mujeres viven con síntomas e incertidumbre más tiempo, cuenta Carina Escobar, presidenta de la Plataforma de Organizaciones de Pacientes: “Tardamos casi el doble en ser diagnosticadas porque los síntomas son diferentes, pero también la escucha”. Ella, con enfermedad de Crohn, lo sabe de buena tinta: “En los ochenta, para el Crohn o las enfermedades inmunomediadas, te veía el digestivo y el psiquiatra porque se entendía que era psicósomático”, relata. Conseguir ponerle nombre a lo que ocurre, la etiqueta diagnóstica y el aval científico, es un alivio porque favorece la comprensión de los demás, asegura.

Esos son los años que las mujeres pasan con mala salud, un 25% más que los hombres.

Es la prevalencia global de absentismo laboral y escolar

relacionado con la menstruación.

Son los años que puede llegar a tardar en diagnosticarse la endometriosis. El tiempo medio para detectar esta enfermedad o la adenomiosis oscila entre 5 y 12 años y puede implicar visitas a ocho profesionales de la salud diferentes.

Es la prevalencia de dolor crónico entre mujeres; en hombres es del 21,3%.

Las afectadas por fibromialgia son casi en su totalidad mujeres.

Las mujeres tienen entre 1,5 y 2 veces más probabilidades que los hombres de experimentar depresión y ansiedad.

Durante mucho tiempo, el útero y las hormonas se creyeron [el origen de todos los males](#) de las mujeres. Histeria deriva de la palabra útero en griego. Y bajo esa etiqueta se perpetraron algunas de las mayores violencias médicas de la historia, como [el internamiento forzoso](#) en hospitales psiquiátricos.

La histeria se quiso tratar con hipnosis, con electrochoque y con curas de reposo, que eran semanas enteras en la cama, alimentación forzosa y prohibición de leer, escribir o pensar mucho. También se probó con alcanfor, con extracto de opio y con el matrimonio. Se propuso incluso golpear los ovarios de las pacientes o que el médico le estimulase los genitales hasta llegar al orgasmo.

'El baile de las locas'. En el hospital La Salpêtrière de París, el neurólogo Jean-Martin Charcot llegó a hacer exhibiciones y ensayos públicos con las internas para mostrar los síntomas de la histeria, que él decía ser capaz de provocar y frenar con hipnosis. Cada año se celebraba 'el baile de las locas', un evento para la élite parisina donde las mujeres ingresadas desfilaban disfrazadas en una mezcla de espectáculo y

demostración médica. Era, en palabras de la escritora Marisol Donis, un “zoo humano”.

Elizabeth Packard. En 1860, su marido, un respetado pastor calvinista, decidió ingresarla en un manicomio. ¿El motivo? “Había empezado a pensar por sí misma”, cuenta la psiquiatra Gemma Parramon. Resulta que Packard preguntaba, leía y discrepaba sobre ciertas interpretaciones de la Biblia. En su internamiento le prohibieron leer y escribir, le pusieron camisas de fuerza y la trataron con éter y cloroformo. Estuvo internada tres años hasta que su hijo mayor cumplió 21 años y solicitó su libertad. Nunca tuvo un diagnóstico médico. A su salida del sanatorio, se convirtió en una defensora de los derechos humanos de las personas internadas.

Mary, la tifoidea. En realidad se llamaba Mary Mallon. Esta cocinera irlandesa migrada a Estados Unidos fue la primera portadora sana conocida de la bacteria que causa la fiebre tifoidea, aunque quizá ella nunca lo supo exactamente. Se pensaba que Mary contagiaba la enfermedad por falta de higiene en su trabajo y la confinaron. Pasó buena parte de su vida en cuarentena, aislada y bajo una campaña mediática brutal: la acuñaron como Mary, la tifoidea y la catalogaron como una amenaza pública. “En lugar de involucrarla en sus cuidados médicos, le dan órdenes y la castigan cuando no obedece”, cuenta la oncóloga Elisabeth Comen. Mallon no fue un caso excepcional de portador asintomático de la enfermedad. Hubo más, pero ella sí fue la única encerrada por ello. “Soy un ser humano inocente. No he cometido ningún crimen y me tratan como si fuera una paria, una criminal. Es injusto, indignante e incivilizado”, dijo.

