

Actualidad El Día de... Sociedad

Cómo proteger la salud cerebral: controlar el estrés, dormir bien y cuidar el corazón

La Fundación Casaverde recuerda, con motivo del Día Mundial del Cerebro, que controlar la tensión arterial, practicar ejercicio, descansar correctamente y mantener la actividad mental ayuda a reducir el riesgo de ictus y deterioro cognitivo.

22 Jul 2026 ■ 4 minutos de lectura



Gestionar el estrés, vigilar la presión arterial y mantener una vida activa no son simples recomendaciones de bienestar. Estas medidas forman parte de una estrategia preventiva que puede ayudar a conservar las capacidades cognitivas y proteger el sistema nervioso.

Con motivo del **Día Mundial del Cerebro, celebrado cada 22 de julio**, la Fundación Casaverde ha pedido reforzar la concienciación sobre el cuidado del órgano que controla la memoria, las emociones, el movimiento y buena parte de las funciones vitales.

La jornada, impulsada por la Federación Mundial de Neurología desde 2014, centra su edición de 2026 en la necesidad de garantizar el acceso a la salud cerebral para toda la población.

El mensaje también llega a la población de León: cuidar el cerebro



ES

requiere constancia, prevención sanitaria y hábitos saludables mantenidos durante todas las etapas de la vida.

Referencia general

Cómo proteger la salud cerebral desde la vida diaria

La directora de la Clínica Casaverde Murcia, María Morejón, considera prioritario incorporar una rutina preventiva que incluya el control de los principales factores de riesgo cardiovascular.

“Es prioritario mantener una buena salud cardiovascular, teniendo a raya la tensión arterial, el azúcar y el colesterol. Asimismo, es fundamental evitar el sedentarismo e incluir rutinas diarias de ejercicio físico”, señala la especialista.

La relación entre el corazón y el cerebro resulta especialmente estrecha. De hecho, **la hipertensión arterial es el principal factor de riesgo modificable del ictus**. Las personas con hipertensión presentan un riesgo casi tres veces mayor de sufrirlo que aquellas que mantienen una presión arterial normal.

Además, la Sociedad Española de Neurología estima que **hasta el 90% de los ictus podría prevenirse** mediante el control de los factores de riesgo y la adopción de hábitos saludables.

Por tanto, revisar de forma periódica la tensión arterial, la glucosa y el colesterol puede resultar determinante. También conviene seguir las indicaciones médicas cuando exista hipertensión, diabetes u otra enfermedad cardiovascular.

Ejercicio, alimentación y ausencia de hábitos tóxicos

La prevención también pasa por reducir el sedentarismo. Caminar, montar en bicicleta, nadar o realizar otra actividad física adaptada a la edad favorece la circulación sanguínea y ayuda a controlar el peso, la tensión y el azúcar.

La Organización Mundial de la Salud recomienda combinar el ejercicio



con una alimentación equilibrada, el abandono del tabaco y la reducción del consumo de alcohol. Estas medidas protegen la salud cardiovascular y pueden disminuir el riesgo de deterioro cognitivo.

Morejón insiste, además, en la necesidad de “eliminar factores de riesgo cotidianos y fomentar el entrenamiento mental”. Para ello, recomienda evitar el tabaquismo, limitar el alcohol y priorizar alimentos saludables.

La dieta mediterránea reúne buena parte de esas características. Frutas, verduras, legumbres, pescado, frutos secos y aceite de oliva forman una pauta alimentaria asociada a una mejor salud cardiovascular y cognitiva.

El alcohol no explica por sí solo un porcentaje elevado de los casos de demencia. Sin embargo, sí figura entre los factores modificables identificados por la evidencia científica.

La Comisión de The Lancet estima que actuar sobre **14 factores de riesgo modificables podría prevenir o retrasar hasta el 45% de los casos de demencia**. Entre ellos aparecen la hipertensión, el colesterol LDL elevado, el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol, la inactividad física, la pérdida auditiva o el aislamiento social.

El estrés prolongado también afecta al cerebro

El estrés puntual forma parte de la respuesta normal del organismo. No obstante, cuando se mantiene durante semanas o meses puede alterar el sueño, la concentración, la memoria y el equilibrio emocional.

Laura Martín-Romo, neuropsicóloga del Hospital Casaverde Extremadura, advierte de que el estrés sostenido puede producir cambios en áreas cerebrales relacionadas con el aprendizaje y la memoria.

La especialista señala especialmente al hipocampo. Esta región participa en la formación de recuerdos y puede verse afectada cu



el organismo permanece sometido a niveles elevados de estrés durante periodos prolongados.

Por este motivo, Martín-Romo sostiene que **“gestionar el estrés no es solo un consejo de bienestar, sino un auténtico acto de neuroprotección”**.

El estrés crónico también puede alterar la regulación inmunitaria y favorecer un estado inflamatorio perjudicial para el sistema nervioso. Por ello, los expertos recomiendan identificar sus causas, establecer pausas, mantener vínculos sociales y solicitar ayuda profesional cuando interfiera en la vida diaria.

Dormir bien ayuda a consolidar la memoria

El descanso constituye otro de los pilares de la salud cerebral. Durante el sueño, el cerebro organiza información, consolida recuerdos y desarrolla procesos esenciales para su recuperación.

Mantener horarios regulares, evitar estimulantes durante las últimas horas del día y reducir la exposición a pantallas antes de acostarse puede favorecer una rutina de sueño más estable.

Sin embargo, los problemas persistentes de insomnio, los despertares frecuentes o la somnolencia diurna requieren una valoración sanitaria. Dormir mal de manera continuada no debe considerarse una consecuencia inevitable de la edad.

Mantener el cerebro activo crea reserva cognitiva

Leer, aprender un idioma, tocar un instrumento, conversar, jugar o participar en actividades culturales ayuda a estimular diferentes funciones cerebrales.

Además, la actividad intelectual y social favorece la denominada **reserva cognitiva**. Este concepto describe la capacidad del cerebro para tolerar mejor los cambios asociados al envejecimiento o a

**ES**

determinadas enfermedades.

La Fundación Casaverde recomienda incorporar estas actividades de manera habitual. No es necesario realizar ejercicios complejos.

Aprender algo nuevo, cambiar recorridos cotidianos o recuperar una afición también obliga al cerebro a establecer y reforzar conexiones.

La investigación ha encontrado, además, evidencias de formación de nuevas neuronas en el hipocampo de personas adultas sanas, incluso durante edades avanzadas. Un estudio publicado en *Nature Medicine* identificó neuronas inmaduras en personas de hasta la novena década de vida.

Siete pilares para cuidar el cerebro

Las recomendaciones de los especialistas pueden resumirse en **controlar la tensión, el azúcar y el colesterol; practicar ejercicio; evitar el tabaco; reducir el alcohol; seguir una dieta equilibrada; dormir correctamente; gestionar el estrés y mantener una vida intelectual y social activa.**

Estas medidas no eliminan por completo el riesgo de desarrollar Alzheimer, Parkinson u otras enfermedades neurológicas. La edad, la genética y las condiciones ambientales también influyen.

Sin embargo, adoptar hábitos saludables de forma temprana puede retrasar el deterioro, preservar la autonomía y mejorar la calidad de vida.

La Fundación Casaverde defiende, por último, una respuesta compartida. El cuidado cerebral depende de las decisiones individuales, pero también del seguimiento sanitario y de políticas públicas que faciliten la prevención.

 Fuente

Ahora León

#Ahora León

#Día Mundial del Cerebro

#estrés crónico

#Hábitos saludables



ES

Vie. Jul 24th, 2026



Almería Noticias

TU PERIÓDICO

(<https://www.almerianoticias.es/>)

()

ALMERÍA ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/ALMERIA/](https://www.almerianoticias.es/category/almeria/))

PROVINCIA ▾

AYTO DE ALMERÍA ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/NOTICIAS-DEL-AYUNTAMIENTO-DE-ALMERIA/](https://www.almerianoticias.es/category/noticias-del-ayuntamiento-de-almeria/))

AYTO DE ADRA ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/PROVINCIA/AYUNTAMIENTO-DE-ADRA/](https://www.almerianoticias.es/category/provincia/ayuntamiento-de-adra/))

AYTO DE ALBOX ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/PROVINCIA/AYUNTAMIENTO-DE-ALBOX/](https://www.almerianoticias.es/category/provincia/ayuntamiento-de-albox/))

AYTO DE BERJA ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/PROVINCIA/AYUNTAMIENTO-DE-BERJA/](https://www.almerianoticias.es/category/provincia/ayuntamiento-de-berja/))

AYTO DE CANJÁYAR ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/PROVINCIA/AYUNTAMIENTO-DE-CANJAYAR/](https://www.almerianoticias.es/category/provincia/ayuntamiento-de-canjarar/))

AYTO DE CARBONERAS ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/PROVINCIA/AYUNTAMIENTO-DE-CARBONERAS/](https://www.almerianoticias.es/category/provincia/ayuntamiento-de-carbонерar/))

AYTO DE DALÍAS ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/PROVINCIA/DALIAS/](https://www.almerianoticias.es/category/provincia/dalias/))

AYTO DE ENIX ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/PROVINCIA/AYUNTAMIENTO-DE-ENIX/](https://www.almerianoticias.es/category/provincia/ayuntamiento-de-enix/))

AYTO DE FELIX ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/AYUNTAMIENTO-DE-FELIX/](https://www.almerianoticias.es/category/ayuntamiento-de-felix/))

AYTO DE GÁDOR ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/PROVINCIA/AYUNTAMIENTO-DE-GADOR/](https://www.almerianoticias.es/category/provincia/ayuntamiento-de-gador/))

AYTO HUÉRCAL DE ALMERÍA ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/PROVINCIA/AYUNTAMIENTO-HUERCAL-DE-ALMERIA/](https://www.almerianoticias.es/category/provincia/ayuntamiento-huerca-de-almeria/))

AYTO DE LUCAINENA DE LAS TORRES ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/PROVINCIA/AYUNTAMIENTO-DE-LUCAINENA-DE-LAS-TORRES/](https://www.almerianoticias.es/category/provincia/ayuntamiento-de-lucainena-de-las-torres/))

