



Aragón Radio > Podcast > Emisiones > ¿Está la inteligencia artificial ...

¿Está la inteligencia artificial volviendo más cómodo... y menos activo nuestro cerebro?

En La Cadiera



04/07/2026

Duración: 00:11:27



La inteligencia artificial ya traduce idiomas, escribe textos, planifica rutas e incluso empieza a conducir por nosotros. Pero, ¿qué consecuencias puede tener delegar cada vez más tareas en la tecnología? El Dr. David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, explica qué ocurre en nuestro cerebro cuando dejamos de ejercitar determinadas capacidades y cómo encontrar el equilibrio entre aprovechar las ventajas de la IA y mantener una mente activa.

Más podcasts de La Cadiera

Privacidad

La Cadiera de 13h a

La Cadiera de 12h a

[burbuja.info](https://www.burbuja.info)

El alcohol daña el cerebro igual que una lobotomía, según una doctora

noticiesiprofecies

7-9 minutos

Alcohol y cerebro: el daño que comienza antes de lo que crees

Una doctora ha puesto sobre la mesa una comparación tan escalofriante como fundada: el consumo de alcohol, incluso en cantidades moderadas, provoca un daño microscópico en la corteza prefrontal similar al que causaban las lobotomías con picahielos. La clave está en que el perjuicio empieza mucho antes de lo que se piensa, y afecta especialmente a quienes aún no han cumplido 25 años, cuando el cerebro sigue en construcción. La intervención de una neurocientífica –cuyo vídeo se ha viralizado– sostiene que el mito de la copa de vino diaria o la cerveza ocasional no solo no protege, sino que erosiona de forma pogue e irreversible la región frontal del cerebro.

La misma zona que destruían con picahielos

En 1949, António Egas Moniz recibió el Premio Nobel de Medicina por perfeccionar la leucotomía prefrontal, una técnica que destruía deliberadamente la corteza prefrontal de pacientes con ansiedad severa. Walter Freeman, su principal difusor en Estados Unidos, operó a más de 3.400 personas. Una de sus

víctimas más conocidas fue Rosemary Kennedy, que tras la intervención pasó 64 años incapacitada para hablar, caminar o reconocer a su familia. Lo que revelan ahora los estudios de neuroimagen es que el alcohol, a nivel microscópico, provoca un daño en esa misma zona. La diferencia es que el alcohol lo hace sin picahielos y a dosis que muchos consideran inocuas.

Menores de 25: prohibición absoluta

La doctora que ha lanzado esta advertencia va más allá: para los menores de 25 años la única recomendación posible es abstinencia total. Su cerebro aún no ha completado la maduración de la corteza prefrontal, la encargada del control de impulsos, la toma de decisiones y la planificación a largo plazo. Introducir alcohol en esa fase equivale a intervenir deliberadamente en su desarrollo. Y no hace falta que sea un consumo elevado o frecuente. Las cantidades que se consideran moderadas en un adulto –una cerveza, una copa de vino– ya causan estragos a nivel celular.

La evidencia científica acumulada sugiere que no existe un umbral seguro para el alcohol cuando se trata del cerebro en desarrollo. La recomendación de la Sociedad Española de Neurología y de la OMS ya apunta en esa dirección, pero choca con la normalización social del consumo adolescente. "Beber con moderación" se ha convertido en un eufemismo peligroso.

Y los que ya pasaron los 25, ¿qué?

El mensaje de la doctora no se detiene en los jóvenes. Incluso en adultos, el daño microscópico se acumula con el tiempo. La neuroimagen muestra que el deterioro de la corteza prefrontal por alcohol es pogue y, hasta cierto punto, irreversible. Aunque en edades maduras el cerebro tiene más margen de compensación, el riesgo de pérdida de capacidades cognitivas,

trastornos del estado de ánimo y adicción es real. La sociedad lleva décadas normalizando que un adulto "necesite" su copa para relajarse o socializar, pero desde el punto de vista neurológico, cualquier cantidad implica un coste.

Un debate que no es nuevo, pero la evidencia lo refresca

La comparación con la lobotomía ha provocado reacciones airadas y cierto escepticismo. Algunos señalan que la dosis hace el veneno, y que equiparar una cerveza con una leucotomía es una exageración. Pero los defensores de la tesis recuerdan que la neuroimagen no miente: el patrón de daño en la sustancia blanca prefrontal de bebedores moderados se asemeja al de pacientes lobotomizados. No es lo mismo, claro, pero la dirección es inquietante.

El debate está servido. Mientras unos defienden el derecho a beber con responsabilidad, otros reclaman campañas de concienciación más duras, similares a las del tabaco. Por ahora, la evidencia se acumula. Y una pregunta incómoda queda en el aire: ¿merece la pena una copa por unos cuantos microinfartos en la corteza prefrontal?



OPINIONES

Abstinencia total defendida por evidencia neurológica 60%

Consumo moderado aceptable en adultos 30%

Escepticismo ante la comparación con lobotomía 10%



DATOS

António Egas Moniz ganó el Premio Nobel de Medicina en 1949 por la leucotomía prefrontal.

Walter Freeman operó a más de 3.400 personas con lobotomías.

Rosemary Kennedy pasó 64 años incapacitada tras una lobotomía.

Los estudios de neuroimagen muestran daño microscópico en la corteza prefrontal por alcohol.

? PREGUNTAS FRECUENTES

¿Por qué el alcohol es especialmente peligroso para los menores de 25 años?

Porque el cerebro sigue madurando hasta aproximadamente los 25 años, en especial la corteza prefrontal, encargada del control de impulsos y la toma de decisiones. El alcohol interfiere en ese desarrollo causando daño microscópico e irreversible. Incluso pequeñas cantidades pueden afectar la estructura y función cerebral a largo plazo.

¿Qué relación tiene el alcohol con la lobotomía?

Los estudios de neuroimagen muestran que el patrón de daño en la corteza prefrontal causado por el consumo de alcohol – incluso moderado– se asemeja al que producían las lobotomías con leucotomía prefrontal. En 1949, António Egas Moniz ganó el Nobel por esa técnica, y Walter Freeman la aplicó a más de 3.400 personas. El alcohol, sin necesidad de cirugía, provoca un deterioro microscópico en la misma región.

¿Es seguro beber alcohol con moderación después de los 25?

Para la doctora del vídeo, ningún consumo es totalmente seguro. El daño microscópico se acumula con el tiempo. Aunque en adultos el cerebro tiene más capacidad de compensación, el riesgo de deterioro cognitivo, adicción y trastornos del estado de ánimo está presente. Las guías oficiales de la OMS ya apuntan a que no existe un nivel de consumo exento de riesgo.

¿Qué opinan los expertos sobre esta comparación?

Hay división. Neurólogos y neurocientíficos respaldan la evidencia del daño prefrontal con alcohol, pero algunos consideran que equipararlo a una lobotomía es una exageración retórica que puede restar credibilidad al mensaje. Sin embargo, los datos de neuroimagen son sólidos: el alcohol deteriora la sustancia blanca prefrontal, y ese deterioro es progresivo.



EVOLUCIÓN

1949 António Egas Moniz recibe el Nobel por la leucotomía prefrontal.

1940s-1960s Walter Freeman lobotomiza a más de 3.400 personas, incluyendo a Rosemary Kennedy, que queda incapacitada de por vida.

Actualidad Estudios de neuroimagen revelan que el alcohol causa daño microscópico similar en la corteza prefrontal.

► VÍDEOS



POR QUÉ PARTICIPAR

- ✓ La comparación directa de los patrones de daño cerebral entre alcohol y lobotomía, apoyada en neuroimagen.
- ✓ El testimonio de un abstemio que nunca ha probado el alcohol y describe su experiencia de primera mano.
- ✓ El debate sobre si la recomendación de abstinencia total debería extenderse a toda la población adulta.

Este es un resumen del hilo. La discusión completa incluye **26** respuestas con datos, fuentes y análisis que solo están disponibles para usuarios registrados. [Crea tu cuenta en 30 segundos](#) para acceder al debate completo y participar.

Descargo de responsabilidad: Este artículo no constituye consejo médico. Consulte a un profesional sanitario para cuestiones relacionadas con el consumo de alcohol y su salud.



El debate completo es solo para registrados

Este hilo tiene **26** respuestas con datos, fuentes y análisis. Crea tu cuenta gratis y accede a todo el debate en 30 segundos.

[Crear cuenta gratis →](#)

Sin tarjeta de crédito · Gratis para siempre

Resumen elaborado con IA a partir del debate de la comunidad
— **26** respuestas analizadas. Última actualización: Ayer a la(s)
2:51 PM.

0
Compartidos

(https://www.facebook.com/share/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fwww.fmcapital943.com.ar%2Fjesus-porta-etessam-presidente-de-la-sociedad-espanola-de-neurologia-el-90-de-los-acv-podrian-evitarse-con-una-vida-cerebro-saludable%2F) (https://www.fmcapital943.com.ar/)



(https://twitter.com/intent/tweet?text=Jes%C3%BAs%20Porta-Etessam%2C%20presidente%20de%20la%20Sociedad%20Espa%C3%B1ola%20de%20Neurolog%C3%ADa%3A%20%E2%80%99saludable%E2%80%99D&url=https%3A%2F%2Fwww.fmcapital943.com.ar%2Fjesus-porta-etessam-presidente-de-la-sociedad-saludable%2F) (https://www.instagram.com/)

(https://api.whatsapp.com/send?text=Jes%C3%BAs%20Porta-Etessam%2C%20presidente%20de%20la%20Sociedad%20Espa%C3%B1ola%20de%20Neurolog%C3%ADa%3A%20%E2%80%99saludable%E2%80%99D%20%2F%2Fwww.fmcapital943.com.ar%2Fjesus-porta-etessam-presidente-de-la-sociedad-saludable%2F) (https://api.whatsapp.com/send?text=Jes%C3%BAs%20Porta-Etessam%2C%20presidente%20de%20la%20Sociedad%20Espa%C3%B1ola%20de%20Neurolog%C3%ADa%3A%20%E2%80%99saludable%E2%80%99D%20%2F%2Fwww.fmcapital943.com.ar%2Fjesus-porta-etessam-presidente-de-la-sociedad-saludable%2F)

Jesús Porta-Etessam presidente de la Sociedad Española de Neurología: "El 90% de los ACV podrían evitarse con una vida cerebro-saludable"

ADMIN (https://www.fmcapital943.com.ar/AUTHOR/C2560435/) 7 JULY, 2026

f x o @ (https://mailto:)



Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología: "El 90% de los ACV podrían evitarse con una vida cerebro-saludable"

- Los 90% de los ACV podrían evitarse con una vida cerebro-saludable.
- La importancia del control de los factores de riesgo modificables.
- Cómo reducir las posibilidades de ictus.