Las voces silenciadas de Conxo. En el hospital psiquiátrico de Conxo, en Santiago de Compostela, ingresaron muchas

mujeres con un dudoso diagnóstico de locura a finales del siglo XIX y principios del XX. Una exposición en el Archivo de Galicia y el libro 'As tolas que non o eran', de Carmen V. Valiña, reconstruyen la huella de unas cuantas. Los antecedentes recogidos en los informes médicos lo dicen todo: una era “terca”, que “no se humillaba fácilmente”; otra, “histérica y muy aficionada a los hombres”; una más, “abandonada en las labores de casa” y “muy callejera”. Padres, maridos y vecinos construían su relato. “La vida propia contada por otros”, dice Valiña. A Juana, jornalera de 50 años, la ingresaron por un supuesto trastorno depresivo persistente, aunque luego se sabrá que probablemente fuera por desacato a la autoridad. “Su locura fue decir 'no' en un tiempo en el que las mujeres estaban obligadas a asentir”, reflexiona la autora. **FOTO: ROCÍO CIBES**

El “todo está en tu cabeza” sigue martilleando a algunas mujeres desde las consultas.

Pasa aún con los síndromes de sensibilización central, como [la fibromialgia](#). Mucho más prevalente en mujeres, esta dolencia, que también tiene un componente de dolor sin causa orgánica aparente, ha sido [denostada](#) por buena parte de la comunidad médica, negándola o reduciéndola durante mucho tiempo al espectro emocional. Ahora se está empezando a investigar si hay alteraciones en mecanismos neurobiológicos y autoinmunes que influyan en la fibromialgia. Pero la ciencia a su alrededor todavía es muy incipiente.

También los trastornos de la conducta alimentaria, más prevalentes en mujeres, siguen “minusvalorados”, arguye la psiquiatra Marina Díaz, y eso hace “que se deriven más tarde”. Lo mismo pasa con las adicciones: ellas están “infratratadas”, dice, porque el imaginario colectivo asocia estas dolencias más con hombres que con mujeres.

Las mujeres convivimos con síntomas e incertidumbre más tiempo. Cuando no son entendidas, las patologías generan aislamiento porque te producen culpa.

El legado de la histeria sigue muy presente y todavía hay [diagnósticos erróneos](#) fruto del prejuicio. Parramon señala, por ejemplo, que se etiqueta como trastorno límite de personalidad los síntomas de mujeres que, en realidad, tienen un trastorno de estrés postraumático complejo relacionado con “todas las violencias repetidas que han ido viviendo a lo largo de su historia”. “¿Por qué casi un 80% de mujeres con trastorno de personalidad tiene antecedentes de violencia sexual, física y psicológica? ¿No es importante esto?”, cuestiona.

Junto a los errores está la invisibilización. La medicina ha situado a las mujeres en los márgenes y eso tiene un precio: se paga con enfermedades silenciadas y procesos fisiológicos fundamentales poco estudiados.

Las mujeres tienen un órgano destinado íntegramente al placer, el clítoris. Sin embargo, la ciencia no [describió con precisión](#) su anatomía hasta 1998, anteayer en la escala del tiempo. Este órgano siempre ha estado en el punto de mira. En un documento del siglo XV lo describen como “el pezón del diablo” y advertían de que las mujeres que lo tuviesen eran brujas. El desconocimiento y los prejuicios alrededor del clítoris llevaron a la medicina a proponer su extirpación quirúrgica como medida preventiva contra la histeria o la epilepsia, entre otras dolencias.