AYTO DE NÍJAR ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/PROVINCIA/AYUNTAMIENTO-DE-NIJAR/](https://www.almerianoticias.es/category/provincia/ayuntamiento-de-nijar/))

AYTO DE EL EJIDO ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/PROVINCIA/AYUNTAMIENTO-DE-EL-EJIDO/](https://www.almerianoticias.es/category/provincia/ayuntamiento-de-el-ejido/))

AYTO DE MOJÁCAR ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/PROVINCIA/AYUNTAMIENTO-DE-MOJACAR/](https://www.almerianoticias.es/category/provincia/ayuntamiento-de-mojacar/))

AYTO DE LA MOJONERA ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/PROVINCIA/AYUNTAMIENTO-DE-LA-MOJONERA/](https://www.almerianoticias.es/category/provincia/ayuntamiento-de-la-mojonera/))

AYTO ROQUETAS DE MAR ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/PROVINCIA/AYUNTAMIENTO-DE-ROQUETAS-DE-MAR/](https://www.almerianoticias.es/category/provincia/ayuntamiento-de-roquetas-de-mar/))

AYTO DE VERA ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/PROVINCIA/AYUNTAMIENTO-DE-VERA/](https://www.almerianoticias.es/category/provincia/ayuntamiento-de-vera/))

AYTO DE VÍCAR ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/PROVINCIA/AYUNTAMIENTO-DE-VICAR/](https://www.almerianoticias.es/category/provincia/ayuntamiento-de-vicar/))

DIPUTACIÓN ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/NOTICIAS-DIPUTACION-PROVINCIAL-DE-ALMERIA/](https://www.almerianoticias.es/category/noticias-diputacion-provincial-de-almeria/))

SUCESOS ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/SUCESOS/](https://www.almerianoticias.es/category/sucesos/))

AGRICULTURA ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/AGRICULTURA/](https://www.almerianoticias.es/category/agricultura/))

ANDALUCÍA ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/NOTICIAS-DE-ANDALUCIA/](https://www.almerianoticias.es/category/noticias-de-andalucia/))

NACIONAL ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/NOTICIAS-NACIONALES/](https://www.almerianoticias.es/category/noticias-nacionales/))

UD ALMERÍA ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/UDALMERIA/](https://www.almerianoticias.es/category/udalmeria/))

DEPORTES ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/DEPORTES/](https://www.almerianoticias.es/category/deportes/))

UAL ([HTTPS://WWW.ALMERIANOTICIAS.ES/CATEGORY/UAL/](https://www.almerianoticias.es/category/ual/))

[Home \(https://www.almerianoticias.es/\)](https://www.almerianoticias.es/) /

[Junta de Andalucía \(https://www.almerianoticias.es/category/noticias-juntadeandalucia/\)](https://www.almerianoticias.es/category/noticias-juntadeandalucia/) /

[El Hospital Universitario Torrecárdenas pone en marcha la Unidad de Enfermedades Neuromusculares](#)

JUNTA DE ANDALUCÍA

El Hospital Universitario Torrecárdenas pone en marcha la Unidad de Enfermedades Neuromusculares

23/07/2026

Vídeo destacado



AyuntamientoVÍCAR



**Susíbete a
nuestro boletín**



**Nuevo boletín de
noticias**

Regístrate a nuestra **Newsletter**
para recibir las noticias más



importantes del día

Dirección de correo elect

SUSCRIBIRME

¡No enviamos spam! Lee nuestra p (<https://www.almerianoticias.es/politica-privacidad/>)olítica de privacidad (<https://www.almerianoticias.es/politica-privacidad/>) para más información.



La Unidad trata a pacientes con enfermedades neuromusculares hereditarias y adquiridas y otras enfermedades poco frecuentes

El Hospital Universitario Torrecárdenas de Almería, dependiente del Servicio Andaluz de Salud (SAS) de la Consejería de Presidencia, Sanidad y Emergencias, ha puesto en marcha una Unidad de Enfermedades Neuromusculares, dentro del Servicio de Neurología, que es referencia para la atención de las personas que padecen estas enfermedades en la provincia de Almería. El objetivo es ofrecer una asistencia especializada, integral y centrada en las personas, acompañándolas desde el diagnóstico y durante el seguimiento de su enfermedad.

La Unidad está formada por las neurólogas Beatriz Vélez Gómez, Marta Rodríguez Camacho y María del Mar Martínez Salmerón, dedicadas al diagnóstico, tratamiento y seguimiento de pacientes con enfermedades que afectan a la neurona motora, el nervio periférico, la unión neuromuscular y el músculo.

En esta Unidad se atiende a pacientes con enfermedades neuromusculares hereditarias y adquiridas, entre ellas neuropatías, miopatías, miastenia gravis, esclerosis lateral amiotrófica (ELA), atrofia muscular espinal (AME) y otras enfermedades poco frecuentes. Para ello, se cuenta con una evaluación clínica especializada y el apoyo de técnicas diagnósticas avanzadas, como estudios de neuroimagen, pruebas genéticas y otras exploraciones complementarias, que permiten alcanzar un diagnóstico preciso y ofrecer el tratamiento más adecuado.

La incorporación de nuevas terapias ha transformado el abordaje de muchas enfermedades neuromusculares por eso desde el hospital referente de la provincia de Almería se sigue colaborando con

asociaciones de pacientes de este ámbito trabajando en la mejora continua de la asistencia, facilitando el acceso a los tratamientos disponibles, participando en comités multidisciplinares y colaborando con el centro de referencia autonómico con centros de referencia nacionales cuando la complejidad del caso lo requiere.

Uno de los principales elementos diferenciadores es la 'Consulta Multidisciplinar de Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELAY)', un modelo asistencial que permite la valoración coordinada por profesionales de Neurología, Neumología, Rehabilitación, Enfermería, Psicología, Nutrición, Trabajo Social y Cuidados Paliativos. Este circuito asistencial facilita una atención integral, mejora la coordinación entre especialistas y reduce los desplazamientos de los pacientes y sus familias.

Además de la actividad asistencial, se mantiene un compromiso activo con la investigación y la innovación, participando en estudios multicéntricos nacionales e internacionales, impulsando el desarrollo de nuevos conocimientos y favoreciendo el acceso de los pacientes a los avances diagnósticos y terapéuticos. Asimismo, contribuye de forma activa a la formación continuada y sus profesionales participan en grupos de trabajo y sociedades científicas, entre ellas la Sociedad Española de Neurología (SEN), con el objetivo de ofrecer una atención basada en la mejor evidencia científica disponible.

Previous:

Andalucía TRADE lanzará 88 millones en ayudas destinadas a la I+D durante 2026 (<https://www.almerianoticias.es/andalucia-trade-lanzara-88-millones-en-ayudas-destinadas-a-la-id-durante-2026/>)

Deja una respuesta

Lo siento, debes estar conectado (https://www.almerianoticias.es/rayangel806/?redirect_to=https%3A%2F%2Fwww.almerianoticias.es%2Fel-hospital-universitario-torrecardenas-pone-en-marcha-la-unidad-de-enfermedades-neuromusculares%2F) para publicar un comentario.

Noticias relacionadas

(https://
aoralife.com)

0,00 € 

(/aoralife/mi-cuenta/)

Salud cerebral: ¿por qué actuar hoy?

 julio 23, 2026  12:33 pm

(https://api.whatsapp.com/send?
phone=+34684404300)



El nuevo informe científico
de la Comisión Europea
destaca que el deterioro
cognitivo grave podrían
prevenirse o retrasarse
actuando de manera
temprana sobre 14 factores de
riesgo modificables, como el
sedentarismo, el aislamiento
social o la mala calidad del
sueño.



0,00 €

(/aoralife/mi-cuenta/)



A continuación, repasamos por qué proteger el cerebro es una inversión a largo plazo y cuáles son las claves principales para lograrlo.

La reserva cognitiva: una inversión desde la juventud

El cerebro posee neuroplasticidad, es decir, la capacidad de adaptarse, crear nuevas conexiones neuronales y reestructurarse a lo largo de toda la vida. No obstante, este proceso requiere estímulo y condiciones óptimas para funcionar adecuadamente.

Los expertos en salud cerebral destacan que los hábitos sostenidos durante la etapa adulta determinan en gran medida la agilidad mental en etapas posteriores:

- **Estimulación cognitiva constante:** Aprender nuevas habilidades, leer, resolver retos intelectuales o adquirir idiomas mantiene activas las redes neuronales y favorece la flexibilidad mental.
- **Manejo del estrés y descanso:** El estrés crónico y la falta de sueño de calidad afectan a zonas cerebrales clave como el hipocampo, esenciales para la memoria y el aprendizaje.
- **Salud cardiovascular e hidratación:** Lo que beneficia al corazón beneficia al cerebro. Una buena circulación sanguínea asegura el correcto aporte de oxígeno y nutrientes a las células cerebrales.

Hábitos clave para proteger la función cognitiva
([https://api.whatsapp.com/send?phone=+34684404300](https://api.whatsapp.com/send?phone=))

Para mantener la claridad mental, prevenir la niebla cerebral y respaldar el rendimiento en el día a día, los profesionales de la salud recomiendan:



• **una rutina de sueño reparador:** Durante el sueño

de factores neurotróficos, proteínas que favorecen la supervivencia de las neuronas.

- **Seguir una nutrición orientada a la neuroprotección:** Incorporar alimentos ricos en antioxidantes, ácidos grasos esenciales y nutrientes que protejan del estrés oxidativo celular.

Apoyos nutricionales para el rendimiento intelectual y la memoria

Junto a un estilo de vida activo y saludable, existen nutrientes específicos y extractos vegetales cuyos efectos en la función cognitiva y el rendimiento intelectual han sido evaluados:

- **Aora AQCognitive:** Formulado a base de Ginkgo biloba, que ayuda a mantener la memoria y a preservar la función cognitiva a pesar del paso del tiempo o las exigencias del entorno, y Bacopa monnieri, que contribuye a mejorar la concentración y la memoria. Incluye además ácido pantoténico (Vitamina B5), nutriente que contribuye al rendimiento intelectual normal y al metabolismo de algunos neurotransmisores.

Proteger el cerebro no es una tarea para el futuro, sino un hábito diario que condiciona la agilidad, la concentración y la calidad de vida en el presente.