Anterior - podrían -

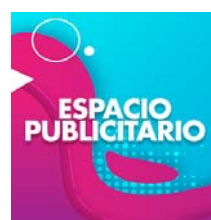
Un coche de Google Maps se perdió en un pueblo español y pidió indicaciones a una señora

(https://www.fmcapital943.com.ar/un-coche-de-google-maps-se-perdio-en-un-pueblo-espanol-y-pidio-indicaciones-a-una-senora/)

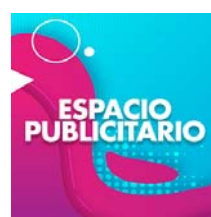
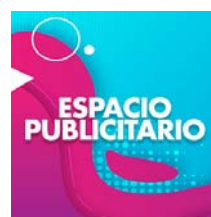
Muestran la primera imagen de la rara «miniluna» que tiene la Tierra

(https://www.fmcapital943.com.ar/muestran-la-primera-imagen-de-la-rara-miniluna-que-tiene-la-tierra/)

Siguiente



Campo Viera
19°C
Despejado
Fórmula de la temperatura: (Celsius x 9/5) + 32 = Fahrenheit
Viento: 1020 m/s
2 m/s
42 %
Fórmula de la humedad: (Humedad / Saturación) x 100 = Humedad Relativa
Fórmula de la presión: (Presión / Área) x 100 = Presión por Unidad de Área



Ultimo Momento (https://www.fmcapital943.com.ar/category/ultimo-momento/)
Locales (https://www.fmcapital943.com.ar/category/locales/)
Deportes (https://www.fmcapital943.com.ar/category/deportes/)
Nacionales (https://www.fmcapital943.com.ar/category/nacionales/)



Noticias hoy Dólar blue Javier Milei Boca vs Athletico Paranaense Terremotos en Venezuela Mundial 2026 Selecci

En vivo Dólar hoy Javier Milei Boca vs Athletico Paranaense Terremotos en Venezuela

Internacional

+ Agregar Clarín en 

Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología: “El 90% de los ACV podrían evitarse con una vida cerebro-saludable”

La importancia del control de los factores de riesgo modificables.
Cómo reducir las posibilidades de ictus.



Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología: “El 90% de los ACV podría evitarse” Foto Instagram personal.



Escuchar



Resumen



Compartir



Seguir



Comentar

07/07/2026 13:00

Que el **90 por ciento** de los accidentes cardiovasculares (ACV) o ictus pueden prevenirse es una noticia para destacar. Más aún, cuando el anuncio viene del **médico Jesús Porta-Etessam**, presidente de la **Sociedad Española de Neurología**.

De acuerdo a sus investigaciones, las claves para lograr alejar estas probabilidades están en llevar una **vida cerebro-saludable y controlar los factores de riesgo modificables**.

“Son cuestiones que están en manos de todas las personas”, enfatizó **Porta-Etessam** durante una jornada organizada por la **Sociedad Española de Neurología y la Fundación Freno al Ictus**, tal como replicó el sitio especializado Infosalus.

Además, el **neurólogo** hizo hincapié en la importancia de revertir la tendencia creciente de este tipo de episodios que puede ser **mortal** o de extrema gravedad. Sobre esto, **Porta-Etessam** destaca que “de no poner en práctica la prevención, hasta el 25 por ciento de los españoles acabará sufriendo un **ictus** a lo largo de su vida”.



La hipertensión es uno de los principales factores de riesgo de un ACV. Foto Shutterstock.

Siguiendo la misma línea, la **médica neuróloga** del Hospital Universitario de Cruces de Bilbao y coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología, **María del Mar Freijo Guerrero**, señaló que “en España, se dan cerca de 120.000 nuevos casos al año y constituye la **primera causa de muerte en mujeres** y la **principal causa de discapacidad adquirida en adultos**”.

Por otro lado, agregó: “Aunque, gracias a los avances terapéuticos, la mortalidad disminuyó en las últimas dos décadas. El número de personas que vive con **secuelas crónicas** aumenta debido al envejecimiento de la población y a una mayor **supervivencia** tras el episodio”, completó **Freijo**.

Cuáles son los hábitos cerebro saludables

Las medidas para bajar los riesgos de este tipo de eventos son básicas y muy conocidas. Entre ellas:

Mantener una presión saludable. En caso de **hipertensión**,



Controlar el colesterol, clave para prevenir accidentes cerebro vasculares Foto Pexels.

Regular el colesterol. Los altos niveles de **colesterol malo (LDL)** y los porcentajes reducidos del **bueno (HDL)** inciden en las probabilidades de sufrir un **ACV**.

“Controlar la **presión arterial** y el **colesterol** podría reducir hasta en un **47 por ciento** y un **20 por ciento** la incidencia del **ictus**”, resumió **Porta-Etessam**.

¿Más puntos importantes?

En caso de **diabetes**, seguir el tratamiento indicado.

Evitar el **tabaquismo** y el **consumo excesivo de alcohol**.

Realizar **actividad física** en forma regular. Siempre, con la intensidad acorde a las posibilidades de cada persona. Como regla, conviene comenzar de a poco e ir incrementando el esfuerzo.



El 90 por ciento de los accidentes cerebrovasculares podría prevenirse.

“La prevención y la adherencia a los tratamientos son fundamentales para frenar esta tendencia y mejorar la calidad de vida de los pacientes”, destacó el médico.

La vida después del ictus

Por otro lado, **Freijo** recalcó la importancia de abordar la **rehabilitación** y el **apoyo terapéutico** después de estas situaciones. De esta forma, podrá reducirse la **discapacidad** y evitar recurrencias.

“Es fundamental que los pacientes comprendan y mantengan sus cuidados a largo plazo”, completó.

“El **ictus** es una enfermedad que nos puede tocar a todos y, detrás de cada caso, hay una historia de vida, no solo un diagnóstico”, concluyó la doctora **Patricia Simal, neuróloga** de la Unidad de Patología Cerebrovascular del Hospital Universitario Clínico San Carlos, tal como cita Infosalus.

Detectan por primera vez los microtrombos del Alzheimer en cerebros vivos: un avance para el diagnóstico precoz



Un equipo de investigadores del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares Carlos III (CNIC), el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y el Instituto de Investigación Sanitaria Fundación Jiménez Díaz (IIS-FJD), ha conseguido detectar por primera vez en ratones vivos la acumulación de microtrombos en el cerebro de un modelo de Alzheimer mediante técnicas de neuroimagen no invasivas.

Powered by [WPeMatico](#)



MonsterInsights

Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de las cookies.

[Rechazar todo](#)

[Aceptar todo](#)

fmestilo995.com

Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología: “El 90% de los ACV podrían evitarse con una vida cerebro-saludable” - FM Estilo 99.5

LocucionAR

~1 minuto



[Generales](#) Escuchar artículo

Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología: “El 90% de los ACV podrían evitarse con una vida cerebro-saludable”

La importancia del control de los factores de riesgo modificables. Cómo reducir las



PROGRAMAS

VIDEOS

Noticias

CONTACTOS



MENU

LocalesPost

Jesús Porta-Etessam, Presidente De La Sociedad Española De Neurología: “El 90% De Los ACV Podrían Evitarse Con Una Vida Cerebro-Saludable”



NexoRadio
Hace 1 día

🕒 1 minuto/s

- La importancia del control de los factores de riesgo modificables.
- Cómo reducir las posibilidades de ictus.

Comentarios

Deja una respuesta

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con *

Comentario *

Nombre *

Correo electrónico *



FM LUZ 96.5
ARTIST

Web

☐ Guarda mi nombre, correo electrónico y web en este navegador para la próxima vez que comente.

Publicar el comentario

REDES SOCIALES



facebook



tiktok



whatsapp



instagram



youtube



telegram

RECIENTES

Ultimo

Aplicaciones, fotos y videos: la Justicia abrió el celular de Jesica Cirio y analizará su contenido



Ultimo

Quién era el hombre que murió en Cañuelas en los festejos por el triunfo de la Selección: su último video en el que aseguró que «nunca perdimos l...



Ultimo

¿Por qué China lanzó un misil de largo alcance al Pacífico?



Ultimo



FM LUZ 96.5

ARTIST



Ultimo

Dónde queda la “Venecia argentina”, el destino perfecto para una escapada de invierno entre naturaleza y tranquilidad

Artículos Relacionados



LocalesPost

Un pájaro asombroso: en su mitad derecha es macho y en la izquierda ...

De un lado sus alas son amarillas y del otro rosadas. Sus órganos también están divididos



LocalesPost

Las huellas químicas del cometa interestelar 3I/ATLAS revelan que es...

Es el tercer objeto interestelar descubierto y el más brillante jamás visto. Las pruebas de



FM LUZ 96.5

ARTIST



LocalesPost

Rescatan a una mujer que fue sometida a trabajo esclavo durante ...

Su esclavitud comenzó cuando tenía 7 años.
Su rutina comenzaba a las 4.30 horas y nunc...



LocalesPost

Sylvester Stallone cumplió 80 años convertido en una leyenda del cine

Este año estrenará el filme «I play Rocky», sobre los orígenes de la película que lo lanzó...



 Android

AppStore



COPYRIGHT © 2026 - FM LUZ 96.5 VILLA REGINA



FM LUZ 96.5
ARTIST

8 Jul, 2026

Argentina

Estados Unidos

Colo

REGISTRARME

INICIAR SESION

Mundial 2026 [Hace 17 minutos](#)

⚡ Trends

Dinamarca

Donald Trump

Jubilados y Pensiones

Pedro Sánchez ↗

ESPAÑA >

Un hospital de Barcelona presenta un nuevo medicamento que reduce a la mitad los días de migraña en pacientes sin otras opciones

Más de cinco millones de personas en España sufren de migraña



Por **C. Amanda Osuna**



Agregar Infobae en

08 Jul, 2026 01:06 p. m. ESP



El equipo científico del Hospital de Bellvitge y el Instituto de Investigación Biomédica de Bellvitge (IDIBELL) / IDIBELL

El Hospital Universitario de Bellvitge de Barcelona ha demostrado que el nuevo fármaco atogepant reduce a la mitad los días de **dolor en pacientes con migraña**

refractaria que ya han agotado todas las opciones disponibles. Según demuestran las investigaciones, el medicamento es capaz de bloquear la acción de cierta sustancia natural del cuerpo que causa las [migrañas](#).

Te puede interesar:

La nieta del último presidente de la República renuncia a recuperar la nacionalidad española a través de la ley de nietos por coherencia con el legado de su abuelo



El atogepant llegó a España en 2024 tras demostrar su eficacia para **prevenir la migraña**, pero aún no se sabía si además funcionaría en aquellas personas que ya no tenían otras opciones preventivas disponibles. Ahora, los científicos del Hospital de Bellvitge y el Instituto de Investigación Biomédica de Bellvitge (IDIBELL) confirman en un artículo publicado en [The Journal of Headache and Pain](#) que hasta un 30 % de estos pacientes también pueden beneficiarse del atogepant.

PUBLICIDAD

PANDORA

Las rebajas más refrescantes

REBAJAS
HASTA



más de cinco millones de personas en España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). A pesar de los avances de los últimos años, hay personas que, a pesar de haber probado todos los tratamientos preventivos disponibles, siguen sufriendo migrañas casi cada día. Este estudio aporta una nueva opción precisamente para este grupo de personas.

Te puede interesar:

La ciudad más barata para vivir como jubilado: alquileres desde 300 euros, patrimonio histórico y calidad de vida



Coordinado desde la Unidad de Cefaleas del Hospital de Bellvitge, el estudio ha contado con la participación de 17 hospitales de todo el territorio español. Además, se trata de la primera investigación que evalúa la efectividad de este tratamiento en **personas que ya no habían respondido** a los anticuerpos monoclonales dirigidos contra el CGRP, una de las principales opciones preventivas disponibles.

PUBLICIDAD

Una alternativa para los casos más difíciles de tratar

El estudio ha incluido a 252 personas con migraña de alta complejidad clínica. Más del 80% presentaban migraña crónica, casi la mitad sufrían **mal de cabeza diario** y todos habían fracasado con tratamientos preventivos previos, incluidos los anticuerpos monoclonales anti-CGRP.



Te puede interesar:

Así es Ainhoa, la hija mayor de Pedro Sánchez y Begoña Gómez: estudió Psicología, se gradúa en Reino Unido y vive alejada del foco



A pesar de este perfil especialmente complejo, los resultados muestran que cerca de un **30% de los pacientes** reducen al menos un 50% los días de migraña; un 44% experimentan una mejora clínica significativa; y que disminuyen tanto la intensidad del dolor como la necesidad de medicación para tratar las crisis.