Carme Valls sostiene que la mujer solo ha sido visible “en el proceso del embarazo y del parto”, como un “objeto reproductor” y estudiado de forma muy superficial. La sexualidad femenina apenas existía o lo hacía en función de la masculina, abunda la sexóloga Francisca Molero: “El placer

siempre ha estado [negado para las mujeres](#). Y todavía hoy nos cuesta dejarnos llevar porque seguimos con la idea de control, favorecer y agradar”.

Las hormonas juegan un rol fundamental en la salud y, aunque se han empleado históricamente como [arma arrojadiza](#) para tratar a las mujeres de inestables y vulnerables, no se entienden sin un contexto.

En el postparto, por ejemplo, [hay 22 veces más de posibilidades](#) de que una mujer acabe ingresada en una unidad de psiquiatría. La fluctuación hormonal influye, sí, pero también la carga mental y social de los cuidados, explican las expertas consultadas.

[La menopausia](#) también se ha movido durante muchos años entre el silencio y el miedo a ser consideradas viejas o incapaces. Desde ese prisma, se ha pasado de publicitar el tratamiento hormonal sustitutivo como un elixir de la eterna juventud —“*Feminine forever*”, se decía— y recomendarlo para todas sin excepción; a denostarlo y apelar al abanico como una única solución para tratar los síntomas vasomotores (sofocos y sudores) que, en algunos casos, son tremendamente invalidantes. En medio de ese [recorrido pendular](#), marcó un punto de inflexión una investigación en la que se identificó un aumento de riesgos cardiovasculares y cáncer asociado a estos medicamentos. Este estudio luego se matizó (el riesgo estaba en mujeres más mayores y que tomaban un tipo de hormonas concreto), pero el mal ya estaba hecho y [la sombra de la duda](#) no ha abandonado a la terapia hormonal.

El desconocimiento alrededor del rol de las hormonas en la vida de la mujer ha provocado que la medicina baile entre dos extremos, señala Parramon en su libro *Será por las hormonas*:

o bien “banaliza el sufrimiento ligado a los ciclos hormonales tachándolo de ‘cosas de mujeres’, o “sobrediagnostica experiencias normales como si fueran enfermedades”.

Son fenómenos comunes —y no patológicos— tener cierta irritabilidad antes de la regla, sufrir un leve bajón anímico tras el parto o experimentar niebla mental en la menopausia. Lo que no es benigno es, por ejemplo, la depresión posparto; o el trastorno disfórico premenstrual, una dolencia con un impacto comparable al de otras depresiones graves, que afecta a entre un 3% y un 6% de las mujeres, y que solo aparece en la fase lútea del ciclo menstrual y desaparece con la menstruación. En todo influyen los cambios hormonales, pero también “la historia personal, la vulnerabilidad biológica y el entorno vital”, subraya Parramon.

Ni siquiera en el papel de reproductora al que históricamente se relegó a las mujeres, la mirada androcéntrica de la medicina y del mundo cuidó de la salud femenina.

Hasta hace pocos años, la mujer no podía participar de ninguna decisión en su propio parto. “No se entendía que era un proceso fisiológico”, cuenta la matrona Vanessa Bueno. “No estaban acompañadas, tenían dolor. No se les dejaba estar con su hijo en el momento del nacimiento...”.

Hoy, hay planes de parto que, al menos, recogen las preferencias de la gestante, como si quiere epidural para mitigar el dolor, y el recién nacido está siempre con la madre. Pero hay agravios que persisten. Elena Casado recuerda que [la cesárea](#) es la única cirugía mayor que no tiene baja médica: la mujer solo tiene permiso de maternidad para cuidar del bebé —como el padre, que no ha pasado por esa operación—, pero no le dan ningún día para la recuperación postoperatoria.

El [cáncer de mama](#) es el más frecuente entre las mujeres, el más estudiado. Y eso es positivo porque la supervivencia, de las más altas, no para de crecer. Pero el peso de este tumor en el imaginario colectivo puede impedir mirar más allá, como si otros cánceres no fuesen posibles en la mujer.