Fuentes y referencias

- The Lancet Commission on Dementia Prevention, Intervention, and Care (2024).
- Sociedad Española de Neurología (SEN) & Federación Mundial de Neurología.
- Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA).

(<https://api.whatsapp.com/send?phone=+34684404300>)

clientes@aoralife.com (mailto:clientes@aoralife.com)



Descarga gratuita

Descarga

Web Companion

Descargar



Descarga gratuita

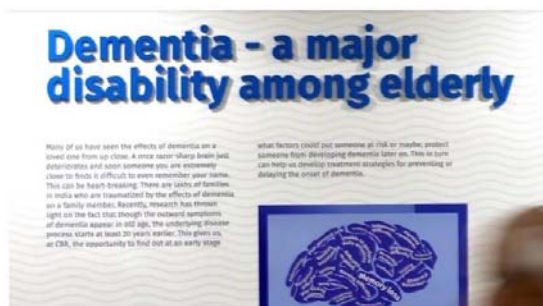
Descarga fácil y

Web Companion

Descargar

Pacientes y médicos piden financiar fármacos contra el alzhéimer

EFE - Jul 23, 2026



Compartir

Twitter

SALUD



Web Companion

Descarga gratuita

Descargar

Noticias Opinión Mundo

APUNTE.COM.DO, Madrid.- Las principales organizaciones de pacientes de alzhéimer y varias sociedades médicas y científicas han pedido este



miércoles al Ministerio de Sanidad que reconsidere la decisión de no financiar los primeros fármacos capaces de ralentizar la progresión de la enfermedad en determinados pacientes.

Así lo reclaman en un comunicado conjunto la Confederación Española de Alzheimer y Otras Demencias (Ceafa), junto a entidades como la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología (SEGG), Semergen, SEMG, la Sociedad Española de Psicogeriatría (SEPG), la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM) y la Fundación CIEN.

Todas ellas han considerado «profundamente decepcionante» la decisión de la Comisión Interministerial de Precios de los Medicamentos (CIPM) de no financiar tratamientos capaces de ralentizar la progresión de esta enfermedad en determinados pacientes, que a su juicio generará desigualdades en el acceso a estos tratamientos.



Y recuerdan que estos fármacos ya han sido autorizados por la Agencia Europea del Medicamento (EMA) y por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (Aemps).

Unos fármacos que, según sostienen, constituyen «un avance veraz y significativo» en una enfermedad para la que hasta ahora solo existían terapias dirigidas a aliviar los síntomas.

Los firmantes dicen que, según han podido leer, algunos de los argumentos para este rechazo se han basado en la evidencia científica, pero advierten de que esta debería analizarse «con rigor y en su conjunto» porque los tratamientos ya han sido autorizados por la EMA y la Aemps tras un proceso de evaluación especialmente exigente sobre su calidad, seguridad y eficacia.

No existe nada más

Reconocen que el beneficio clínico de estos medicamentos es «modesto» y que sus riesgos son conocidos, pero subrayan que no existe otra alternativa terapéutica capaz de modificar el curso de la enfermedad y defienden que, para muchos pacientes, ganar unos meses de autonomía o mantener durante más tiempo su capacidad funcional «puede tener un valor incalculable».

Las organizaciones insisten en que nunca han planteado un uso generalizado de estos fármacos, sino su administración a pacientes que cumplan criterios clínicos estrictos, con protocolos homogéneos, seguimiento especializado e información suficiente para que puedan decidir junto a sus médicos.

Descarga gratuita

Descarga fácil y 100% gratuita

X Noticias Opinión Mundo



Asimismo, advierten de que la decisión de no financiar estos tratamientos puede generar desigualdades, ya que quienes puedan

Wi



costearlos por la vía privada tendrán acceso a ellos, mientras que el resto de pacientes quedará excluido del Sistema Nacional de Salud.

Por ello, las entidades piden al Ministerio de Sanidad que reconsidere la decisión y permita el acceso a estos tratamientos «en condiciones de equidad», al considerar que los pacientes y sus familias «llevan demasiado tiempo esperando una oportunidad que, aunque limitada, es real».

[Deja Tu Comentario](#)



Dejé de preocuparme | pelo a los 45. A los 57, Halogrow

LXXVIII Aniversario
23 octubre 2025
10:30 a .m.
[Ver en vivo](#)

La alimentación saludable se construye en familia

¡Date *vital* come sano!



Comprobar si tu coche 2006-2013 está afecta
Campeón de Consumo

[X](#) [Noticias Opinión Mundo](#)





Internacional

+ Agregar Clarín en

Elena Arnaiz, psicóloga: “Llegar de trabajar y ver la televisión es como poner el modo avión emocional que anestesia, pero no repara”

¿Ver la televisión por la tarde es descansar del trabajo? La especialista explica qué le ocurre a la mente y cómo influye en el rendimiento del día siguiente.



Elena Arnaiz, psicóloga: “Llegar de trabajar y ver la televisión es como poner el modo avión emocional que anestesia, pero no repara” Foto: IG/elena_arnaiz



LA
VANGUARDIA



Escuchar



Resumen



Compartir



Seguir



Comentar

23/07/2026 15:54

Después de trabajar quedan varias horas por delante y uno de los hábitos más extendidos, al llegar a casa, es el de ver la televisión, una serie o consumir el contenido de las redes sociales. En una investigación de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 63,5% de los encuestados afirmaron dedicar más de dos horas al día a ver la TV entre semana. Muchos recurren a este gesto rutinario para desconectar de la jornada laboral y así poder



cansado, saturado y con menos capacidad de atención”, señala Arnaiz. Arnaiz, especializada en talento y desarrollo profesional, explica a La Vanguardia qué debería hacer en su tiempo libre cualquier trabajador, no solo para descansar, también para recuperarse y sanar.

Si una persona sale del trabajo, llega a casa y se pone a ver la televisión, ¿qué está pasando realmente a nivel mental?

Lo que está pasando es algo humano: es una persona con la necesidad de parar, pero que no sabe muy bien cómo. Vivimos en contextos exigentes que requieren de mucha carga mental, toma de decisiones y mucha interacción social que genera un estrés sostenido en el tiempo. Así que, cuando llegas a casa, lo que buscas no es tanto descansar, sino dejar de tener activa toda esa carga.

En este proceso, la televisión aparece como una especie de interruptor: “Dejo de pensar, dejo de decidir y dejo de estar disponible”. El problema es que eso no siempre es descanso real; es más bien una especie de modo avión emocional que anestesia o alivia, pero no repara, no sana.



“Dejo de pensar, dejo de decidir y dejo de estar disponible” Foto: IG/elena_arnaiz

¿Qué diferencia hay entre ver la televisión y consumir contenido en el móvil o la tablet?

Aquí se añade un matiz importante. La televisión, en general, te coloca en una posición más pasiva. No haces mucho más que mirar. En cambio, el móvil te engancha, literalmente, de otra manera. Aunque parezca que estás descansando, sigues tomando pequeñas decisiones todo el rato: qué veo, qué paso, a qué le doy



aparición de un estímulo atractivo o con impacto emocional para ti. Lejos de relajarte, te hiperactiva.

¿El problema es el contenido que se consume o el hábito en sí?

El mismo comportamiento puede ser muy distinto dependiendo de la función que cumpla. Yo suelo preguntar: ¿Para qué estamos usando ese hábito? No es lo mismo ver una serie porque te apetece, te relaja y lo eliges, que hacerlo porque no quieres pensar en cómo ha ido tu día o simplemente, evitar conectar con cómo te sientes. Por lo tanto, el problema no suele ser tanto el contenido o la acción en sí misma, sino el lugar interior desde el que lo haces.

Entender la tarde como lo que sobra de la jornada laboral

¿Cómo influyen los hábitos de la tarde en el rendimiento del día siguiente?

Influyen muchísimo más de lo que creemos. Si entendemos la tarde como lo que sobra de la jornada laboral, el espacio para anestesiarnos, y no como el momento en el que tu cuerpo y tu cabeza puedan recuperarse, tendremos un problema en el medio plazo.

Al día siguiente ya no empiezas de cero, empiezas cansado, saturado y con menos capacidad de atención. El cuerpo empezará a dar señales de dificultad para conciliar el sueño, para



¿Es igual de negativo no hacer nada que hacer demasiadas cosas después del trabajo?

No lo pondría en términos de mejor o peor, sino de ajuste o desajuste. Puedes no hacer nada y no estar descansando en absoluto, porque sigues con la cabeza en el mismo sitio en que estaba. Y puedes hacer mil cosas y tampoco estar bien, porque en realidad no te estás dando espacio. Al final, la clave no es la cantidad de actividad, sino si eso que haces tiene sentido para ti en ese momento. Hacer algo en exceso para compensar tu vacío, o no hacer nada, porque estás completamente anestesiado emocionalmente, necesitará intervención si se mantiene en el tiempo.



Pienso que buena parte del deterioro generalizado de la salud mental que actualmente vivimos se debe a esto. Foto: IG/elena_arnaiz

¿Qué pasa con las personas que encadenan trabajo, gimnasio, actividades o compromisos sin parar?

A veces, desde fuera, esto se ve como disciplina o motivación y, en algunos casos, lo es. Pero, en otros muchos, hay algo más: la dificultad para parar. Porque cuando paras, aparecen cosas que no son tan agradables: cansancio, dudas, sensación de vacío... que te llevan a tomar decisiones; decisiones que sientes que no estás preparado para tomar y que evitas una y otra vez. Es entonces cuando llenamos la agenda para no quedarnos a solas con nosotros mismos. Pienso que buena parte del deterioro generalizado de la salud mental que actualmente vivimos se debe a esto.

¿Qué señales indican que una persona no está desconectando bien?



reparación, irritarte por cosas pequeñas, notar que te cuesta concentrarte y una muy concreta: terminas la jornada laboral, pero no sientes que haya terminado dentro de ti. La cabeza sigue en marcha, anticipando, sobrestimulada y, en muchos casos, en modo continuado de alerta.

¿Cuál sería la rutina ideal después del trabajo para rendir mejor al día siguiente?