PUBLICIDAD



“Cuando apareció este tratamiento, todos nos hacíamos la misma pregunta: ¿serviría también cuando los otros fármacos ya habían fracasado? Este estudio es el primero que nos permite responderla”, explica el doctor Albert Muñoz-Vendrell, neurólogo del Hospital de Bellvitge, investigador clínico en el grupo de Enfermedades Neurológicas y Neurogenética del IDIBELL e investigador principal del trabajo.

Evidencia en práctica clínica real

A diferencia de los ensayos clínicos, el estudio refleja qué ocurre en la práctica asistencial habitual, con pacientes de migraña que acumulan **años de evolución de la enfermedad** y múltiples fracasos terapéuticos.

PUBLICIDAD

El análisis también muestra que, cuantos más tratamientos preventivos han fracasado previamente, menor es la probabilidad de respuesta. Este hallazgo, junto con el medicamento, puede ayudar a orientar mejor las futuras *decisiones terapéuticas* a la vez que refuerza la importancia de un abordaje personalizado.



Sigue todas las noticias de Infobae.com en Google News



Sigue todas las noticias de Infobae.com en WhatsApp

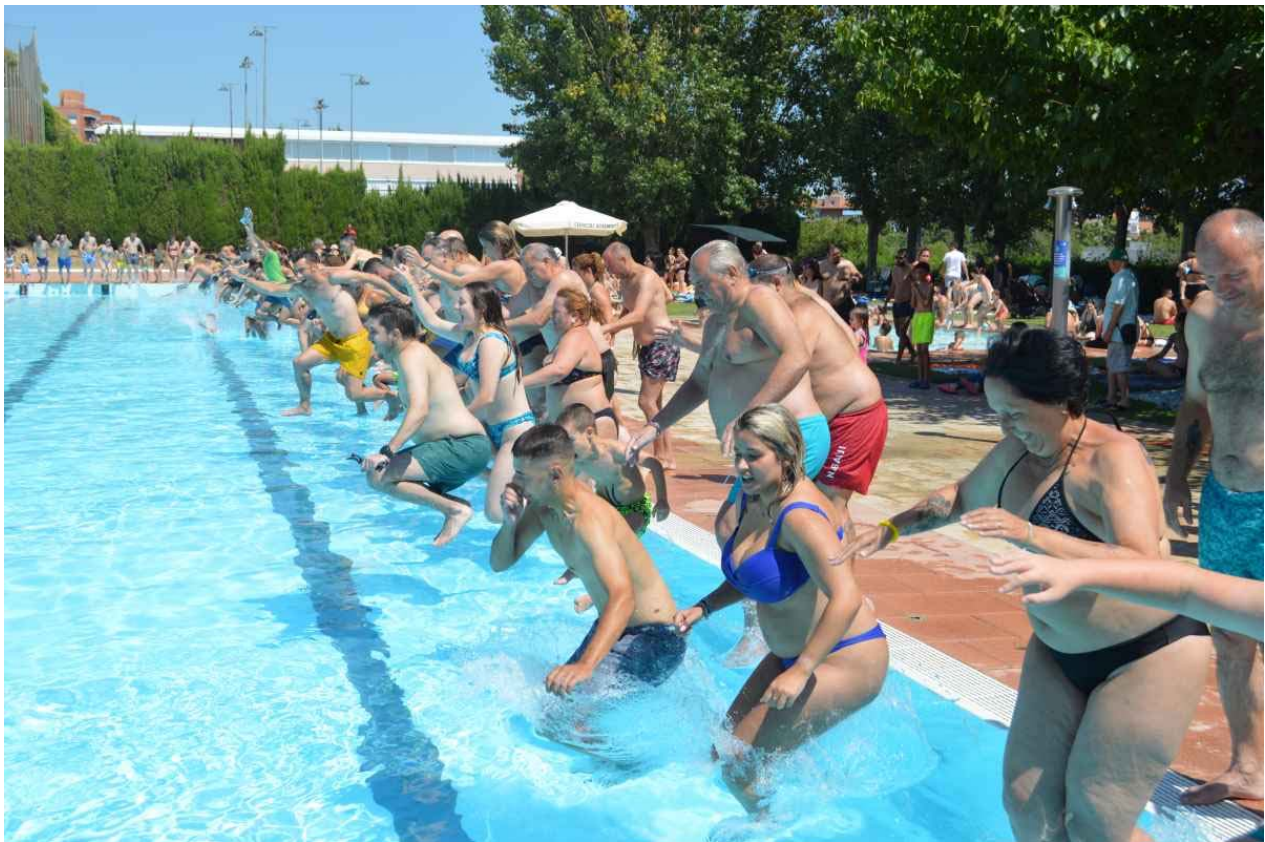




Societat

Santa Perpètua es solidaritza amb el Mulla't per l'esclerosi múltiple

Redactat el 06 Juliol 2026. Publicat a Societat.



Unes 250 persones van participar ahir diumenge 5 de juliol a les dotze del migdia en el salt simultani a la piscina gran de Santa Perpètua com a mostra de solidaritat amb les persones malaltes d'esclerosi múltiple. L'acció formava part de la campanya 'Mulla't per l'Esclerosi Múltiple', a la qual l'Ajuntament de Santa Perpètua es va sumar un any més.

Durant la jornada, hi va haver un estand a l'entrada de les piscines per poder comprar material per a la Fundació Esclerosi Múltiple, que és l'entitat que organitza el Mulla't amb l'objectiu de donar a conèixer la malaltia. La recaptació de la jornada va ser de 350 euros amb una gran implicació ciutadana ja que només van quedar dues samarretes sense vendre, segons va detallar l'organització.

L'alcalde de Santa Perpètua, Joan Carles Mingueza, i altres membres de la Corporació van participar en l'activitat i en el salt. "És un dia molt maco,

reivindicatiu i solidari per ajudar en la investigació d'aquesta malaltia", va manifestar Mingueza que va destacar que "és molt emotiu fer el salt simultani pensant en aquestes persones".

L'esclerosi múltiple afecta a 1,2 milions de persones a Europa i a 2,8 milions a tot el món. Segons dades de la Sociedad Española de Neurología, a Espanya hi ha entre 4 i 8 persones amb esclerosi múltiple per cada 10.000 habitants, cosa que significa que hi ha unes 55.000 persones que conviuen amb la malaltia. Cada any, es diagnostiquen 2.000 nous casos, xifra que en els darrers anys ha augmentat, principalment, a causa de millores en el diagnòstic, però també a factors ambientals que podrien estar jugant un paper en la seva aparició i/o evolució: com per exemple el tabaquisme, el dèficit de vitamina D, l'escassa exposició a la llum solar i la dieta, entre d'altres.

Foto: Salt multitudinari a les piscines municipals de suport a les persones malaltes d'esclerosi múltiple / L'Informatiu

Contacte: 93 574 13 14 / linformatiu@staperpetua.cat

Drets: Reconeixement-Compartir Igual 3.0 No adaptada (CC BY-SA 3.0)

© 2011 - 2026 Ajuntament de Santa Perpètua de Mogoda.



Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología: “El 90% de los ACV podrían evitarse con una vida cerebro-saludable”

Salud hace 1 d Clarín 👁 12 ❤️ 💬 📌 Guardar

Compartir:



⚡ RESUMEN RÁPIDO

La importancia del control de los factores de riesgo modificables. Cómo reducir las posibilidades de ictus.

📖 Leer más

📄 Artículos relacionados

Este sitio usa cookies para mejorar su experiencia. [Saber más](#) Aceptar



Inicio



Videos



Guardado

🕒 Miércoles, 08 de julio



Publicite aquí

⚡ **ÚLTIMO MOMENTO :**



EL VASO LLENO O VACIO (La grieta que nos legaron)

GENERALES

MISIONES

LOCALES



DEPORTES

MÁS ▼

SECCIONES ▼

GENERALES

Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología: “El 90% de los ACV podrían evitarse con una vida cerebro-saludable”

La importancia del control de los factores de riesgo modificables.Cómo reducir las posibilidades de ictus....

🕒 07 Julio, 2026



2



Radio en Vivo

0
Compartidos



(https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?
u=https%3A%2F%2Fradiomegahits.com.ar%2Fjesus-
porta-etessam-presidente-de-la-sociedad-
espanola-de-neurologia-el-90-de-los-acv-podrian-
evitarse-con-una-vida-cerebro-saludable%2F)

(https://twitter.com/intent/tweet?text=Jes%C3%BAs%20Porta-
Etessam%2C%20presidente%20de%20la%20Sociedad%20Espa%C3%BIola%20de%20Neurolog%C3%ADa%3A%20E2%80%9
saludable%2E%80%9D&url=https%3A%2F%2Fradiomegahits.com.ar%2Fjesus-porta-etessam-presidente-de-la-sociedad-esp
(https://
www.instagram.com/)
(https://api.whatsapp.com/send?text=Jes%C3%BAs%20Porta-
Etessam%2C%20presidente%20de%20la%20Sociedad%20Espa%C3%BIola%20de%20Neurolog%C3%ADa%3A%20E2%80%9
saludable%2E%80%9D&url=https%3A%2F%2Fradiomegahits.com.ar%2Fjesus-porta-etessam-presidente-de-la-sociedad-esp



una- evitarse.
Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología: "El 90% de los ACV podrían evitarse con una vida cerebro-
saludable".
cerebro-
saludable%2F)

- La importancia del control de los factores de riesgo modificables.
- Cómo reducir las posibilidades de ictus.

Anterior



Un coche de Google Maps se perdió en un pueblo español y pidió indicaciones a una señora

(https://radiomegahits.com.ar/un-coche-de-google-maps-se-perdio-en-un-pueblo-espanol-y-pidio-indicaciones-a-una-senora/)

Siguiente



Muestran la primera imagen de la rara «miniluna» que tiene la Tierra

(https://radiomegahits.com.ar/muestran-la-primera-imagen-de-la-rara-miniluna-que-tiene-la-tierra/)

Locales (https://radiomegahits.com.ar/category/locales/)
Cultura (https://radiomegahits.com.ar/category/cultura/)
Deporte (https://radiomegahits.com.ar/category/deporte/)
Internacionales (https://radiomegahits.com.ar/category/internacionales/)
Nacionales (https://radiomegahits.com.ar/category/nacionales/)
Radio En Vivo (https://radiomegahits.com.ar/radio)

f x in @



NOTICIAS / SALUD PÚBLICA

Consumo ocasional de drogas también daña el cerebro: jóvenes enfrentan riesgo de secuelas neurológicas

La Sociedad Española de Neurología advierte que el cerebro continúa madurando hasta después de los 30 años, por lo que la exposición a drogas durante la juventud puede afectar la memoria, la atención, el comportamiento y aumentar el riesgo de ictus, incluso con consumos esporádicos.

Por: [Andrea Bazurto Gutiérrez](#)

Julio 05, 2026



Aunque muchas personas perciben algunas drogas como relativamente inocuas, especialistas en neurología alertan que ninguna sustancia es segura para el cerebro. La Sociedad Española de Neurología (SEN), destacó que los efectos neurológicos pueden aparecer tanto con el consumo habitual como con el ocasional, especialmente entre los jóvenes, cuyo



cerebro aún se encuentra en desarrollo.

El cerebro joven es más vulnerable a los efectos de las drogas

La SEN señala que el impacto de las drogas sobre el cerebro es mayor en las personas jóvenes porque este órgano continúa madurando estructural y funcionalmente hasta pasados los 30 años de edad.

Según la doctora Marta Guillán, miembro del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la SEN, las drogas ilícitas pueden provocar daños en el sistema nervioso tanto a corto como a largo plazo.

"Las drogas ilícitas pueden dañar seriamente el sistema nervioso tanto a corto como a largo plazo y estos daños pueden aparecer tanto con el consumo ocasional de drogas, como el consumo habitual, la sobredosis e incluso la abstinencia", explicó la especialista.