Un ejemplo paradigmático es el cáncer de vejiga: hay retrasos diagnósticos en hombres y mujeres, pero en ellas más. [Un estudio](#) señala, por ejemplo, que el tiempo medio entre una consulta por sangre en la orina y el diagnóstico es de 85 días en mujeres y 74 días en hombres. Además, las mujeres tuvieron 2,3 veces más probabilidades de ser diagnosticadas inicialmente de infección urinaria.

En una [medicina de talla única](#), la brecha alcanza a la investigación más básica. Históricamente, los estudios científicos se han realizado empleando modelos animales masculinos y más hombres que mujeres (o solo varones) en los ensayos clínicos. Las [fluctuaciones hormonales](#) de la mujer eran, para los científicos, un problema y, en lugar de tenerlo en cuenta, las borraron de la ecuación en los estudios. Eso ha provocado que los resultados en salud y la evidencia acerca de la eficacia de los tratamientos esté completamente distorsionada.

La cardióloga Bernadine Healy pone nombre al sesgo de género en salud: síndrome de Yentl, en referencia a una película del mismo nombre donde la protagonista se hace pasar por hombre para poder estudiar. Con este nombre, la médica describe el fenómeno por el que las mujeres reciben diagnósticos y tratamientos erróneos, a menos que los síntomas sean similares a los de los hombres.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de EE UU

(FDA, por sus siglas en inglés) exige desde esa fecha la paridad de género en los ensayos clínicos.

La uróloga Helen O' Connell publica el primer estudio detallado de la anatomía del clítoris.

En ese año se realizó [un estudio](#) que analizó más 16.000 imágenes de 12 manuales de anatomía de prestigiosas universidades. La investigación reveló que en los libros predominaban las imágenes de hombres blancos como “modelo universal” del ser humano.

Se descubre el origen de la hiperémesis gravídica, que provoca vómitos excesivos (hasta 50 veces al día) durante el embarazo. Históricamente se pensó que las afectadas lo hacían para abortar, llamar la atención o por histeria. La causa real es genética.

El sexo y el género imponen diferencias fisiológicas y neurobiológicas que pueden ser fundamentales en la salud y la enfermedad. La psiquiatra Gemma Parramon pone un ejemplo a propósito del dolor: “Las vías del dolor son diferentes para hombres y mujeres, como también es diferente entre mujeres pre y postmenopáusicas. La cuestión es que hemos estudiado el dolor en hombres, pero no tenemos ni idea de cómo es en mujeres en edad fértil”.

La falta de conocimiento alrededor de las particularidades de la mujer y la construcción de una ciencia a partir del modelo masculino ha provocado resultados devastadores en salud femenina, con efectos secundarios inesperados y eficacia terapéutica limitada.

Vacunas de la covid. Este es un ejemplo próximo en el tiempo: las vacunas que se administraron durante la pandemia provocaron, en algunos casos, desarreglos menstruales

temporales. Había mujeres en los ensayos clínicos, pero nadie les preguntó si la vacuna había alterado sus ciclos menstruales, lamenta Comen: “Incluso hoy, lo más parecido a la inclusión de la mujer que existen en investigación médica es estudiarla como si fuera un hombre”.

Fármacos para el infarto. [Un estudio reciente](#) demostró que un betabloqueante contra el infarto recetado desde hace 40 años, no aportaba beneficios a la mayoría de supervivientes de un ataque al corazón. Ni a hombres ni a mujeres. Pero es que en ellas podían ser hasta perjudiciales: aquellas que tomaron este medicamento tras un infarto no complicado tuvieron un 45% más de riesgo de morir, tener otro ataque al corazón o ingresar en un hospital por insuficiencia cardíaca que las que no tomaron los fármacos.

Talidomida En la mitad del siglo pasado, se recetaba este fármaco contra las náuseas en mujeres embarazadas, pero no se habían hecho pruebas de seguridad adecuadas en este contexto. A consecuencia de esto, miles de bebés nacieron con malformaciones.