No creo en rutinas ideales universales, pero sí hay una idea que, en casi todos mis clientes, funciona: hacer un pequeño cierre del día. Algo que marque el paso de un contexto a otro. Venimos muy arrastrados del trabajo a casa, sin transición. Y eso se nota. Introducir un momento, por pequeño que sea, donde cambias el ritmo de verdad (físico o mental), ayuda mucho a que le digamos a nuestro cerebro que ya hemos acabado de trabajar y que vamos a pasar a un modo más consciente que conduzca a acciones de recuperación y autocuidado.

Expansión



Ver en



Aunque luego veas la tele, que esto sea una decisión, no una inercia. Ese pequeño cambio ya introduce conciencia, y la conciencia cambia la forma en la que vivimos lo que hacemos. La única forma en la que podemos llegar a este punto en esta sociedad llena de ruido es guardando silencio. Durante cinco minutos al día hay que dejar el teléfono encerrado, guardar silencio, pasear mirando el paisaje o la gente que pasa.

El silencio disminuye la activación, rompe el piloto automático y permite pasar tiempo con uno mismo y con lo que se siente, contrarrestando el ruido en el que vivimos.

¿Qué le diría a quienes, después del trabajo, ven la televisión?

Le diría que observe cómo se levanta al día siguiente. Ver si se levanta cansado, sin energía y si hay algo que no está funcionando. No es un juicio, es una información. A partir de ahí, puede empezar a probar hábitos y rutinas distintas. Porque descansar no es solo parar, es poder recuperarte.

Anna Rodríguez Hurtado

Sobre la firma



La Vanguardia
Bio completa

PACIENTES

No es solo la temperatura: la combinación veraniega que empeora tus ataques de migraña

La deshidratación, la dilatación de los vasos sanguíneos y la alteración del sueño se alían con las altas temperaturas para aumentar la frecuencia e intensidad de los ataques

Ipsen alcanza los objetivos de fase 3 con Dysport en la prevención de la migraña episódica y crónica

Manejo del dolor orofacial: su relación con migrañas y ansiedad cambia el abordaje



La combinación veraniega que empeora tus ataques de migraña - CANVA

Aunque el **calor** no es una causa directa de la **migraña**, sí puede actuar como un factor desencadenante o agravante en las personas que padecen esta **enfermedad**, debido tanto a las **altas temperaturas** como a los cambios de hábitos propios del **verano**. Con el objetivo de aclarar esta relación, la **Fundación Española de Cefaleas (FECEF)** ha publicado en su página web un documento divulgativo dirigido a pacientes y familiares.

En él, el **Dr. Julio Pascual**, presidente del **Comité Científico y de Publicaciones**

de la FECEF y miembro del **Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología** (SEN), explica que el calor no provoca migrañas en personas sin predisposición genética, pero sí puede aumentar la frecuencia y la intensidad de las crisis en quienes ya conviven con esta patología, especialmente durante los meses estivales.

En este contexto, el **Dr. Julio Pascual** explica que “el calor excesivo y los cambios de hábitos de vida propios del verano constituyen una combinación de factores capaces de desencadenar ataques de **migraña** por diversos mecanismos”. Entre ellos destacan la **deshidratación**, la exposición a la luz intensa, las **alteraciones del sueño**, los viajes largos, los cambios de horarios, el ejercicio intenso en momentos de calor, las comidas copiosas y el consumo excesivo de **alcohol**.

“El calor excesivo y los cambios de hábitos de vida propios del verano constituyen una combinación de factores capaces de desencadenar ataques de migraña por diversos mecanismos”

Las altas temperaturas pueden favorecer la aparición de **crisis de migraña** a través de distintos mecanismos. Uno de los más importantes es la **deshidratación**, un desencadenante bien conocido de estos episodios, al que se suma la mayor exposición a la luz intensa, capaz de agravar la **fotofobia**, uno de los síntomas más frecuentes de la **enfermedad**. Además, el **calor** provoca la dilatación de los vasos sanguíneos y de las arterias que recubren el cráneo, un proceso estrechamente relacionado con el **dolor pulsátil** característico de la **migraña**.

A todo ello se añaden los cambios de hábitos propios del verano, como las alteraciones en los horarios y el sueño debido a los viajes, el ejercicio intenso durante las horas de mayor calor, las comidas copiosas o el consumo excesivo de **alcohol**, factores que también pueden aumentar el riesgo de sufrir una

crisis, según explica el especialista.

Las **olas de calor** también pueden deteriorar la calidad del sueño, otro factor estrechamente relacionado con la **migraña**. Un descanso insuficiente o poco reparador dificulta el funcionamiento del **sistema glinfático**, responsable de eliminar durante la noche determinadas sustancias de desecho del cerebro. Cuando este mecanismo no funciona de forma adecuada, dichas moléculas pueden acumularse y favorecer la aparición de **cefaleas**.

En caso de viajes o cambios de rutina propios del verano, también sugiere planificar periodos de descanso que ayuden a minimizar el impacto

Para reducir el riesgo de sufrir una crisis, el **Dr. Julio Pascual** aconseja mantener una buena **hidratación**, limitar la exposición prolongada al sol utilizando gafas de sol cuando sea necesario, realizar comidas ligeras y frecuentes, evitar el consumo excesivo de **alcohol** y no practicar ejercicio durante las horas de mayor calor. Asimismo, recomienda conservar horarios regulares, respetar las horas de sueño y procurar un descanso de calidad en un ambiente fresco.

En caso de viajes o cambios de rutina propios del **verano**, también sugiere planificar periodos de descanso que ayuden a minimizar el impacto de estas alteraciones sobre la **migraña**. Con esta iniciativa, la **Fundación Española de Cefaleas (FECEF)** refuerza su compromiso con la educación sanitaria, facilitando a pacientes y familiares información que les ayude a identificar los factores capaces de agravar la **migraña** y a mejorar el manejo de la **enfermedad**. La entidad prevé seguir publicando materiales divulgativos sobre las **cefaleas** con el objetivo de ampliar el conocimiento de estas patologías y fomentar hábitos que contribuyan a reducir su impacto en la vida cotidiana.

*Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

PACIENTES

Revisar la tensión y pedir una analítica al año: gestos sencillos de autocuidado que pueden evitar complicaciones como ictus

Según una encuesta de la SEN, solo el 51% de la población se hace analíticas anuales preventivas y un 40% ignora su presión arterial, ignorando que el control vascular es clave para evitar daños irreversibles

La vitamina D ayuda a recuperar movilidad y autonomía tras un ictus

Impulso sin precedentes a la investigación del Alzheimer: casi 200 ensayos clínicos activos consolidan el pipeline de 2026



Revisar la tensión y pedir una analítica al año - CANVA

En el marco del **Día Internacional del Autocuidado**, que tiene lugar cada 24 de julio con el objetivo de animar a la población a cuidar de su salud y **prevenir enfermedades**, la **Sociedad Española de Neurología** advierte de que gran parte de la sociedad española descuida la realización de análisis de sangre preventivos y el control periódico de la **tensión arterial**. De acuerdo con la encuesta '**Hábitos cerebrosaludables de la población española**', elaborada por la **SEN**, solo el 51% de los españoles se realiza al menos una analítica de sangre al año por precaución.

Un 32,4% únicamente lo hace cuando su **médico** lo solicita ante algún problema de salud, un 12,6% se limita a las analíticas rutinarias de su trabajo y un 4% no se hace nunca **análisis de sangre**. En cuanto al **control de la tensión arterial**, aunque cerca de la mitad de los encuestados (49%) la controla desde casa con un aparato propio y un 10% recurre a su centro de salud o a la **farmacia**, más del 40% no la comprueba prácticamente nunca o solo lo hace cuando ya presenta algún síntoma.

Estos datos, para la **SEN**, son especialmente relevantes pues tanto la **hipertensión arterial** como determinadas alteraciones detectables en una analítica (como los niveles de **colesterol** o de **glucosa**, entre otras) figuran entre los principales factores de riesgo modificables de las **enfermedades neurológicas** más prevalentes, como el **ictus** o las **demencias**. “El **autocuidado** no debe ser un gesto ocasional, sino un hábito: revisar la tensión y hacerse analíticas con regularidad son dos de las medidas más sencillas, más baratas y más eficaces que existen para proteger la **salud del cerebro** a lo largo de toda la vida”, explica el **Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología**.

Si desglosamos por edad la encuesta de la SEN, el hábito preventivo aumenta a medida que se avanza en edad

Si desglosamos por edad la **encuesta de la SEN**, el hábito preventivo aumenta a medida que se avanza en edad, por lo que la ventana de oportunidad para prevenir el **daño vascular** acumulado a lo largo de los años se puede haber reducido considerablemente. Mientras que un 55,8% de los mayores de 60 años se realiza una analítica preventiva al año, ese porcentaje cae al 45,6% entre los jóvenes de 18 a 34 años.

Además, la diferencia es aún más importante en el control de la **tensión arterial**. Solo un 5,1% de los jóvenes de 18 a 34 años dispone de un **tensiómetro** en casa y lo usa con regularidad, frente al 40,9% de los mayores de 60 años. Y mientras que un 26,7% de los jóvenes reconoce que nunca se ha tomado la **tensión**, esa cifra se reduce al 8,4% entre los mayores de 60 años. Pero la encuesta también señala diferencias por género. En el caso de las **analíticas de sangre**, un 56,6% de las mujeres se realiza al menos una al año por prevención, frente al 45,1% de los hombres. En el control de la **tensión arterial**, aunque los porcentajes globales son similares entre ambos sexos, las mujeres muestran una actitud algo más autónoma (con controles en casa o en el ambulatorio), mientras que los hombres recurren en mayor medida a la farmacia o esperan a la **indicación médica**.

En paralelo, las demencias, con la **enfermedad de Alzheimer** a la cabeza y el **ictus**, son la primera y la cuarta causa de muerte en **España** y, además, el **ictus** es la primera causa de **discapacidad adquirida** en el adulto. Hasta un 90% de los **ictus** y hasta un 40% de las **demencias** están relacionadas con factores de riesgo modificables, entre los que se encuentra la **hipertensión arterial**. Por lo tanto, controlar la tensión, junto con otros factores como el **colesterol**, la glucosa o el **sedentarismo**, no solo reduce el riesgo de **ictus**, sino que también protege frente al **deterioro cognitivo**, ya que la **salud vascular** y la **salud cerebral** están estrechamente ligadas.