La exposición a estas sustancias durante la juventud puede tener consecuencias duraderas sobre las capacidades cognitivas, la memoria, la atención y el comportamiento.

Alertan por el aumento de ictus asociado al consumo de drogas

La sociedad científica también advierte sobre el incremento de casos de ictus en personas jóvenes y destaca la relación entre el consumo de drogas y este tipo de evento cerebrovascular.

De acuerdo con la SEN, diversos estudios muestran que una proporción relevante de pacientes jóvenes que sufren un ictus reconoce haber consumido drogas previamente.

Además, las probabilidades de sufrir un ictus durante las 24 horas posteriores al consumo de drogas se multiplican por siete, mientras que consumir más de una vez por semana puede duplicar el riesgo.

En España, se estima que el 30% de las personas menores de 50 años que padecen un ictus han consumido drogas ilícitas.

Daños neurológicos que pueden persistir en el tiempo



La SEN indica que sustancias como la **cocaína**, las anfetaminas, los opioides, el **cannabis** y las nuevas drogas sintéticas se han relacionado con un mayor riesgo de ictus, así como con alteraciones cognitivas, trastornos de memoria y atención, epilepsia y daño vascular cerebral.

Asimismo, estas sustancias pueden afectar los mecanismos cerebrales implicados en la respiración y el nivel de conciencia, llegando a provocar coma o muerte.

"Existe evidencia científica suficiente para afirmar que las drogas constituyen un factor de riesgo para la salud cerebral. Y sus efectos no se limitan al momento del consumo, sino que pueden producir alteraciones permanentes en el funcionamiento del cerebro e incrementar el riesgo de enfermedades neurológicas graves", señaló Guillán.

La especialista insistió en que no existe un consumo seguro para el cerebro y que incluso el uso ocasional puede generar consecuencias neurológicas graves, algunas de ellas permanentes.

Jóvenes registran la mayor frecuencia de consumo

Según la Encuesta poblacional sobre hábitos cerebrosaludables de la población española, impulsada por la SEN, los jóvenes de entre 18 y 34 años son el grupo con mayor frecuencia de consumo de drogas.

Más del 15,5% declaró haber consumido alguna droga ilegal durante el último año. En comparación, el porcentaje fue de 9,5% entre las personas de 35 a 59 años y de 4,5% entre los mayores de 60 años.

En términos generales, un 7% de la población española reconoce haber consumido recientemente alguna sustancia.

La encuesta también mostró diferencias por sexo. Mientras el 83,9% de las mujeres afirma no haber consumido nunca drogas, esta proporción desciende al 71,7% entre los hombres, quienes presentan mayores porcentajes en todas las categorías de consumo reciente.

Encuestas reflejan una mayor percepción del riesgo

Pese a estos datos, la SEN destaca resultados alentadores. La encuesta ESTUDES 2025 mostró una disminución en el consumo de **alcohol**, **tabaco**, **cannabis** y **cigarrillos electrónicos** entre estudiantes de 14 a 18 años.



El informe señala que el consumo de **alcohol**, **tabaco** y **cannabis** continúa descendiendo y ha alcanzado mínimos históricos desde que existen registros, en 1994. También las cifras de consumo intensivo de **alcohol** registraron sus niveles más bajos desde el año 2000.

Además, otras drogas ilegales como **cocaína**, éxtasis, anfetaminas, alucinógenos e inhalantes mantienen niveles de consumo bajos y en descenso, por debajo del 2% al 3% en la mayoría de los indicadores.

La encuesta también registró el primer descenso en el consumo de hipnosedantes, aunque estos continúan siendo los medicamentos con potencial adictivo más consumidos por adolescentes, especialmente entre las mujeres, y su uso sin receta sigue siendo motivo de preocupación sanitaria.

Para la neuróloga, estos resultados sugieren un aumento en la percepción del riesgo y una mayor conciencia sobre los efectos de las drogas en la salud cerebral, un factor clave para la prevención futura.

Lo Último

Consumo ocasional de drogas también daña el cerebro: jóvenes enfrentan riesgo de secuelas neurológicas

Julio 05, 2026



🕒 Miércoles, 08 de julio



Publicite aquí

⚡ ÚLTIMO MOMENTO :



ENTREVISTA A EMANUEL AYALA - CANTOR



GENERALES



INTERNACIONAL

ECONOMÍA

MÁS ▼

SECCIONES ▼

GENERALES

Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología: “El 90% de los ACV podrían evitarse con una vida cerebro-saludable”

La importancia del control de los factores de riesgo modificables. Cómo reducir las posibilidades de ictus....

🕒 07 Julio, 2026 🔥 6 ➦



WhatsApp



Onda Latina AM 1010

En Vivo



satelitepampa.com.ar

Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología: “El 90% de los ACV podrían evitarse con una vida cerebro-saludable” - Radio Pampa 104.5

LocucionAR

~1 minuto



[Generales](#) Escuchar artículo

Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología: “El 90% de los ACV podrían evitarse con una vida cerebro-saludable”

La importancia del control de los factores de riesgo modificables. Cómo reducir las

MARTES, 7 DE JULIO 2026

INFORMACIÓN DE SALUD



BLOG DE SALUD

**ALIMENTOS**

Soy neurólogo y este tipo de queso podría ser clave para mejorar la salud cerebral y la memoria

**Germán Fuertes Otero**

Publicado: 06/07/2026 - 10:46h



Actualizado el 6 de julio de 2026 por [Carlos José Belmonte López](#)

En España, el **60% de los casos de demencia** aún están sin diagnosticar, una cifra alarmante. Además, se estima que hay alrededor de **800.000 casos de alzhéimer** en el país, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Al observar las franjas de edad, el problema se torna más grave: solo el 0,05% entre los 40 y 65 años, pero el porcentaje se eleva al 1,07% entre las personas de 65 a 69 años, y alcanza el 6% y el 32% para aquellos entre 70 y 89 años.

El desafío del envejecimiento y la salud cerebral

El aumento de la esperanza de vida está acompañado de un incremento en las enfermedades cognitivas, siendo el alzhéimer uno de los principales retos sanitarios de nuestros días. Por esta razón, es crucial conservar la memoria y mantener una mente ágil y saludable a lo largo de los años.

Importancia de la alimentación y hábitos saludables

Frente a este panorama, se presta cada vez más atención a la implementación de hábitos diarios saludables y a una **dieta rica en nutrientes específicos**. Vivir de manera activa y saludable es fundamental para reducir el riesgo de deterioro cognitivo. Este enfoque alimentario incluye algunos alimentos que actúan como verdaderos «aliados del cerebro», tales como el queso. Pero, **¿qué tipo de queso es más beneficioso para la salud cerebral?**

La perspectiva del experto en neurociencia

El neurólogo y neurocirujano Dr. Mill Etienne ha sido quien ha arrojado luz sobre esta cuestión, a través de un artículo en el medio digital Aol. Según los hallazgos de estudios recientes, el consumo regular de queso tiene un impacto positivo en la salud cognitiva.

¿Qué quesos favorecen la salud cognitiva?

En concreto, el Dr. Etienne ha establecido un vínculo importante entre el consumo de ciertos quesos, como el queso feta y el cheddar, y una mejor memoria y funciones cognitivas, basado en un estudio realizado en Japón.

No obstante, esta relación no es universalmente aceptada y existen excepciones a considerar. Algunos tipos de quesos pueden no ser beneficiosos para la salud cerebral. En esta línea, se menciona que los **quesos procesados, los quesos envueltos individualmente y los quesos para untar** pueden contener diacetilo, una enzima que, si bien se usa para dar sabor, puede provocar deterioro de la memoria y enfermedades cerebrovasculares.

Opciones recomendadas para una dieta cerebral saludable

Con toda esta información, el Dr. Etienne ha compartido qué tipos de quesos elige para cuidar su salud cerebral. Prefiere aquellos que son bajos en lactosa, como el suizo, el parmesano y, por supuesto, el cheddar. Además, suele añadir **queso feta, elaborado con leche de cabra o de oveja** a sus ensaladas.

La Dra. Betry Grunch también ha sido consultada en este artículo, y destaca su preferencia por quesos como el cheddar y el brie, siempre que sean mínimamente procesados. Ella señala que estos quesos pueden ser beneficiosos para el cerebro ya que contienen **ácido linoleico** conjugado, conocido por su capacidad para reducir la inflamación y mejorar la función cognitiva.

El impacto de los alimentos ultraprocesados

Ambos profesionales concluyen que es preferible evitar los quesos muy procesados. Un criterio a seguir sería observar la **lista de ingredientes**: «Si es interminable y está llena de términos que no reconoces, devuelve el producto a la estantería», aconsejan, dado que los alimentos ultraprocesados suelen tener un impacto negativo en la salud cerebral.

Es esencial prestar atención a la respuesta del cuerpo cuando consumimos queso o cualquier otro alimento. El Dr. Etienne sugiere que seamos conscientes de cómo nos sentimos, especialmente si la **digestión se ve afectada de manera negativa**. Comienza a entenderse cada vez más la conexión entre el cerebro y el intestino.

Por ello, si un alimento causa problemas en el intestino, es probable que también afecte al cerebro. En cuanto a la salud cognitiva, lo ideal es optar por «**quesos poco procesados y bajos en grasas saturadas.**» Sin embargo, si la tolerancia al queso es buena, no es necesario eliminarlo por completo de la dieta.

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR



Ni langostinos ni camarones: el riesgo oculto en chupar sus cabezas



Alerta de la OCU: evita el arroz de levadura roja si tienes más de 70 años



Almejas al ajillo: el plato saludable y delicioso que no puede faltar en tu mesa



Soy cardiólogo y este desayuno saludable ayuda a mejorar tu salud cardiovascular

síntomas iniciales que no debes ignorar



Celia Rodriguez

Publicado el 6 de julio de 2026



8–11 minutos

La **esclerosis múltiple (EM)** es una enfermedad autoinmune que suele aparecer entre los **20 y 40 años** y afecta **casi tres veces más a las mujeres**. Los síntomas iniciales pueden ser confusos —fatiga, visión borrosa, hormigueo, problemas de equilibrio— y suelen atribuirse por error al **estrés, el cansancio o los cambios hormonales**, lo que retrasa el diagnóstico. Reconocer estas señales a tiempo es clave para mejorar el pronóstico, reducir el daño neurológico y evitar secuelas a largo plazo. En este artículo repasamos los **7 síntomas iniciales** más frecuentes en mujeres, cuándo consultar al especialista y qué hacer si aparecen.

Qué es la esclerosis múltiple y por qué afecta más a mujeres jóvenes

La Organización Mundial de la Salud define la esclerosis múltiple como una **afección en la que el sistema inmunitario actúa de forma errónea contra el encéfalo y la médula espinal**. Este proceso altera la comunicación entre el cerebro y el resto del cuerpo, provocando un daño progresivo en las fibras nerviosas. A diferencia de otras enfermedades neurodegenerativas como la ELA o el Alzheimer, la

¿Por qué la EM afecta más a las mujeres?

La mayor prevalencia femenina se explica por una combinación de factores:

- **Predisposición inmunológica:** las mujeres tienen mayor tendencia a desarrollar enfermedades autoinmunes en general.
- **Hormonas sexuales:** los estrógenos y la progesterona influyen en la respuesta inflamatoria del organismo y modulan la evolución de la EM en distintas etapas vitales (menstruación, embarazo, lactancia, menopausia).
- **Factores genéticos y ambientales:** niveles bajos de vitamina D, tabaquismo o menor exposición solar tienen impacto especialmente relevante en mujeres jóvenes. Esto explica en parte la mayor frecuencia de EM en países con menos horas de sol.

En España se estima que hay **unas 55.000 personas con esclerosis múltiple** y cada año se diagnostican unos 2.000 nuevos casos, según la Sociedad Española de Neurología.