Zolpidem Este hipnótico para el insomnio se usó durante años sin recomendaciones diferenciadas por sexos. A todo el mundo se le daba la dosis que se había estudiado para hombres. Solo cuando se reportaron casos de “accidentes de tráfico, más en mujeres, y cuadros de amnesia vinculados a su consumo”, cuenta la especialista en Farmacia Hospitalaria María Antonia Mangues, las autoridades sanitarias revisaron la dosis adecuada. Resulta que las mujeres lo metabolizan más lento. Y se decidió reducir a la mitad la recomendación de dosis para ellas.

La farmacocinética, que es el camino que sigue el fármaco en el

organismo, es diferente en hombres y mujeres, explica María Antonia Manges, especialista en Farmacia Hospitalaria. Pero eso no se ha tenido en cuenta hasta hace bien poco. Se presumía que las mujeres eran “hombres en pequeño”, dice, y lo que servía para ellos, para ellas también. “En las mujeres, el medicamento se absorbe más lento. También cambia cómo el fármaco se distribuye por el cuerpo, si tienen más apetencia de agua o de grasa, porque las mujeres tienen más adiposidad que los hombres. Y sobre cómo se elimina también hay diferencias: el motor que destruye el fármaco es el hígado, pero las *tijeras* que van cortando ese medicamento funcionan diferente en hombres y en mujeres”, señala.

Los sesgos de género alcanzan también [al proceso formativo](#). Se ve en los libros de anatomía, donde históricamente el modelo masculino se ha asimilado al arquetipo de ser humano. Otro ejemplo: la mayoría de los maniquíes en los que se enseña reanimación cardiopulmonar tienen torso masculino, explica Blanca Coll-Vinent en el libro *Ets una exagerada*.

Y una muestra más: hay equipos diagnósticos, como los electrocardiogramas, que miden la conductividad del corazón, que están calibrados solo para parámetros masculinos, anota Comen. Y pasa lo mismo con los respiradores, por lo que cuando se conectan a una mujer “es complicado saber a ciencia cierta si están recibiendo el volumen adecuado de oxígeno”.

Hay que reescribir la medicina entera. En la puerta de la consulta, la mujer es más vulnerable porque se interviene más tarde y peor. Harían falta cinco generaciones para que esto se normalizara y se hiciera bien.

El vacío de conocimiento sobre el cuerpo de la mujer está en el origen de muchos de los males de la medicina. Cuenta

Elisabeth Comen en su libro que mientras los médicos aprenden durante su formación académica “a reconocer la diversidad de formas y tamaño considerados normales de otras partes del cuerpo —el pene en particular—”, no se reconoce igual la diversidad de los genitales femeninos. Ese desconocimiento ha llevado a patologizar los cuerpos diversos, aunque sean sanos, y a catalogar partes funcionales del organismo como deformidades “para legitimar una cirugía”.

Está creciendo, por ejemplo, [la medicina estética](#) genital femenina. La labioplastia, conocida como “vulva de Barbie”, es un caso paradigmático de todo esto. Es la solución quirúrgica a algo que, dice Comen, hasta hace poco tiempo no era un problema: la diversidad de sus genitales, con labios menores asimétricos o más largos.

Se sigue buscando lo que ella llama la “[vulva civilizada](#)”. Un concepto, señala, impregnado de misoginia y racismo y que, durante siglos, ha borrado la diversidad corporal hasta el punto de patologizarla. La autora relata que, no hace tanto, en 1975, el británico Norman Jeffcoate, antiguo presidente del Real Colegio de Obstetras y Ginecólogos, comparó los labios menores alargados con orejas de perro y concluyó —erróneamente— que las mujeres se causaban a sí mismas ese trastorno masturbándose en exceso.

Las mujeres viven más años, pero con peor calidad de vida. La [revista científica](#) *The Lancet* recordaba hace unos meses que las mujeres pasan nueve años de su vida con mala salud, un 25% más de tiempo que los hombres.