"Empezar a cuidarse pronto es la mejor inversión que podemos hacer para nuestro cerebro"

Ante esto, en el marco del **Día Internacional del Autocuidado**, la **SEN** recuerda hábitos sencillos para ayudarnos a mantener nuestra **salud cerebral** a largo plazo. Por ejemplo, es importante controlar la tensión arterial de forma periódica, a partir de los 3 años, y especialmente a partir de los 40 años o antes si existen antecedentes familiares de **hipertensión**, **ictus** u otra **enfermedad vascular**. También recomiendan realizar **analíticas de sangre** regularmente, aunque no se perciban síntomas, para detectar a tiempo alteraciones de **colesterol**, **glucosa** u otros marcadores de **riesgo vascular**.

No esperar a tener síntomas para realizar chequeos, mantener hábitos de vida saludables o fomentar la **prevención** desde edades tempranas son también consejos clave. "Empezar a cuidarse pronto es la mejor inversión que podemos hacer para nuestro cerebro. No se trata de esperar a ser mayores para preocuparse por la **tensión** o por una analítica: los datos demuestran que los jóvenes son, precisamente, quienes menos se revisan, y esto puede ser una oportunidad perdida de prevención. En todo caso, nunca es tarde para empezar a cuidar nuestro cerebro", concluye el **Dr. Jesús Porta-Etessam**.

*Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

ARCHIVADO EN

Autocuidado



[Reacción](#) Ayer a las 16:47  [No hay comentarios](#)

Día Mundial del Cerebro. Claves para proteger la salud cerebral en Fundación Casaverde

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante recordando sus preferencias y visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de TODAS las cookies.

[Configuración de cookies](#)

ACEPTO

RECHAZO



// Gestionar el estrés no es solo un consejo de bienestar, sino un acto de neuroprotección»

- Con motivo del Día Mundial del Cerebro, expertos de la Fundación Casaverde recuerdan que la adopción de hábitos de vida saludables y el control de los factores de riesgo cardiovascular son fundamentales para prevenir enfermedades neurológicas como el ictus, el Alzheimer o el Parkinson

Usamos cookies en nuestro sitio web para mejorar la experiencia de usuario recordando sus preferencias y visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de TODAS las cookies.

[Configuración de cookies](#)

[ACEPTO](#)

[RECHAZO](#)

• Los especialistas hacen un llamamiento a evitar los hábitos tóxicos, mantener activo el cerebro, cuidar la rutina de sueño y la gestión del estrés

Con motivo de la celebración del **Día Mundial del Cerebro**, proclamado por la Federación Mundial de Neurología para el 22 de julio, la Fundación Casaverde hace un llamamiento a la concienciación en la sociedad sobre la importancia primordial de cuidar y proteger el órgano más complejo y vital del cuerpo humano.

El cerebro, responsable de los pensamientos, emociones, memoria, movimiento y de coordinar las funciones vitales, **requiere un cuidado continuo a lo largo de todas las etapas de la vida** para garantizar el bienestar físico, mental y emocional, así como para prevenir el desarrollo de patologías neurológicas.

Hábitos saludables y prevención: la receta para cuidar el órgano motor

En el marco de esta jornada de concienciación, **María Morejón, directora de la Clínica Casaverde Murcia**, ha subrayado la trascendencia de incorporar una rutina de prevención integral en el día a día para salvaguardar la salud cerebral.

// *«Es prioritario mantener una buena salud cardiovascular, teniendo a raya la tensión arterial, el azúcar y el colesterol. Asimismo, es fundamental evitar el sedentarismo e incluir rutinas diarias de ejercicio físico»*, señala Morejón.

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante recordando sus preferencias y visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de TODAS las cookies.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la hipertensión arterial es el principal factor de riesgo de ictus y casi triplica la probabilidad de sufrirlo. La presión arterial

Configuración de cookies

ACEPTO

RECHAZO

elevada, la diabetes y los niveles de colesterol altos también figuran entre los principales determinantes de riesgo modificables de demencia. La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que el control de estos factores de riesgo y la adopción de hábitos de vida saludables permitirían prevenir hasta el 90% de los ictus.

Historia

María Morejón también incide en la necesidad de “eliminar factores de riesgo cotidianos y fomentar el entrenamiento mental”. Además, se deben evitar hábitos tóxicos como el tabaquismo o el consumo de alcohol e incluir en nuestra dieta alimentos saludables.

El tabaquismo y el consumo de alcohol figuran entre los principales factores de riesgo modificables de demencia. En el caso del alcohol, forma parte del conjunto de factores a los que se atribuye hasta el 40 % de los casos de demencia en el mundo. En cuanto a la alimentación saludable que menciona Morejón, la evidencia respalda especialmente la dieta mediterránea, vinculada a un mejor rendimiento cognitivo durante el envejecimiento.

A esto hay que sumar una buena rutina de sueño y aminorar estados de estrés prolongados en el tiempo. Por último, “resulta sumamente beneficioso incorporar rutinas de estimulación cognitiva de forma regular para mantener el cerebro activo y en forma», concluye.

Mantener una actividad intelectual frecuente también favorece la salud cerebral. Sin embargo, más del 35 % de la población española apenas dedica tiempo a leer, jugar o realizar otras actividades cognitivas, y el 60 % afirma no haber aprendido nada nuevo durante el último año.

El peligro del estrés prolongado y evidencia científica

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante recordando sus preferencias y visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de TODAS las cookies.

[Configuración de cookies](#)

ACEPTO

RECHAZO



El conocimiento científico sobre el funcionamiento del cerebro no deja de evolucionar, por ejemplo, para advertir sobre los peligros y consecuencias del estrés prolongado.

Laura Martín-Romo, neuropsicóloga del Hospital Casaverde Extremadura, advierte de que **el estrés sostenido puede alterar la estructura física del cerebro**, reduciendo áreas clave como el hipocampo (vital para la memoria), por lo que «gestionar el estrés no es solo un consejo de bienestar, sino un auténtico acto de neuroprotección». El estrés crónico altera la regulación inmunológica del organismo, generando un estado proinflamatorio que afecta al sistema nervioso.

Desde la Fundación Casaverde también señalan la importancia del cuidado de la salud cerebral en aspectos como:

- **La plasticidad neuronal:** el sistema nervioso posee una notable capacidad para reorganizar sus conexiones en respuesta a la experiencia, el aprendizaje o el ejercicio físico. El ejercicio aeróbico regular aumenta los niveles de BDNF, una proteína vital para la conexión neuronal, y se ha asociado con un mayor volumen del hipocampo en adultos mayores. La actividad intelectual y social sostenida a lo largo de la vida también ayuda al cerebro a tolerar mejor el paso del tiempo, retrasando la aparición de síntomas de deterioro cognitivo, un fenómeno que la neurociencia llama «reserva cognitiva».

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante recordando sus preferencias y visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de TODAS las cookies.

- **La neurogénesis en adultos:** frente a la antigua creencia de que no nacían nuevas neuronas en la edad adulta, los expertos recuerdan que el cerebro adulto sí genera neuronas nuevas, sobre todo cuando se le estimula mediante actividad física,

intelectual y social. De hecho, la evidencia científica confirma que el hipocampo humano sigue generando neuronas nuevas hasta la novena década de vida en personas sanas.

Prevenir para proteger

La aparición de enfermedades neurológicas responde a múltiples factores, como la edad, la genética, el estado de salud y las condiciones sociales y ambientales. Con todo, la prevención ofrece una oportunidad real para cuidar la salud cerebral y reducir el riesgo de deterioro cognitivo y de otras alteraciones del sistema nervioso.

Controlar la tensión arterial, mantener una actividad física regular, dormir bien, seguir una alimentación equilibrada y conservar la actividad intelectual son medidas respaldadas por la evidencia científica. Sus beneficios tienden a ser mayores cuando se incorporan de forma temprana, se mantienen en el tiempo y cuentan con un entorno que facilite su cumplimiento.

La Fundación Casaverde subraya que el cuidado de la salud cerebral exige una respuesta compartida, basada en hábitos saludables, seguimiento sanitario y políticas públicas que promuevan y faciliten el acceso a la prevención. Aunque estas medidas no eliminan por completo el riesgo, sí pueden contribuir a retrasar el deterioro, preservar la autonomía de las personas y mejorar su calidad de vida.



Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante recordando sus preferencias y visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de TODAS las cookies.

[Configuración de cookies](#)

ACEPTO

RECHAZO

Kiko Rivera ha sufrido un ictus: secuelas, causas y por qué cada vez es más frecuente en menores de 55

Bienestar

👍 Fact Checked

El ictus es una enfermedad que aparece, sobre todo, en personas mayores, sin embargo, se está viendo un cambio por el que cada vez más jóvenes lo sufren. ¿Por qué? Te contamos qué factores de riesgo son los más habituales.

Actualizado a: Jueves, 23 Julio, 2026 13:14:08 CEST



Kiko Rivera, productor musical y Dj, ha vuelto a sufrir un nuevo ictus (Foto: Instagram)



Joanna Guillén Valera

Se estima que **una de cada cuatro personas en el mundo sufrirá un ictus a lo largo de su vida**, una enfermedad que cada año afecta a alrededor de 120.000 personas en España y provoca cerca de 25.000 fallecimientos. De hecho, se ha evidenciado que **las urgencias neurológicas suponen hasta el 15% de las**

asistencias hospitalarias en España. Ante esta realidad, reconocer los síntomas y actuar con rapidez resulta decisivo, ya que el tiempo hasta la atención especializada condiciona de forma directa el pronóstico y las posibilidades de recuperación.

El ictus es una enfermedad **que afecta a los vasos sanguíneos que suministran sangre al cerebro**. También se conoce como accidente cerebrovascular y ocurre cuando el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro se interrumpe, ya sea debido a un **coágulo sanguíneo** (en estos casos se denomina ictus isquémico y supone más del 80% de los casos) o a **una hemorragia** (ictus hemorrágico). Debido a esta ruptura o bloqueo, esa zona del cerebro no recibe el oxígeno, glucosa y otros elementos que necesita por lo que las células nerviosas de ese área no pueden funcionar adecuadamente y mueren transcurridos unos minutos.