7 síntomas iniciales de esclerosis múltiple en mujeres

Los síntomas de la EM varían mucho de una persona a otra y **no siguen un patrón único**. Pueden aparecer de forma intermitente, mejorar durante periodos (brotes/remisión) o intensificarse con el tiempo. En las mujeres, además, los **cambios hormonales** asociados a la menstruación, el embarazo, la lactancia o la menopausia pueden influir en la intensidad de los síntomas.

1. Alteraciones visuales

Son uno de los síntomas iniciales más frecuentes. Pueden incluir:

- Visión borrosa o doble.
- Dolor ocular al mover el ojo.
- Puntos ciegos en el campo visual.
- Dificultad para distinguir colores (especialmente el rojo).

En muchos casos aparecen **de forma brusca y mejoran espontáneamente**, lo que suele llevar a restarles importancia. Es un error frecuente que retrasa el diagnóstico.

2. Entumecimiento y hormigueo (parestesias)

Sensaciones de acorchamiento u **hormigueo en cara, cuerpo, brazos o piernas**. La intensidad es variable, desde muy leve hasta severa, y puede interferir con actividades diarias como caminar,

3. Fatiga desproporcionada

La fatiga asociada a la EM **no es un cansancio habitual**: aparece incluso tras un descanso adecuado y afecta significativamente al rendimiento laboral, académico y social. De hecho, alrededor del **80 % de las personas con EM la experimentan**, y puede agravarse con la depresión, la incontinencia o los espasmos musculares nocturnos.

4. Cambios cognitivos

Problemas de **atención y concentración**, dificultad para retener información nueva, alteraciones en la coordinación, e incluso problemas leves de lenguaje o cálculo. También pueden aparecer **cambios de humor** que se confunden fácilmente con estrés o depresión.

5. Alteraciones urinarias

Micción **frecuente y urgente**, incluso nocturna. Pueden aparecer pérdidas de orina, dificultad para iniciar la micción y, en algunos casos, retenciones urinarias. En mujeres jóvenes se confunden a menudo con infecciones urinarias recurrentes.

6. Espasmos y rigidez muscular (espasticidad)

La EM puede causar **espasticidad**, con espasmos y rigidez muscular. Es especialmente característica la **sensación de descarga eléctrica al doblar el cuello hacia delante** (signo de Lhermitte), un dato que el médico valora con mucho peso diagnóstico.

7. Problemas de equilibrio y vértigo

Sensación de **inestabilidad, mareos y vértigo** (falsa percepción de que el entorno se mueve). Puede aparecer al levantarse rápido o al mover la cabeza, y a menudo se atribuye erróneamente a problemas del oído interno o a la tensión baja. Si quieres entender la diferencia entre un vértigo y un episodio más grave, tenemos un artículo dedicado a los [síntomas y causas de la lipotimia](#) que puede ayudarte a discriminar señales.

Tabla resumen: síntomas de EM en mujeres jóvenes

Síntoma	Manifestación clínica	Confusión frecuente con
Alteraciones visuales	Visión borrosa, doble, dolor ocular, puntos ciegos	Fatiga visual, migraña
Hormigueo/entumecimiento	Parestesias en cara, brazos o piernas	Mala postura, estrés
Fatiga extrema	Cansancio que no mejora con el descanso	Anemia, estrés, insomnio
Cambios cognitivos	Concentración, memoria, cambios de humor	Fatiga laboral, depresión

¿Cuándo consultar al especialista?

Los síntomas de EM pueden ser intermitentes, pero **el daño neurológico puede ser progresivo aunque no lo percibas**. Además, es habitual presentar síntomas años antes del diagnóstico. Consulta con tu **médico de familia sin demora si aparecen**:

- Dos o más síntomas de la lista anterior de forma persistente o recurrente.
- Un episodio brusco de visión borrosa, doble o dolor ocular.
- Pérdida de sensibilidad o fuerza en un lado del cuerpo.
- Fatiga desproporcionada que interfiere con tu vida diaria.
- Alteraciones cognitivas nuevas (memoria, concentración) sin causa aparente.

El médico de familia puede **derivarte al neurólogo** para estudiarlos cuanto antes. El diagnóstico se basa en la historia clínica, exploración neurológica, **resonancia magnética** y, en algunos casos, análisis del líquido cefalorraquídeo. Un diagnóstico temprano permite iniciar tratamientos modificadores de la enfermedad que **reducen la frecuencia de brotes y ralentizan la progresión**.

Convivir con la esclerosis múltiple: qué esperar y cómo afrontarla

Recibir un diagnóstico de esclerosis múltiple es una noticia dura, pero conviene saber que la EM **no es hoy la enfermedad que era hace 20 años**. Los tratamientos actuales permiten mantener una vida activa durante décadas, y muchas mujeres siguen desarrollando su carrera profesional, teniendo hijos y llevando una vida plena.

El **abordaje integral** incluye:

- **Tratamiento neurológico** con fármacos modificadores de la enfermedad.
- **Fisioterapia y ejercicio adaptado** para mantener la movilidad y la fuerza. La actividad física regular con ejercicios de fuerza es una de las mejores herramientas para preservar la musculatura y la autonomía.
- **Apoyo psicológico** para gestionar la incertidumbre y los cambios vitales.
- **Cambios en el estilo de vida** (dieta antiinflamatoria, gestión del estrés, sueño reparador). La alimentación mediterránea y una microbiota intestinal saludable tienen efectos documentados sobre la inflamación crónica.
- **Red de apoyo familiar y social** sólida.

Horas o de cuidadora interna 24 horas marcan una gran diferencia en la calidad de vida de la persona y de su entorno.

¿Y si es una persona cercana la que tiene síntomas?

Muchas veces son **hijas, parejas o hermanas** quienes primero detectan síntomas en la persona afectada. Si notas alguno de estos signos en un familiar, especialmente en una mujer joven, puedes ayudar así:

Cuida también de ti. Acompañar el diagnóstico y la evolución de una persona con EM es emocionalmente exigente. Buscar apoyo psicológico o unirse a grupos de familiares es una gran inversión.

Escucha sin minimizar. «Estás cansada porque trabajas mucho» es la peor respuesta si hay síntomas neurológicos reales.

Anima a consultar al médico de familia. Ofrecete a acompañar a la consulta si eso ayuda.

Documenta los síntomas. Ayuda a llevar un pequeño diario con fechas y descripciones. Es valiosísimo para el neurólogo.

Infórmate de fuentes fiables. OMS, Mayo Clinic, Sociedad Española de Neurología, asociaciones como Esclerosis Múltiple España (EME). Evita blogs sin base científica.

Conclusión

La esclerosis múltiple afecta especialmente a las mujeres jóvenes, y sus primeros síntomas se confunden con demasiada frecuencia con estrés o cansancio. **Reconocerlos a tiempo puede cambiar el pronóstico:** permite iniciar el tratamiento cuanto antes, reducir la frecuencia de brotes y minimizar las secuelas neurológicas a largo plazo.

Si te reconoces en varios de los síntomas descritos, o los estás observando en una persona cercana, **no lo dejes pasar:** consulta con el médico de familia. Un diagnóstico temprano es hoy la mejor herramienta para vivir bien con esclerosis múltiple.

Fuentes bibliográficas

- MSD Manual. (2024). *Multiple Sclerosis — Quick Facts*. Merck & Co.
- Medical News Today. (2023). *15 symptoms of multiple sclerosis (MS) in women*.

Preguntas frecuentes sobre la esclerosis múltiple en mujeres

¿A qué edad suele aparecer la esclerosis múltiple en mujeres?

El diagnóstico se realiza habitualmente entre los **20 y 40 años**, con un pico entre los 25 y 35. Aunque puede aparecer también en la infancia o después de los 50, es menos frecuente.

¿Se puede tener hijos con esclerosis múltiple?

Sí. La EM **no impide el embarazo** ni la lactancia. De hecho, muchos brotes remiten durante el embarazo, aunque pueden aumentar en los meses posteriores al parto. Es fundamental planificarlo con el neurólogo por la compatibilidad de algunos tratamientos.

¿Los síntomas de la esclerosis múltiple aparecen de golpe o poco a poco?

Habitualmente aparecen en forma de **brotes**: síntomas nuevos o empeoramiento durante días o semanas, seguidos de mejoría parcial o total. Es lo que se llama forma «remitente-recurrente», la más frecuente en mujeres jóvenes.

Conclusiones

Controlar la tensión arterial es una de las **medidas más eficaces** para prevenir ictus, infartos y deterioro cognitivo en personas mayores. Los valores de referencia varían con la edad: lo que es alto a los 50 puede ser aceptable a los 85, pero siempre bajo seguimiento médico individualizado.

La constancia en la medición, una vida activa, una buena alimentación y el acompañamiento de un cuidador profesional son la mejor combinación para mantener una salud cardiovascular óptima en la tercera edad.

¿Necesitas ayuda para cuidar de un familiar mayor? En Qida contamos con cuidadoras profesionales a domicilio formadas en el seguimiento de patologías crónicas como la hipertensión. Solicita información sin compromiso.

- Sociedad Europea de Cardiología (ESC). (2024). *Guía ESC 2024 sobre el manejo de la presión arterial elevada e hipertensión*. [Ver guía](#)
- Sociedad Europea de Hipertensión (ESH). (2024). *Guidelines for the management of arterial hypertension*.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). *Hipertensión: datos y cifras*. [Ver](#)
- Ministerio de Sanidad. *Estilos de vida saludable: hipertensión*. [Ver](#)

La información contenida en este artículo es de carácter meramente informativo y en ningún caso constituye ni pretende constituir asesoramiento médico. Consulta siempre con un profesional sanitario.



Celia Rodriguez

Celia es Trabajadora Social especializada en el ámbito sociosanitario. Tiene amplia experiencia en hospitales y centros médicos, especialmente en la intervención con personas de la tercera edad. Ha coordinado, tramitado y revisado una variedad de casos de Dependencia y Discapacidad. Cuenta con una sólida base en atención al paciente y trato con personas en contextos sensibles.

Compartir artículo



O llámanos al 635 704 124

Disponibles 365 días al año

- Lunes a viernes de 8h a 20h
- Fines de semana y festivos de 9h a 18h

Explícanos tu caso y te asesoraremos sin compromiso

Solicitar información



Últimas noticias

Curiosas

Por qué el calor nocturno te destroza la cabeza al día siguiente, según la Sociedad Española de Neurología

Diego Servente ♦ 7 julio, 2026 08:45

La **Neurología** lleva años señalando algo que en julio se nota más que nunca: dormir mal por el calor no se queda solo en cansancio. El **Dr. Pablo Irimia**, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), lo explica con claridad: los cambios de temperatura y el calor nocturno son uno de los desencadenantes más frecuentes de crisis de dolor de cabeza.

No hace falta ser un paciente crónico de migraña para notarlo. Basta con pasar una noche dando vueltas en la cama, con el ventilador zumbando y el cuerpo sin entrar en fases profundas de sueño, para que al día siguiente aparezca esa **pesadez detrás de los ojos** que muchos confunden con simple fatiga veraniega.

Lo que dice la Neurología sobre el sueño y el dolor de cabeza

Privac



El vínculo entre sueño y dolor de cabeza no es una moda de temporada, es uno de los pilares que los neurólogos revisan en cada consulta. **Dormir menos horas de las necesarias, o hacerlo de forma fragmentada**, altera el equilibrio de neurotransmisores implicados en la regulación del dolor, y eso incluye tanto la migraña como la cefalea tensional.

Publicidad

En verano ese equilibrio se rompe con facilidad. El calor impide alcanzar las fases de sueño profundo, y **el cuerpo se despierta varias veces sin que la persona sea consciente de ello**. El resultado es un descanso que parece haber existido, pero que no ha cumplido su función reparadora.