Los sesgos de género persisten en la asistencia, pero también a la hora de elegir las prioridades científicas que alumbrarán el conocimiento del futuro. Un ejemplo: el síndrome premenstrual,

que provoca una colección de síntomas diversos (ansiedad, sensibilidad en los senos, dolor de cabeza, insomnio, etc) y afecta al 90% de las mujeres. Según recoge Caroline Criado Pérez en su ensayo *La mujer invisible*, hay cinco veces más estudios sobre [la disfunción eréctil](#) que sobre el síndrome premenstrual. Y ese desdén científico en investigarlo se traduce en muchas preguntas sin respuesta y un arsenal terapéutico muy limitado, tanto que el 40% de las mujeres que lo sufren no responden a los tratamientos disponibles.

La anesthesióloga Elena Casado lanza otro ejemplo en su libro *Ser mujer es perjudicial para la salud* de esa falta de perspectiva de género en ciencia: “La viagra consiguió más investigación en una década que la endometriosis en un siglo”.

El historial médico de la mujer sigue repleto de agravios, pero algunos ya se están empezando a resarcir. Una muestra es [el cambio de nombre](#) del llamado síndrome de ovario poliquístico.

Ahora se llama síndrome ovárico metabólico poliendocrino.

¿Por qué es importante esta transformación semántica? Porque la comunidad científica ha reinterpretado la dolencia como un cuadro sistémico, con implicaciones metabólicas, endocrinas, cardiovasculares y de salud mental, no solo ginecológicas.

La carrera apenas acaba de empezar. Siglos y siglos de desprecio médico y científico a la mitad del planeta no se resuelven de la noche a la mañana. Tampoco hay recetas mágicas. ¿Cómo se combate la brecha de género en salud? La respuesta de las expertas se sintetiza en las palabras de la anesthesióloga Elena Casado: “Hablando, quejándonos, visibilizando. Hay que hacer notar todo esto y ser incómodas”.

Gemma Parramon, psiquiatra del Hospital Vall d’Hebron de Barcelona.

María Antonia Mangués, doctora en Farmacia, exdirectora del servicio de Farmacia del Hospital Sant Pau de Barcelona y presidenta de la Sociedad Catalana de Salud con perspectiva de sexo y género.

Antonia Sambola, directora Unidad Enfermedad Cardiovascular en la Mujer Clínica Sagrada Familia y coordinadora del Grupo en Enfermedad Cardiovascular de la Mujer de la Sociedad Española de Cardiología.

Marina Díaz, presidenta de la Sociedad Española de Psiquiatría.

Vanessa Bueno, matrona en el hospital Vall d'Hebron de Barcelona.

Francisca Molero, directora del Instituto Iberoamericano de Sexología y sexóloga clínica en la Clínica Máxima de Barcelona.

Carme Valls, endocrinóloga y directora del programa 'Mujer, Salud y Calidad de Vida' en el Centro de Análisis y Programas Sanitarios (CAPS).

Susana Arias, vocal de la Sociedad Española de Neurología.

Elena Casado, anestesióloga.

Carina Escobar, presidente de la plataforma de Organizaciones de Pacientes.

Será por las hormonas (Vergara).- Gemma Parramon

No seas exagerada (Temas de hoy).- Elisabeth Comen

Mujeres invisibles para la medicina (Capitán Swing).- Carme Valls

Mujeres grises sobre fondo negro (Al revés).- Marisol Donis

Ets una exagerada. Biaix de gènere i sexe en salut (Raig Verd).- Isabel Muntané y Blanca Coll-Vinent

As tolas que non o eran (Galaxia).- Carmen V. Valiña

La mujer invisible (Seix Barral).- Caroline Criado Pérez

El corazón de las mujeres (La Esfera de los libros).- Antonia Sambola

Ser mujer es perjudicial para la salud (Molino).- Elena Casado