Tradicionalmente, **el ictus se ha asociado a personas mayores, con una edad media superior a los 70 años**, pero esta realidad está cambiando.

Según **estudios recientes** en la actualidad, entre un 5% y un 15% de los ictus se producen en menores de 55 años en países de ingresos altos, y hasta un 24% en países con menos recursos.

Expertos del Hospital Clinic de Barcelona alertan de que **la incidencia en jóvenes está aumentando** desde principios del siglo XXI, rompiendo la tendencia general a la baja observada en personas mayores.

Los datos, aseguran, "son contundentes". Si antes se producían aproximadamente 11 ictus al año por cada 100.000 personas jóvenes, **"ahora se producen alrededor de 21"**. Esto implica que los casos en jóvenes **"han aumentado hasta un 90%"**.

Los expertos apuntan a una combinación de factores:

- Aumento de los factores de riesgo clásicos.
- Nuevos riesgos emergentes relacionados con el estilo de vida y el entorno.
- Posibles cambios sociales y sanitarios globales.

Aun así, "no existe una única causa clara, y probablemente se trata de una combinación compleja".

Factores de riesgo modificables

La buena noticia es que **hasta el 90% de los ictus están relacionados con factores de riesgo modificables**, como la hipertensión arterial, por lo que intervenciones tan básicas como el control de la tensión pueden evitar millones de casos de discapacidad y mortalidad.

Como señalan desde el Clinic, los factores de riesgo más importantes son:

- **Hipertensión** (responsable de casi la mitad del riesgo)
- Sedentarismo
- Tabaquismo
- **Obesidad**
- Diabetes
- Colesterol elevado

En estudios recientes, se ha visto que casi la mitad de los jóvenes con ictus eran fumadores y que más del 40% tenían hipertensión. Además, cada vez es más frecuente que estos factores aparezcan combinados: **hasta un 40% de los pacientes jóvenes presentan tres o más factores de riesgo simultáneamente.**



Unsplash

Síntomas de alerta

Los principales síntomas del ictus son “la pérdida brusca de fuerza o sensibilidad, generalmente en una mitad del cuerpo y sobre todo en la cara y/o en las extremidades; la alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender; la alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo o la visión doble; y la pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio”, comenta **Jesús Porta- Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología.**

En general, son de inicio súbito y de rápido desarrollo, y **causan una lesión cerebral en minutos** (ictus establecido). **Con menos frecuencia, un ictus puede ir empeorando a lo largo de horas**, incluso durante uno o dos días, a medida

que se va necrosando un área cada vez mayor de tejido cerebral (ictus en evolución). Por lo general, esta **progresión** suele interrumpirse, aunque no siempre, dando paso a períodos de estabilidad en que el área de tejido necrosado deja de crecer de forma transitoria o en los que se observa cierta mejoría.

Posibles secuelas

Las personas que han sufrido un ictus pueden experimentar secuelas físicas, cognitivas y emocionales que afectan su vida diaria. Desde el Hospital Vall de Hebrón, en Barcelona, los expertos recuerdan que **“más allá de la parte física, el enfermo también puede sufrir heridas psicológicas que necesitarán tratamiento”**.

Dicho esto, las secuelas físicas más habituales son las que están relacionadas con déficits motores, alteraciones sensitivas o del lenguaje e incontinencia urinaria:

- Pérdida de fuerza muscular y equilibrio
- Trastornos del lenguaje como incomprensión o problemas al emitir palabras, alteraciones en el habla o incapacidad para pronunciar palabras.
- Alteraciones sensitivas en el lado donde se presentan problemas de movilidad, en forma de hormigueo, sensaciones desagradables o falta de tacto.
- La espasticidad o **contracción permanente de ciertos músculos** puede ocasionar rigidez, dolor, contracturas y dificultad de algunos movimientos.
- **Trastornos visuales** relacionados con la pérdida de visión de la mitad del campo visual (hemianopsia).
- **Dificultad para tragar** (disfagia)
- **Dolor central**
- **Incontinencia urinaria** suele ser transitoria, aunque puede perdurar en pacientes con secuelas importantes.

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Marcos Llorente y su estricta alimentación durante el Mundial por la que rechaza un caramelo: “Es más psicología que nutrición”

Cuídate Plus

Qué pasa en el cuerpo si comes sandía todos los días

Cuídate Plus

¿Cómo perciben el tamaño del pene los hombres y las mujeres? Esto es lo que dice un nuevo estudio

Cuídate Plus

EN DIRECTO

El Verdadero Campeón es

| Las comarcas de Alicante:

| Alicante vive una jornada

| Elda activa el CEI

viernes, 24 de julio de 2026

**SUSCRÍBETE**
GRATIS

Inicia sesión



Menú

 NOTICIAS >

Claves para proteger la salud cerebral: «Gestionar el estrés no es solo un consejo de bienestar, sino un acto de neuroprotección»



【 dsalicante.com 】 » Este sitio web utiliza cookies para asegurarse de obtener la mejor experiencia en nuestro sitio web
Más información

RECHA
ZARACEP
TAR

Es noticia Incendios España Zapatero Zapatero hijas estudios Zapatero hijas empresa Zapatero explicaci

≡ **ElConfidencial** 25 ANOS



Suscríbete

España Opinión Economía Empresas Internacional Cultura Tecnología y Ciencia Salud ACyV Deportes V

Salud

EN PLENA OLA DE CALOR

Pacientes con esclerosis múltiple se enfrentan cada año al terrible fenómeno de Uhthoff: "Le pido a Dios que pase el verano"

Aunque los signos se noten más, no significa que esta enfermedad autoinmune haya avanzado



Foto de archivo de una fisioterapeuta en la Región de Murcia realizando ejercicios de rehabilitación a una paciente con esclerosis múltiple. (EFE/Marcial Guillén)

Por **Laura Camacho**

Salud

El Hospital Universitario Torrecárdenas pone en marcha la Unidad de Enfermedades Neuromusculares

📌 GabinetedePrensa 🕒 julio 23, 2026 🗨️ 0



La Unidad trata a pacientes con enfermedades neuromusculares hereditarias y adquiridas y otras enfermedades poco frecuentes

El Hospital Universitario Torrecárdenas de Almería, dependiente del Servicio Andaluz de Salud (SAS) de la Consejería de Presidencia, Sanidad y Emergencias, ha puesto en marcha una Unidad de Enfermedades Neuromusculares, dentro del Servicio de Neurología, que es referencia para la atención de las personas que padecen estas enfermedades en la provincia de Almería. El objetivo es ofrecer una asistencia especializada, integral y centrada en las personas, acompañándolas desde el diagnóstico y durante el seguimiento de su enfermedad.

La Unidad está formada por las neurólogas Beatriz Vélez Gómez, Marta Rodríguez Camacho y María del Mar Martínez Salmerón, dedicadas al diagnóstico, tratamiento y seguimiento de pacientes con enfermedades que afectan a la neurona motora, el nervio periférico, la unión neuromuscular y el músculo.

En esta Unidad se atiende a pacientes con enfermedades neuromusculares hereditarias y adquiridas, entre ellas neuropatías, miopatías, miastenia gravis, esclerosis lateral amiotrófica (ELA), atrofia muscular espinal (AME) y otras enfermedades poco frecuentes. Para ello, se cuenta con una evaluación clínica especializada y el apoyo de técnicas diagnósticas avanzadas, como estudios de neuroimagen, pruebas genéticas y otras exploraciones complementarias, que permiten alcanzar un diagnóstico preciso y ofrecer el tratamiento más adecuado.

La incorporación de nuevas terapias ha transformado el abordaje de muchas enfermedades neuromusculares por eso desde el hospital referente de la provincia de Almería se sigue colaborando con asociaciones de pacientes de este ámbito trabajando en la mejora continua de la asistencia, facilitando el acceso a los tratamientos disponibles, participando en comités multidisciplinares y colaborando con el centro de referencia autonómico con centros de referencia nacionales cuando la complejidad del caso lo requiere.

Uno de los principales elementos diferenciadores es la 'Consulta Multidisciplinar de Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)', un modelo asistencial que permite la valoración coordinada por profesionales de Neurología, Neumología, Rehabilitación, Enfermería, Psicología, Nutrición, Trabajo Social y Cuidados Paliativos. Este circuito asistencial facilita una atención integral, mejora la coordinación entre especialistas y reduce los desplazamientos de los pacientes y sus familias.

Además de la actividad asistencial, se mantiene un compromiso activo con la investigación y la innovación, participando en estudios multicéntricos nacionales e internacionales, impulsando el desarrollo de nuevos conocimientos y favoreciendo el acceso de los pacientes a los avances diagnósticos y terapéuticos. Asimismo, contribuye de forma activa a la formación continuada y sus profesionales participan en grupos de trabajo y sociedades científicas, entre ellas la Sociedad Española de Neurología (SEN), con el objetivo de ofrecer una atención basada en la mejor evidencia científica disponible.



España: rechazar fármacos que retrasan el alzhéimer dejará sin opciones a miles de pacientes

👤 lavozdelnortetv 📅 23-07-2026

Las principales organizaciones de pacientes de alzhéimer y varias sociedades médicas y científicas han pedido este miércoles al Ministerio de Sanidad que reconsidere la decisión de no financiar los primeros fármacos capaces de ralentizar la progresión de la enfermedad en determinados pacientes.

Así lo reclaman en un comunicado conjunto la Confederación Española de Alzheimer y Otras Demencias (Ceafa), junto a entidades como la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG), Semergen, SEMG, la Sociedad Española de Psicogeriatria (SEPG), la Sociedad Española de Psiquiatria y Salud Mental (SEPSM) y la Fundación CIEN.

«Profundamente decepcionante»

Todas ellas han considerado «profundamente decepcionante» la decisión de la Comisión Interministerial de Precios de los Medicamentos (CIPM) de no financiar tratamientos capaces de ralentizar la progresión de esta enfermedad en determinados pacientes, que a su juicio generará desigualdades en el acceso a estos tratamientos.

Y recuerdan que estos fármacos ya han sido autorizados por la Agencia Europea del Medicamento (EMA) y por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (Aemps).