Qué es la migraña y por qué el calor la agrava

La [Neurología](#) define con precisión qué ocurre en el cerebro durante estos episodios, y la [Migraña](#) es, de largo, la protagonista de este debate: se trata de una enfermedad con un claro componente genético y ambiental que afecta a entre el 11 y el 16% de la población, con mayor incidencia entre mujeres. **No es un simple dolor de cabeza pasajero**, sino un cuadro neurológico con mecanismos propios.

El propio Dr. Irimia matiza algo importante: no todos los pacientes reaccionan igual al calor, porque los desencadenantes meteorológicos son en buena parte subjetivos. Aun así, **la deshidratación y el cambio brusco de temperatura** aparecen de forma recurrente entre los factores que facilitan la aparición de una crisis.

Te puede gustar

El amor está en el aire... y en Milán

Casual Hoteles

Enlaces Patrocinados por Taboola

Privacidad

Cómo se traduce esto en la cabeza al día siguiente



Aquí está la clave que muchos pasan por alto: el dolor no siempre llega por la noche, sino **horas después**, ya avanzada la tarde del día siguiente. Es un patrón que coincide con el momento en que el cansancio acumulado y la deshidratación leve del día empiezan a notarse con más fuerza.

Los especialistas insisten en que esta cefalea vespertina de verano suele confundirse con estrés laboral o con el simple calor ambiental, cuando en realidad **el origen real está en la calidad del descanso de la noche anterior**. Reconocer ese patrón es el primer paso para poder actuar sobre él antes de que se repita.

Señales que conviene vigilar esta semana

Durante los meses de más calor, hay una serie de síntomas que merece la pena observar con atención, sobre todo si se repiten varios días seguidos. **No todos indican gravedad**, pero sí marcan el momento de ajustar hábitos antes de que el problema se instale.

- Dolor de cabeza que aparece siempre a la misma hora de la tarde
- Sensación de no haber descansado pese a haber dormido "suficientes" horas
- Necesidad de analgésicos con más frecuencia que en otras épocas del año
- Dolor acompañado de sensibilidad a la luz o los sonidos, típico de la migraña

Si alguno de estos puntos se repite de forma constante, **la recomendación es no automedicarse en exceso** y valorar una consulta, ya que el abuso de analgésicos puede terminar cronificando el problema, algo que la propia SEN ha advertido en repetidas ocasiones.

Publicidad

Qué hacer para dormir mejor cuando el termómetro no baja

La buena noticia es que la mayoría de estas medidas no requieren gastos ni cambios drásticos.

Mantener el dormitorio por debajo de los 24 grados, ventilar antes de acostarse y evitar pantallas justo antes de dormir son las recomendaciones más repetidas por los neurólogos consultados.

También ayuda **mantener una buena hidratación durante todo el día**, no solo cuando aparece la sed, y evitar cambios bruscos en los horarios de sueño incluso en vacaciones. Son gestos sencillos, pero con respaldo médico real detrás.

Lo que viene: una mirada optimista al calor de los próximos veranos

Los propios especialistas de la SEN reconocen que la investigación sobre migraña vive un momento de expansión, con nuevos tratamientos preventivos que están cambiando la vida de muchos pacientes crónicos. **El conocimiento sobre los desencadenantes ambientales, como el calor nocturno, cada vez es más preciso**, lo que permite recomendaciones más personalizadas y menos genéricas.

Para quien no sufre migraña pero nota estas cefaleas ocasionales de verano, el mensaje de fondo es sencillo y realista: **cuidar el sueño en las noches de calor no es un lujo, es prevención**. Y con el verano español apretando, es un hábito que merece la pena incorporar cuanto antes.

Privacidad

03
JULIOL

Les piscines de Sabadell participen un any més en la campanya

Mulla't per l'Esclerosi Múltiple

El diumenge 5 de juliol les piscines organitzen activitats en favor de la campanya de la Fundació Esclerosi Múltiple

L'Ajuntament de Sabadell s'adhereix al Mulla't, el diumenge 5 de juliol, a favor de la Fundació Esclerosi Múltiple (FEM). Hi haurà activitats a La Bassa i a les piscines municipals Joan Serra, així com també a les instal·lacions del Cercle Sabadellès, el Club Natació Sabadell i el Club de Tennis Sabadell.

La campanya permet donar visibilitat a aquesta malaltia neurodegenerativa, que afecta 12.000 persones a Catalunya i 58.000 a l'Estat espanyol.

Salts simbòlics a La Bassa i les piscines municipals Joan Serra

A La Bassa s'instal·larà un espai promocional per vendre productes solidaris (tovallols, samarretes, motxilles, necessers i ventalls) de les 10 a les 13 h. La recaptació es destinarà íntegrament a la Fundació Esclerosi Múltiple (FEM). Durant tot el matí es farà difusió de la campanya i s'animarà la ciutadania a nedar en solidaritat amb la Fundació. A les 12 h, l'alcaldeessa de Sabadell, Marta Farrés, acompanyada de membres del consistori, visitarà la piscina i convidarà tothom a participar en un salt simbòlic en favor de la campanya.

Les piscines municipals Joan Serra també s'han adherit, un any més, al Mulla't. Entre les 9 i les 15 h posaran a la venda productes de la campanya. A més, entre les 9 i les 12 h, els usuaris podran nedar i sumar metres per l'esclerosi múltiple. A les 12 h també s'hi farà un salt simbòlic a la piscina petita. La recaptació de les entrades del dia 5 de juliol es destinarà íntegrament a la FEM.

Mulla't també al Cercle Sabadellès, el Club de Tennis i el Club Natació Sabadell

Tres entitats més de la ciutat participaran enguany en la campanya de la Fundació Esclerosi Múltiple.

Al Cercle Sabadellès 1856, entre les 10 i les 18 h, es reservarà una part de les piscines exterior i interior perquè els socis que ho desitgin puguin collabarar nedant metres solidaris. A les 12 h també s'hi farà un salt simbòlic per l'esclerosi múltiple.

El Club de Tennis Sabadell habilitarà un espai per a la venda de productes de la campanya i la recollida de donatius. A més, adaptant la iniciativa a les característiques de l'entitat, es destinaran 0,50 € per cada *ace* (punt directe) aconseguit pels jugadors de tennis i pàdel durant la jornada.

Al Club Natació Sabadell, a les instal·lacions del carrer de Montcada, de 10 a 17 h els socis podran fer aportacions i adquirir productes solidaris a la recepció. Durant aquesta mateixa franja horària també s'autoritzaran entrades puntuals i els 15 € de cada entrada es destinaran a la Fundació Esclerosi Múltiple.

Suport a la recerca i a les persones amb esclerosi múltiple

La campanya *Mulla't per l'esclerosi múltiple* dona visibilitat a una de les malalties neurodegeneratives amb una simptomatologia més diversa. L'esclerosi múltiple (EM) és una malaltia autoimmunitària que afecta el cervell i la medulla espinal, és a dir, el sistema nerviós central.

Actualment, l'EM afecta 1,2 milions de persones a Europa i 2,8 milions a tot el món. Segons dades de la Sociedad Española de Neurología (SEN), a Espanya hi ha unes 58.000 persones que conviuen amb aquesta malaltia. És la principal causa de discapacitat entre la població jove després dels accidents de trànsit i afecta entre dues i tres vegades més dones que homes.

Cada any es diagnostiquen prop de 2.000 nous casos a l'Estat espanyol. Aquest increment s'explica principalment per les millores en el diagnòstic, però també per factors ambientals que podrien influir en l'aparició o evolució de la malaltia, com



Generales

▶ Escuchar artículo

Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología: “El 90% de los ACV podrían evitarse con una vida cerebro-saludable”

La importancia del control de los factores de riesgo modificables. Cómo reducir las posibilidades de ictus....

• 07 Julio 2026

La importancia del control de los factores de riesgo modificables. Cómo reducir las posibilidades de ictus.

Fuente: https://www.clarin.com/internacional/jesus-porta-etessam-presidente-sociedad-espanola-neurologia-90-acv-podrian-evitarse-vida-cerebro-saludable_0_UcBQo4vJu1.html

Artículos Relacionados

Santa Perpètua es solidaritza amb el Mulla't per l'esclerosi múltiple

Dilluns, 6 de juliol de 2026

Unes 250 persones, entre les quals hi havia l'alcalde de Santa Perpètua, Joan Carles Mingueza, i altres regidors de l'equip de govern, van participar ahir diumenge al migdia en el salt simultani a la piscina gran de Santa Perpètua com a mostra de solidaritat amb els malalts d'esclerosi múltiple.

L'Ajuntament de Santa Perpètua es va sumar, un any més, a la campanya del Mulla't per l'Esclerosi Múltiple.

Durant la jornada, hi va haver un estand a l'entrada de les piscines per poder comprar material per a la Fundació Esclerosi Múltiple, que és l'entitat que organitza el Mulla't amb l'objectiu de donar a conèixer la malaltia. La recaptació de la jornada va ser de 350 euros, només van quedar dues samarretes sense vendre.

L'esclerosi múltiple afecta a 1,2 milions de persones a Europa i a 2,8 milions a tot el món. Segons dades de la Sociedad Española de Neurología, a Espanya hi ha entre 4 i 8 persones amb esclerosi múltiple per cada 10.000 habitants, cosa que significa que hi ha unes 55.000 persones que conviuen amb la malaltia. Cada any, es diagnostiquen 2.000 nous casos, xifra que en els darrers anys ha augmentat, principalment, a causa de millores en el diagnòstic, però també a factors ambientals que podrien estar jugant un paper en la seva aparició i/o evolució: com per exemple el tabaquisme, el dèficit de vitamina D, l'escassa exposició a la llum solar i la dieta, entre d'altres.

L'alcalde de Santa Perpètua, Joan Carles Mingueza, va explicar ahir que l'Ajuntament se sumava, un any més, al Mulla't per l'esclerosi múltiple. Mingueza va expressar que **"és un dia molt maco, reivindicatiu i solidari per ajudar en la investigació d'aquesta malaltia"** i va destacar que **"és molt emotiu fer el salt simultani pensant en aquestes persones"**.

Contingut relacionat

Temes

Esports



Generales

▶ Escuchar artículo

Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología: “El 90% de los ACV podrían evitarse con una vida cerebro-saludable”

La importancia del control de los factores de riesgo modificables. Cómo reducir las posibilidades de ictus....

• 07 Julio 2026 0

La importancia del control de los factores de riesgo modificables. Cómo reducir las posibilidades de ictus.

Fuente: https://www.clarin.com/internacional/jesus-porta-etessam-presidente-sociedad-espanola-neurologia-90-acv-podrian-evitarse-vida-cerebro-saludable_0_UcBQo4vJu1.html

Artículos Relacionados



VELUX, patrocinador oficial del Tour de Francia y del Tour de Francia Femenino con Zwift 2026: vive la emoción de la carrera con nosotros →



Particulares

Profesionales



HOGAR SALUDABLE BIENESTAR

Cómo dormir bien durante una ola de calor

🕒 8 MINUTOS DE LECTURA

Qué encontrarás en este artículo

Por qué cuesta dormir cuando hace calor

Cómo preparar la habitación durante el día para dormir mejor

Consejos para dormir mejor en noches de calor

Persianas para la habitación: cómo ayudan a mantener el dormitorio fresco y oscuro

Persianas VELUX para mejorar el descanso en verano

Qué persiana elegir para una ventana VELUX





(<https://www.vitalseguro.com/>)

ÁREA DE CLIENTES (<https://www.vitalseguro.com/area-cliente/>)

EMPRESA (<https://www.vitalseguro.com/empresa/>)

NUESTROS SEGUROS ▼

CONTACTO (<https://www.vitalseguro.com/contacto/>)

<https://www.vitalseguro.com/guia-medica/>



GUÍA MÉDICA

(https://vitalseguro.asmedit.es/index_esp.html)

MÉDICO DE
GUARDIA

Prevención en la infancia y adolescencia: cómo proteger la salud de tus hijos desde el primer día

La salud de un adulto se decide, en gran medida, durante sus primeros 18 años de vida. Lo que ocurre en la infancia y la adolescencia — vacunas, alimentación, actividad física, sueño, vínculo afectivo, salud mental — condiciona la calidad de vida a largo plazo mucho más de lo que solemos pensar.

Según la Asociación Española de Pediatría (AEP), el 70% de las enfermedades crónicas del adulto tienen su origen en factores modificables durante la infancia. La Encuesta Nacional de Salud de España (ENSE 2024) sitúa la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil en el 35% de los menores de 17 años, mientras que la OMS estima que la mitad de los trastornos de salud mental del adulto debutan antes de los 14 años. Por su parte, el INE (Encuesta de Condiciones de Vida 2024) señala que el 18% de los hogares con menores declara dificultades para acceder a atención sanitaria preventiva especializada.

Estas cifras confirman que la prevención en las primeras etapas de la vida no es un lujo: es la inversión sanitaria más rentable que existe. En esta guía revisamos qué dice la evidencia sobre prevención infanto-juvenil, qué hábitos protegen la salud de tus hijos y cuándo buscar ayuda profesional. Si quieres una visión global de los factores que determinan la salud, te recomendamos nuestro artículo sobre factores que influyen en la salud.

Prevención infantil y juvenil: definición y etapas clave

La prevención en la infancia y adolescencia abarca todas las intervenciones sanitarias, educativas y

familiares destinadas a proteger la salud física y mental de los menores, detectar problemas de forma precoz y promover hábitos que se mantengan en la vida adulta.

Etapas del desarrollo y necesidades preventivas

Cada etapa tiene prioridades distintas:

Primera infancia (0-2 años): Vacunación, lactancia, vínculo de apego, detección precoz de alteraciones del desarrollo, revisiones del programa del niño sano.

Infancia preescolar (3-5 años): Consolidación de hábitos alimentarios, desarrollo del lenguaje, socialización, salud bucodental, revisiones de visión y audición.

Infancia escolar (6-11 años): Actividad física, alimentación equilibrada, gestión de pantallas, autoestima, prevención del acoso escolar, revisiones periódicas.

Adolescencia temprana (12-14 años): Cambios puberales, salud mental, educación afectivo-sexual, prevención de consumo de sustancias, sueño.

Adolescencia tardía (15-17 años): Autonomía progresiva, consolidación de identidad, hábitos de autocuidado, preparación para la vida adulta, detección de trastornos de conducta alimentaria.

El concepto de ventana de oportunidad

La neurociencia confirma que los primeros 1000 días de vida (desde la concepción hasta los 2 años) constituyen una ventana crítica para el desarrollo cerebral. Las experiencias tempranas — nutrición, estimulación, vínculo afectivo, ausencia de estrés tóxico — moldean la arquitectura neuronal de forma permanente. Pero la prevención no se agota ahí: la adolescencia supone una segunda ventana de remodelación cerebral igualmente sensible.

Lo que dice la ciencia: impacto de la prevención temprana

Impacto en la salud física

Un metaanálisis publicado en *The Lancet* (2019) concluyó que las intervenciones preventivas en los primeros 5 años reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y obesidad en la vida adulta entre un 20% y un 40%.

Según la OMS, los programas de vacunación infantil evitan entre 3,5 y 5 millones

de muertes anuales en el mundo. España mantiene coberturas superiores al 95% en las vacunas del calendario oficial, una de las más altas de Europa.

La AEP señala que la detección precoz de alteraciones visuales, auditivas y del desarrollo en los primeros 3 años permite intervenir antes de que se consoliden déficits permanentes.

Estudios del CDC documentan que un niño obeso a los 10 años tiene un 80% de probabilidad de ser un adulto obeso si no se interviene.

Impacto en la salud mental

La OMS estima que el 50% de los trastornos de salud mental debutan antes de los 14 años, pero la mayoría no se diagnostican ni se tratan a tiempo.

Un estudio publicado en *JAMA Psychiatry (2020)* demostró que los programas de prevención en salud mental escolar reducen los síntomas de ansiedad y depresión en un 25-30%.

La Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM) alerta de que las autolesiones y las tentativas autolíticas en menores de 18 años se han duplicado en España entre 2019 y 2024.

La Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP) subraya que la detección temprana de problemas emocionales en la consulta pediátrica es una de las estrategias más coste-efectivas del sistema sanitario.

Cómo identificar problemas: señales por etapa

Saber qué es normal en cada edad permite detectar desviaciones a tiempo:

Primera infancia (0-5 años)

Retraso en hitos del desarrollo motor o del lenguaje

Dificultades persistentes con el sueño o la alimentación

Falta de contacto visual o respuesta social limitada

Irritabilidad extrema o apatía mantenida

Infancia escolar (6-11 años)

Bajo rendimiento escolar sostenido

Dificultades de atención o hiperactividad que interfieren con la vida diaria

Cambios bruscos de conducta (agresividad, aislamiento)

Quejas somáticas recurrentes (dolor de cabeza, dolor abdominal) sin causa orgánica

Rechazo alimentario o cambios significativos en el peso

Adolescencia (12-17 años)

Cambios de humor intensos y prolongados (más de 2-3 semanas)

Aislamiento social progresivo

Alteraciones del sueño o del apetito persistentes

Descenso brusco del rendimiento académico

Conductas de riesgo (consumo de sustancias, autolesiones)

Preocupación excesiva por la imagen corporal

10 estrategias de prevención en la infancia y adolescencia respaldadas por la ciencia

1. Cumplir el calendario vacunal completo

Las vacunas son la intervención preventiva con mayor evidencia de la historia de la medicina. El calendario vacunal del SNS cubre enfermedades como sarampión, meningitis, tos ferina, VPH y hepatitis B. La AEP recomienda además vacunas complementarias como la de rotavirus y meningococo B. Mantener las vacunas al día es la primera línea de defensa.

2. Realizar las revisiones del programa del niño sano

El programa del niño sano establece revisiones periódicas desde el nacimiento hasta los 14 años: controles de peso, talla, desarrollo psicomotor, visión, audición y cribados metabólicos. Estas revisiones permiten detectar problemas antes de que se manifiesten clínicamente. Consulta nuestro artículo sobre revisiones médicas periódicas y nuestra guía de chequeos recomendables según la edad.

3. Promover una alimentación equilibrada desde el primer año

La base de la prevención nutricional se establece en los primeros años. La lactancia materna

(recomendada por la OMS hasta los 2 años como complemento) reduce el riesgo de obesidad, alergias e infecciones. A partir de los 6 meses, la alimentación complementaria debe basarse en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, pescado y aceite de oliva, siguiendo el patrón mediterráneo. Para profundizar en las diferencias entre nutrición y dietética, consulta nuestro artículo específico.

4. Garantizar actividad física diaria adaptada a la edad

La OMS recomienda al menos 60 minutos diarios de actividad moderada-vigorosa para niños y adolescentes de 5-17 años. Para los menores de 5 años, al menos 180 minutos de actividad física variada. La actividad no tiene que ser deporte organizado: jugar en el parque, caminar, bailar o montar en bicicleta son igual de válidos. La clave es que el movimiento sea parte natural de la rutina familiar. Te recomendamos nuestro artículo sobre hábitos saludables en familia.

5. Proteger el sueño como pilar de desarrollo

El sueño es esencial para el crecimiento, la consolidación de la memoria, la regulación emocional y el sistema inmunitario. Las necesidades varían por edad:

4-12 meses: 12-16 horas (incluidas siestas)

1-2 años: 11-14 horas

3-5 años: 10-13 horas

6-12 años: 9-12 horas

13-17 años: 8-10 horas

La SEN (Sociedad Española de Neurología) alerta de que el 25-30% de los niños españoles no duerme las horas recomendadas. Mantener horarios regulares y eliminar pantallas antes de dormir son las medidas más eficaces. Consulta nuestra guía sobre cómo mejorar la calidad del sueño.

6. Establecer límites saludables con las pantallas

La AAP (Academia Americana de Pediatría) y la AEP establecen recomendaciones claras:

Menores de 18 meses: evitar pantallas (excepto videollamadas)

18-24 meses: uso muy limitado, siempre acompañado

2-5 años: máximo 1 hora diaria de contenido de calidad

6-12 años: límites acordados en familia con control de contenido

Adolescentes: negociación de tiempos y espacios, priorizando el equilibrio

El uso excesivo de pantallas se asocia con peor sueño, menor actividad física, mayor riesgo de obesidad, problemas de atención y dificultades socioemocionales.

7. Cuidar la salud bucodental desde la erupción del primer diente

La OMS estima que la caries dental es la enfermedad crónica más prevalente en la infancia a nivel mundial. La prevención comienza con la primera visita al odontopediatra antes del primer año, el cepillado con pasta

fluorada desde la erupción del primer diente y la limitación de azúcares. Los selladores de fosas y fisuras en molares permanentes reducen el riesgo de caries hasta en un 80%.

8. Fomentar la salud mental y el bienestar emocional

La prevención en salud mental no es solo detectar trastornos: es crear un entorno que proteja el desarrollo emocional. Esto incluye:

- Comunicación abierta y validación emocional en la familia

- Enseñar estrategias de regulación emocional adaptadas a la edad

- Favorecer relaciones sociales de calidad y supervisadas

- Detectar y actuar ante el acoso escolar

- Normalizar la consulta con el psicólogo como recurso preventivo

Te recomendamos nuestro artículo sobre bienestar emocional y autocuidado y nuestro artículo sobre autocuidado en la maternidad y paternidad.

9. Mantener al día las revisiones médicas periódicas

Más allá del programa del niño sano, los menores necesitan revisiones oftalmológicas, auditivas, bucodentales y, en la adolescencia, controles de tensión arterial, perfil lipídico y revisiones del aparato locomotor (escoliosis). Agendar estas revisiones como rutina anual es una de las decisiones preventivas más valiosas. Consulta nuestra guía sobre revisiones médicas familiares.

10. Dar ejemplo: el modelo parental como vacuna invisible

El predictor más robusto de los hábitos de salud de un niño es el comportamiento de sus padres. Si los padres comen bien, se mueven, duermen lo suficiente, gestionan el estrés y acuden a sus revisiones, los hijos lo internalizan como lo normal. La AAP y la AEP coinciden en que el ejemplo parental supera en eficacia a cualquier instrucción verbal.

Bloques temáticos clave en prevención infanto-juvenil

Calendario vacunal infantil

El calendario común de vacunación del SNS incluye vacunas desde los 2 meses hasta los 14 años: hexavalente, neumococo, triple vírica, varicela, meningococo ACWY, VPH y recuerdos de difteria, tétanos y tosferina. La AEP recomienda además la vacuna del rotavirus, meningococo B y gripe en menores de 5 años. España tiene coberturas superiores al 95%, pero cualquier retraso puede abrir ventanas de vulnerabilidad.

Revisiones del programa del niño sano

Este programa estructura controles a las 48 horas, 1 semana, 1-2-4-6-9-12-15-18 meses, 2-3-4-6-8-10-12-14

años. Se evalúan peso, talla, perímetro craneal, hitos del desarrollo, alimentación, visión, audición y cribados específicos (metabolopatías, displasia de cadera, criptorquidia, escoliosis). Es el instrumento más eficaz de detección precoz en pediatría.