Unos fármacos que, según sostienen, constituyen «un avance veraz y significativo» en una enfermedad para la que hasta ahora solo existían terapias dirigidas a aliviar los síntomas.

Los firmantes dicen que, según han podido leer, algunos de los argumentos para este rechazo se han basado en la evidencia científica, pero advierten de que esta debería analizarse «con rigor y en su conjunto» porque los tratamientos ya han sido autorizados por la EMA y la Aemps tras un proceso de



evaluación especialmente exigente sobre su calidad, seguridad y eficacia.

No existe nada más

Reconocen que el beneficio clínico de estos medicamentos es «modesto» y que sus riesgos son conocidos, pero subrayan que no existe otra alternativa terapéutica capaz de modificar el curso de la enfermedad y defienden que, para muchos pacientes, ganar unos meses de autonomía o mantener durante más tiempo su capacidad funcional «puede tener un valor incalculable».

Las organizaciones insisten en que nunca han planteado un uso generalizado de estos fármacos, sino su administración a pacientes que cumplan criterios clínicos estrictos, con protocolos homogéneos, seguimiento especializado e información suficiente para que puedan decidir junto a sus médicos.

Asimismo, advierten de que la decisión de no financiar estos tratamientos puede generar desigualdades, ya que quienes puedan costearlos por la vía privada tendrán acceso a ellos, mientras que el resto de pacientes quedará excluido del Sistema Nacional de Salud.

Por ello, las entidades piden al Ministerio de Sanidad que reconsidere la decisión y permita el acceso a estos tratamientos «en condiciones de equidad», al considerar que los pacientes y sus familias «llevan demasiado tiempo esperando una oportunidad que, aunque limitada, es real».



Comentarios de Facebook



Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

LA VOZ DEL JOVEN
Proyectando Valores

Proyectando
Valores



TICKER



CULTURA

Nagua abre FestiCoco 2026 con el coco como marca económica y cultural del municipio



Página Principal > Salud > Estos son los síntomas de alerta de que algo está pasando en tu cerebro y debes ir a urgencias

Estos son los síntomas de alerta de que algo está pasando en tu cerebro y debes ir a urgencias

✎ CARLOS CANDELARIO ⌚ 9:45 A.M.



Joanna Guillén Valera

Hay algunos síntomas, a veces desapercibidos y otras veces muy bruscos, que nos avisan de que algo no va bien en el cerebro. Los especialistas en urgencias y emergencias nos recuerdan cuáles son para que vayamos cuanto antes a recibir asistencia médica.

Según datos de la [Federación Mundial de Neurología \(WFN\)](#), por su siglas en inglés), más de 3.400 millones de personas, es decir, más del 40% de la población mundial, viven con alguna enfermedad neurológica, lo que convierte a estas patologías en la **principal causa de discapacidad** en el mundo y en su **segunda causa de muerte**, con unos 11 millones de fallecimientos al año.

Ver video

para ver

Maksym Ivanchuk

El 22 de julio se celebra el Día Mundial del Cerebro. Aprovechando la celebración, la [Sociedad Española de Neurología](#) quiere recordar que **en España se tarda una media de 109 días** para acceder a una consulta de Neurología. El acceso a la asistencia y la prevención de enfermedades son las herramientas con las que contamos para cuidar la salud de nuestro cerebro.

¿Cómo reconocer que nos pasa algo?

A veces somos reacios a ir al médico porque no estamos seguros de si nos pasa algo, o porque creemos que ya se pasará. Pero hay problemas que requieren asistencia sino inmediata, sí rápida. Según cuenta a CuidatePlus [Carmen Casal](#), vicepresidenta de Enfermería de la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias,

A veces los
que prestar

- > Si aparecen aunque r
- > Si nos t dicen.
- > Si tener

Ver video

para ver

Maksym Ivanchuk

TRÁNSITO LIMPIO PARA SALVAR VIDAS



Intrant

PUBLICIDAD DRA. TATIANA TAVÁREZ

Dra
Tatiana
Tavárez
Núñez

829-889-7178

POLICLÍNICO UNIÓN

MÉDICO PSIQUIATRA



**Invento genial que enfri
hogar. Sin instalación,
Coldeez**

BUSCAR ESTE BLOG

Buscar este blog

Buscar

Carlos Candelario Veras
"Proyectando Valores"

Te invito a
Suscribirte

Este sitio utiliza cookies de Google para prestar sus servicios y para analizar su tráfico. Tu dirección IP y user-agent se comparten con Google, junto con las métricas de rendimiento y de seguridad, para garantizar la calidad del servicio, generar estadísticas de uso y detectar y solucionar abusos.

MÁS INFORMACIÓN ENTENDIDO

Esos son algunos de los signos de que algo está pasando, pero hay otros en los que el cerebro nos avisa bruscamente de que algo está pasando. Si esto ocurre hay que llamar o acudir a emergencias:

- > **Debilidad repentina o parálisis** en un lado de la cara, un brazo o una pierna.
- > Pérdida de conocimiento o **desmayo** de aparición brusca.
- > **Convulsiones** (pérdida de conciencia acompañada de sacudidas del cuerpo).
- > **Fiebre alta** acompañada de **rigidez en el cuello** (dificultad o dolor para doblar la barbilla hacia el pecho) y desorientación o confusión.

Detrás de estos síntomas, alertan desde Semes, puede estar un **ictus**, una crisis convulsiva, una **meningitis** o una **encefalitis**, patologías en las que una **atención precoz puede marcar la diferencia**.

Enfermedades del cerebro

Entre las enfermedades que hemos comentado, las que más se atienden en urgencias, apunta Casal, son el **ictus y las convulsiones**. Las convulsiones o **crisis epilépticas** pueden aparecer como pérdida de conciencia, rigidez muscular, sacudidas violentas del cuerpo y salida de espuma por la boca en algunas ocasiones.

Se estima que una de cada cuatro personas en el mundo sufrirá un **ictus** a lo largo de su vida, una enfermedad que cada año afecta a alrededor de **120.000 personas en España** y provoca cerca de 25.000 fallecimientos. Cuando se produce un ictus, reconocer los síntomas y **actuar con rapidez** resulta **decisivo** para las posibilidades de recuperación. Sus síntomas más reconocibles son: cara torcida, falta de fuerza en un brazo/pierna y problemas para hablar.

Regla cara-brazo-habla

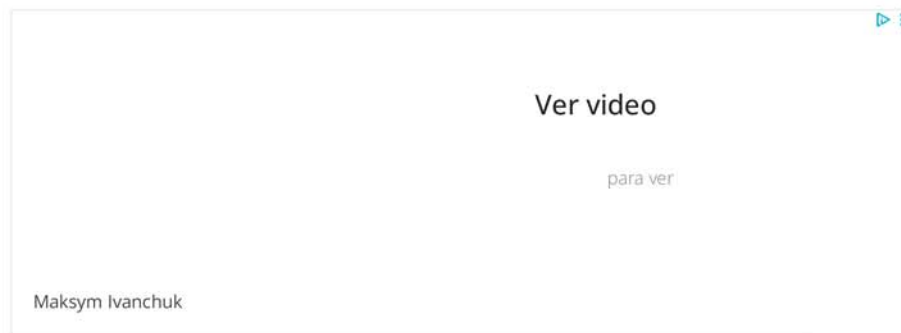
Casal propone la **regla cara-brazo-habla** para identificar en pocos segundos que estamos ante un ictus y llamar a los servicios de emergencias. Solo con que aparezca uno de ellos ya hay que actuar **inmediatamente**.

- > Cara: pide a la persona que sonría o enseñe los dientes. ¿Se le **tuerce la boca o un lado de la cara** se queda caído?
- > Brazo: pide que levante los dos brazos hacia el frente. ¿Uno de los brazos no sube o se cae hacia abajo por **falta de fuerza**?
- > Habla: Pide que repita una frase sencilla. ¿Arrastra las palabras, dice cosas sin sentido o **no puede hablar**?

Solo o acompañado

Si estamos solos y notamos alguno de estos síntomas lo primero que hay que hacer es **llamar al 112** y decir dónde nos encontramos por si perdemos el conocimiento después. Si estamos en casa es conveniente dejar la puerta abierta para que los médicos de emergencias puedan entrar y sentarnos para evitar caídas.

Si, por el contrario, somos los acompañantes hay que llamar a emergencias. Hay que **anotar la hora** para tener constancia de cuándo aparecieron los primeros síntomas, puesto que de ello dependerá el tratamiento.



Si la persona está consciente hay que procurar **tumbarla o reclinada en una postura cómoda**. Si ha perdido el conocimiento pero respira se la debe colocar de lado en la posición lateral de seguridad. Es muy importante **no darle comida ni bebida** y esperar hasta que llegue la asistencia.

Fuente: <https://cuidateplus.marca.com/>

Tags: Salud

f Fac

TAL VEZ T

SALUD

SALUD

SALUD

Estos son los síntomas de alerta de que algo está pasando en tu cerebro y debes ir a urgencias

CARLOS CANDELARIO 9:45 A.M.

Joanna Guillén Valera Hay algunos síntomas, a veces desapercibidos y otras veces m...



Comprobar si tu coche 2006-2013 está afecta

Campeón de Consumo

VIDEOS

El poder del autoconocimiento por Carlos Candelario



Carlos Candelario Veras



Ver en

MENSAJE DE ESPERANZA DEL ORIENTADOR CARLOS CANDELARIO EN CUARENTENA



Carlos Candelario Veras



Ver en



Publicidad



Ento [antártico](#) [Inves](#) [ción](#) [in](#) [la](#) [ades](#) [ingresar](#) [curso](#) [Revis](#)



Buscar...



Iniciar sesión



Registrarse



Publicidad

N MEDIO ACREDITADO PARA LA INNOVACIÓN MÉDICA

El control vascular y sanguíneo sigue siendo una asignatura pendiente en España

La SEN alerta de que buena parte de la población no controla con la frecuencia necesaria la tensión arterial ni se realiza analíticas preventivas, dos medidas esenciales para detectar factores de riesgo modificables y reducir la probabilidad de ictus y demencias.