Salud bucodental infantil

Primera visita al odontopediatra antes del primer año o con la erupción del primer diente

Cepillado con pasta fluorada (1000 ppm) desde el primer diente, supervisado hasta los 7-8 años

Limitación de azúcares libres (zumos, bollería, chucherías)

Selladores de fisuras en primeros molares permanentes (6 y 12 años)

Revisiones bucodentales cada 6-12 meses

Salud mental infanto-juvenil

La prevalencia de trastornos mentales en menores de 18 años en España se estima entre el 10% y el 20%, según la SEPEAP. Los más frecuentes son ansiedad, TDAH, trastornos de conducta y, en la adolescencia, depresión y trastornos de conducta alimentaria. La prevención se basa en la parentalidad positiva, la detección precoz en la consulta pediátrica y el acceso a psicología clínica infanto-juvenil sin barreras.

Uso de pantallas y neurodesarrollo

Estudios publicados en *JAMA Pediatrics* (2019) muestran que el uso de pantallas superior a 2 horas diarias en menores de 5 años se asocia con menor desarrollo del lenguaje y peores habilidades de autorregulación. En adolescentes, el uso de redes sociales superior a 3 horas diarias se correlaciona con mayor riesgo de síntomas depresivos, según un estudio publicado en *JAMA Psychiatry* (2023).

Alimentación infantil y prevención

La AEP recomienda:

Lactancia materna exclusiva los primeros 6 meses

Alimentación complementaria variada desde los 6 meses (baby-led weaning o mixta)

Dieta mediterránea como patrón de referencia para toda la familia

Limitar ultraprocesados, azúcares libres y bebidas azucaradas

Comidas en familia, sin pantallas, con horarios regulares

Señales que requieren atención profesional

Algunas situaciones exigen consultar sin demora con el pediatra o el especialista:

- Retraso significativo en el desarrollo motor, del lenguaje o social** (comparado con los hitos esperados por edad)
 - Pérdida de habilidades previamente adquiridas** (regresión del desarrollo)
 - Problemas de sueño crónicos** (más de 4 semanas con dificultades graves para conciliar o mantener el sueño)
 - Rechazo alimentario severo o pérdida de peso no explicada**
 - Cambios de conducta bruscos y sostenidos** (agresividad, aislamiento, apatía)
 - Autolesiones, ideación suicida o conductas de riesgo** (requieren atención urgente)
 - Acoso escolar confirmado o sospechado**
 - Cefaleas, dolores abdominales o síntomas físicos recurrentes** sin causa orgánica identificable
 - Uso problemático de pantallas** (incapacidad de desconectar, agresividad al retirar dispositivos, interferencia con la vida diaria)
 - Señales de ansiedad o depresión** (tristeza persistente, miedo excesivo, evitación de actividades habituales)
-

El papel de un seguro de salud en la prevención infanto-juvenil

La prevención en la infancia y adolescencia requiere acceso regular a múltiples especialidades: pediatría, psicología clínica infanto-juvenil, odontopediatría, nutrición infantil, oftalmología, otorrinolaringología y traumatología pediátrica. Las listas de espera del sistema público pueden retrasar diagnósticos y tratamientos en un momento en que la intervención temprana es determinante.

Un seguro de salud familiar como Vital Seguro facilita:

- Consultas pediátricas sin esperas** para revisiones del niño sano y consultas agudas
- Psicología clínica infanto-juvenil** para detección precoz y tratamiento de problemas emocionales
- Odontopediatría** con cobertura de revisiones, selladores y tratamientos preventivos
- Nutrición infantil** con asesoramiento personalizado por dietistas-nutricionistas

Acceso a médico de guardia 24h para resolver dudas urgentes a cualquier hora
Orientación médica y psicológica telefónica sin necesidad de desplazamiento
Salud digital y videoconsulta para seguimiento cómodo y accesible

La tranquilidad de poder consultar sin barreras es, en sí misma, una herramienta preventiva. Si quieres saber cómo elegir el mejor seguro médico para tu familia, tenemos una guía completa.

Mitos y realidades sobre la prevención infantil

Mito: «Los niños son fuertes, no necesitan tanta prevención.»

Realidad: Los niños son especialmente vulnerables porque su sistema inmunitario, neurológico y emocional está en desarrollo. La prevención es más eficaz precisamente en esta etapa porque el organismo es más receptivo a las intervenciones positivas (vacunas, hábitos, detección precoz).

Mito: «Las revisiones del niño sano no sirven si el niño está bien.»

Realidad: El objetivo principal de estas revisiones es detectar problemas silentes (alteraciones visuales, auditivas, del desarrollo, del crecimiento) antes de que den síntomas. Muchas patologías graves se diagnostican en revisiones rutinarias, no en urgencias.

Mito: «La salud mental infantil se arregla con disciplina.»

Realidad: Los trastornos de ansiedad, depresión o TDAH no son problemas de conducta voluntaria ni se resuelven con más disciplina. Son condiciones con base neurobiológica que requieren evaluación y, en muchos casos, intervención profesional especializada. La SEPEAP insiste en la importancia de la derivación temprana.

Mito: «Los adolescentes son rebeldes por naturaleza; ya se les pasará.»

Realidad: Aunque cierto grado de conflicto es normal en la adolescencia, los cambios bruscos de conducta, el aislamiento persistente, las autolesiones o el consumo de sustancias no son «fases normales». Son señales que requieren atención profesional inmediata.

Mito: «Con una buena alimentación no hacen falta vacunas.»

Realidad: La alimentación fortalece el sistema inmunitario, pero no sustituye la protección específica que proporcionan las vacunas contra enfermedades potencialmente graves como el sarampión, la meningitis o el VPH. Ambas estrategias son complementarias y necesarias. El CDC y la AEP lo confirman con décadas

de evidencia.

Conclusión: la prevención en la infancia es la mejor herencia

Invertir en la salud de tus hijos durante la infancia y la adolescencia es la decisión con mayor retorno que puedes tomar como padre o madre. No se trata de ser perfectos: se trata de vacunar a tiempo, acudir a las revisiones, comer bien en familia, moverse, dormir lo suficiente, hablar de emociones y buscar ayuda cuando sea necesario.

Las 10 estrategias que hemos revisado están respaldadas por evidencia científica y son aplicables en cualquier familia. Los hábitos que siembres hoy serán la base de la salud de tus hijos durante toda su vida adulta.

Cuida a tus hijos, cuídate a ti mismo y no dudes en apoyarte en profesionales cuando lo necesites. Descubre todas las coberturas de Vital Seguro y protege la salud de tu familia con la tranquilidad de estar bien respaldados.

Preguntas frecuentes sobre prevención en la infancia y adolescencia

¿Cuáles son las revisiones médicas más importantes en la infancia?

Las revisiones del programa del niño sano son las más importantes: se realizan desde el nacimiento hasta los 14 años e incluyen controles de peso, talla, desarrollo psicomotor, visión, audición y cribados metabólicos. Complementarlas con revisiones bucodentales semestrales y oftalmológicas anuales refuerza la prevención.

¿Hasta qué edad se vacuna a los niños en España?

El calendario vacunal del SNS cubre desde los 2 meses hasta los 14 años, con vacunas como hexavalente, neumococo, triple vírica, varicela, meningococo ACWY y VPH. La AEP recomienda vacunas adicionales como rotavirus y meningococo B. Algunos refuerzos se administran en la adolescencia.

¿Cuánta actividad física necesita un niño al día?

La OMS recomienda al menos 60 minutos diarios de actividad moderada-vigorosa para niños y adolescentes de 5-17 años. Para menores de 5 años, al menos 180 minutos diarios de actividad variada. No tiene que ser deporte organizado: jugar, caminar o bailar son igualmente válidos.

¿Cómo sé si mi hijo tiene un problema de salud mental?

Las señales de alerta incluyen tristeza persistente (más de 2-3 semanas), aislamiento social, cambios

bruscos de conducta, irritabilidad extrema, problemas de sueño o alimentación, descenso del rendimiento escolar y, en adolescentes, autolesiones o conductas de riesgo. Ante la duda, consulta con el pediatra o un psicólogo infanto-juvenil.

¿Cuánto tiempo de pantallas es recomendable según la edad?

Evitar pantallas antes de los 18 meses. Máximo 1 hora diaria de contenido de calidad entre 2-5 años. A partir de los 6 años, límites negociados en familia con control de contenido. En adolescentes, priorizar el equilibrio entre tiempo online y actividades presenciales.

¿Cuándo debo llevar a mi hijo al dentista por primera vez?

La primera visita al odontopediatra debe realizarse antes del primer año de vida o con la erupción del primer diente. A partir de ahí, revisiones cada 6-12 meses. La prevención bucodental temprana reduce el riesgo de caries hasta en un 80% con medidas como selladores y pasta fluorada.

¿La alimentación del niño influye en su salud de adulto?

Sí. Los patrones alimentarios se fijan entre los 2 y los 12 años. Un niño que crece con una dieta mediterránea tiene menor riesgo de obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares en la vida adulta. La lactancia materna y la alimentación complementaria variada son los cimientos.

¿Cuándo debo preocuparme por el desarrollo de mi hijo?

Si observas retraso en los hitos del desarrollo motor o del lenguaje respecto a lo esperado por edad, pérdida de habilidades previamente adquiridas, falta de contacto visual o respuesta social limitada. El pediatra y las revisiones del niño sano son la referencia para evaluar si el desarrollo es adecuado.

¿Un seguro de salud cubre la prevención infantil?

Sí. Los seguros de salud como Vital Seguro cubren pediatría, revisiones del niño sano, psicología infanto-juvenil, odontopediatría, nutrición y todas las especialidades necesarias para la prevención, con acceso rápido y sin listas de espera.

Servicios en España

Asistencia Médica (<https://www.vitalseguro.com/seguro-medico/>)

Baja Profesional (<https://www.vitalseguro.com/subsidio/>)

Tranquilidad Familiar (<https://www.vitalseguro.com/tranquilidad-familiar/>)

Seguro de Decesos (<https://www.vitalseguro.com/decesos-nuevos/>)

Seguro Dental (<https://www.vitalseguro.com/seguro-dental/>)

Accidentes (<https://www.vitalseguro.com/seguro-de-accidentes/>)

Hospitalización (<https://www.vitalseguro.com/hospitalizacion-2/>)

YouTube

ES

Buscar

+ Crear

A

Todos

Para ti

Visto

FINLAND

Käärijä - Cha Cha Cha | ...

3:09

Eurovision So...

12 M de visualiz

HOWA

Billie Eilish "When the ...

4:07

The Howard S...

52 M de visualiz

Katy Perry Show de ...

12:35

NFL

109 M de visuali

EUROVISION HUB

Operación Triunfo: ...

8:42

Eurovision Hub

25 K visualizac

La PEGATINA

La Pegatina - Ahora o ...

32:18

La Pegatina

584 K visualizac

Gisela canta en ...

1:39

El Mundo

361 K visualizac

Salvador Sobral - ...

3:05

Eurovision So...

15 M de visualiz

"City Of Stars" - ...

3:12

Operación Tri...

10 M de visualiz

"LA VENDA" - MIKI | Gala ...

3:07

Operación Tri...

2,4 M de visualiz

Maroon 5 - Pepsi Supe...

13:36

Maroon 5

3,3 M de visualiz

Eurovision Rehearsals ...

8:46

Eurovision So...

847 K visualizac

Eurovision Top 50 Mos...

10:54

Eurovision So...

114 K visualizac

Taylor Swift - The Man ...

4:15

Taylor Swift

115 M de visuali

12 Señales de Derrame Cerebral que Debes Reconocer Ahora, Haz esto ya

IA

Mayor y Activo

404 suscriptores

Suscribirse

0

Compartir

...

7 visualizaciones hace 21 horas #DerrameCerebral #Ictus #ACV

El derrame cerebral (ictus) es la primera causa de discapacidad adquirida en adultos y la segunda causa de muerte en el mundo. Cada minuto sin tratamiento se pierden millones de neuronas que no vuelven a regenerarse. Y sin embargo, la mayoría de los casos están relacionados con se ...más

1 de 3

08/07/2026, 16:33