GUARDAR



Reproducir

23/07/2026

Con motivo del **Día Internacional del Autocuidado**, que se celebra cada 24 de julio para animar a la población a cuidar de su salud con el objetivo de prevenir enfermedades, la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** advierte de que buena parte de la población española descuida dos de los controles más sencillos y eficaces para proteger su salud cerebral a largo plazo: la realización de análisis de sangre preventivos y el control periódico de la tensión arterial.

Según la encuesta '**Hábitos cerebrosaludables de la población española**', elaborada por la SEN, solo el 51% de los españoles se realiza al menos una analítica de sangre al año por precaución. Un 32,4% únicamente lo hace cuando su médico lo solicita ante algún problema de salud, un 12,6% se limita a las analíticas rutinarias de su trabajo y un 4% no se hace nunca análisis de sangre. En cuanto al **control de la tensión arterial**, aunque cerca de la mitad de los encuestados (49%) la controla desde casa con un aparato propio y un 10% recurre a su centro de salud o a la farmacia, más del 40% no la comprueba prácticamente nunca o solo lo hace cuando ya presenta algún síntoma.

Para la SEN, estos datos son especialmente relevantes porque tanto la hipertensión arterial como determinadas alteraciones detectables en una analítica –como los **niveles de colesterol o de glucosa**, entre otras– figuran entre los principales factores de riesgo modificables de las enfermedades neurológicas más prevalentes, como el ictus o las demencias. '**El autocuidado no debe ser un gesto ocasional, sino un hábito: revisar la tensión y hacerse analíticas con regularidad son dos de las medidas más sencillas, más baratas y más eficaces que existen para proteger la salud del cerebro a lo largo de toda la vida**', explica el doctor **Jesús Porta-Etessam**, presidente de la Sociedad Española de Neurología.

Los jóvenes, el grupo que más descuida su autocuidado

El desglose por edad de la encuesta de la SEN muestra que el **hábito preventivo aumenta a medida que se avanza en edad**, por lo que la ventana de oportunidad para prevenir el daño vascular acumulado a lo largo de los años puede haberse reducido considerablemente. Mientras que un 55,8% de los mayores de 60 años se realiza una analítica preventiva al año, ese porcentaje cae al 45,6% entre los jóvenes de 18 a 34 años.

La diferencia es aún más acusada en el control de la tensión arterial. Solo un 5,1% de los jóvenes de 18 a 34 años dispone de un tensiómetro en casa y lo usa con regularidad, frente al 40,9% de los mayores de 60 años. Mientras que un **26,7% de los jóvenes reconoce que nunca se ha tomado la tensión**, esa cifra se reduce al 8,4% entre los mayores de 60 años.

La encuesta también revela diferencias por sexo. En el caso de las analíticas de sangre, un **56,6% de las mujeres se realiza al menos una al año por prevención**, frente al 45,1% de los hombres. En el control de la tensión arterial, aunque los porcentajes globales son similares entre ambos sexos, **las mujeres muestran una actitud algo más autónoma** –con controles en casa o en el ambulatorio–, mientras que los hombres recurren en mayor medida a la farmacia o esperan a la indicación médica.

El autocuidado, la mejor herramienta contra el ictus y el alzhéimer

Las demencias –con la enfermedad de Alzheimer a la cabeza– y el ictus son la primera y la cuarta causa de muerte en España y, además, el ictus es la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto. **Hasta un 90% de los ictus y hasta un 40% de las demencias están relacionados con factores de riesgo modificables**, entre los que se encuentra la hipertensión arterial.

Por tanto, controlar la tensión, junto con otros factores como el **colesterol, la glucosa o el sedentarismo**, no solo reduce el riesgo de ictus, sino que también protege frente al deterioro cognitivo, ya que la salud vascular y la salud cerebral están estrechamente ligadas. Por ello, con motivo del **Día Internacional del Autocuidado**, la SEN recuerda una serie de hábitos sencillos que pueden ayudarnos a mantener la salud cerebral a largo plazo:

- **Controlar la tensión arterial de forma periódica**, a partir de los 3 años, y especialmente a partir de los 40 años o antes si existen antecedentes familiares de hipertensión, ictus u otra enfermedad vascular.
- **Realizar analíticas de sangre regularmente**, aunque no se perciban síntomas, para detectar a tiempo alteraciones del colesterol, la glucosa u otros marcadores de riesgo vascular.
- **No esperar a tener síntomas para realizar chequeos**: muchos factores de riesgo neurológico, como la hipertensión, son silenciosos.
- **Mantener hábitos de vida saludables**: seguir una alimentación equilibrada, practicar actividad física con regularidad, descansar adecuadamente y evitar el tabaco y el consumo de alcohol.
- **Fomentar la prevención desde edades tempranas**, ya que los hábitos que se adquieren en la juventud condicionan la salud cerebral de las décadas siguientes.

'Empezar a cuidarse pronto es la mejor inversión que podemos hacer para nuestro cerebro. No se trata de esperar a ser mayores para preocuparse por la tensión o por una analítica: los datos demuestran que los jóvenes son, precisamente, quienes menos se revisan, y esto puede ser una oportunidad perdida de prevención. En todo caso, nunca es tarde para empezar a cuidar nuestro cerebro', concluye el doctor Jesús Porta-Etessam.

#autocuidado #ictus #demencia #prevención



Cerebro Destacada

¡Ojo! algo le pasa a tu cerebro

👤 gabriel 🕒 julio 23, 2026



Estos son lo síntomas y debes ir a urgencias

Hay algunos síntomas, a veces desapercibidos y otras veces muy bruscos, que nos avisan de que algo no va bien en el cerebro. Los especialistas en urgencias y emergencias nos recuerdan cuáles son para que vayamos cuanto antes a recibir asistencia médica.



1. Isabel Gallardo Ponce

Según datos de la Federación Mundial de Neurología (WFN), por su siglas en inglés), más de 3.400 millones de personas, es decir, más del 40% de la población mundial, viven con alguna enfermedad neurológica, lo que convierte a estas patologías en la **principal causa de discapacidad** en el mundo y en su **segunda causa de muerte**, con unos 11 millones de fallecimientos al año.

El 22 de julio se celebra el Día Mundial del Cerebro. Aprovechando la celebración, la Sociedad Española de Neurología quiere recordar que **en España se tarda una media de 109 días** para acceder a una consulta de Neurología. El acceso a la asistencia y la prevención de enfermedades son las herramientas con las que contamos para cuidar la salud de nuestro cerebro.

¿Cómo reconocer que nos pasa algo?

A veces somos reacios a ir al médico porque no estamos seguros de si nos pasa algo, o porque creemos que ya se pasará. Pero hay problemas que requieren asistencia sino inmediata, sí rápida. Según cuenta a CuídatePlus Carmen Casal, vicepresidenta de Enfermería de la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias.

A veces los problemas neurológicos no tienen un comienzo espectacular. Por

eso, Casal nos indica que hay que prestar atención a estos síntomas y acudir a urgencias:

- Si aparece un pequeño hormigueo o se duerme un brazo, una pierna o un lado del cuerpo de repente, aunque no llegue a paralizarse, hay que ir a recibir asistencia de manera urgente.
- Si nos trabamos al hablar o no conseguimos encontrar palabras sencillas o no entendemos lo que nos dicen.
- Si tenemos una pérdida de visión brusca o vemos doble.
- Si súbitamente aparece un dolor de cabeza que en pocos segundos alcanza su máxima intensidad y lo calificaríamos como **el peor dolor de tu vida**.
- Inestabilidad al caminar o sensación de que todo da vueltas de forma súbita.

Síntomas de una alerta neurológica

Esos son algunos de los signos de que algo está pasando, pero hay otros en los que el cerebro nos avisa bruscamente de que algo está pasando. Si esto ocurre hay que llamar o acudir a emergencias:

- **Debilidad repentina o parálisis** en un lado de la cara, un brazo o una pierna.
- Pérdida de conocimiento o **desmayo** de aparición brusca.
- **Convulsiones** (pérdida de conciencia acompañada de sacudidas del cuerpo).
- **Fiebre alta** acompañada de **rigidez en el cuello** (dificultad o dolor para doblar la barbilla hacia el pecho) y desorientación o confusión.

Detrás de estos síntomas, alertan desde Semes, puede estar un ictus, una crisis convulsiva, una meningitis o una encefalitis, patologías en las que una **atención precoz puede marcar la diferencia**.

Enfermedades del cerebro

Entre las enfermedades que hemos comentado, las que más se atienden en urgencias, apunta Casal, son **el ictus y las convulsiones**. Las convulsiones o crisis epilépticas pueden aparecer como pérdida de conciencia, rigidez muscular,

sacudidas violentas del cuerpo y salida de espuma por la boca en algunas ocasiones.

Se estima que una de cada cuatro personas en el mundo sufrirá un ictus a lo largo de su vida, una enfermedad que cada año afecta a alrededor de **120.000 personas en España** y provoca cerca de 25.000 fallecimientos. Cuando se produce un ictus, reconocer los síntomas y **actuar con rapidez** resulta **decisivo** para las posibilidades de recuperación. Sus síntomas más reconocibles son: cara torcida, falta de fuerza en un brazo/pierna y problemas para hablar.



(Foto: Freepik)

Regla cara-brazo-habla

Casal propone la **regla cara-brazo-habla** para identificar en pocos segundos que estamos ante un ictus y llamar a los servicios de emergencias. Solo con que aparezca uno de ellos ya hay que actuar **inmediatamente**.

- Cara: pide a la persona que sonría o enseñe los dientes. ¿Se le **tuerce la boca o un lado de la cara** se queda caído?
- Brazo: pide que levante los dos brazos hacia el frente. ¿Uno de los brazos no sube o se cae hacia abajo por **falta de fuerza**?
- Habla: Pide que repita una frase sencilla. ¿Arrastra las palabras, dice cosas

sin sentido o no puede hablar?

Solo o acompañado

Si estamos solos y notamos alguno de estos síntomas lo primero que hay que hacer es **llamar al 112** y decir dónde nos encontramos por si perdemos el conocimiento después. Si estamos en casa es conveniente dejar la puerta abierta para que los médicos de emergencias puedan entrar y sentarnos para evitar caídas.

Si, por el contrario, somos los acompañantes hay que llamar a emergencias. Hay que **anotar la hora** para tener constancia de cuándo aparecieron los primeros síntomas, puesto que de ello dependerá el tratamiento.

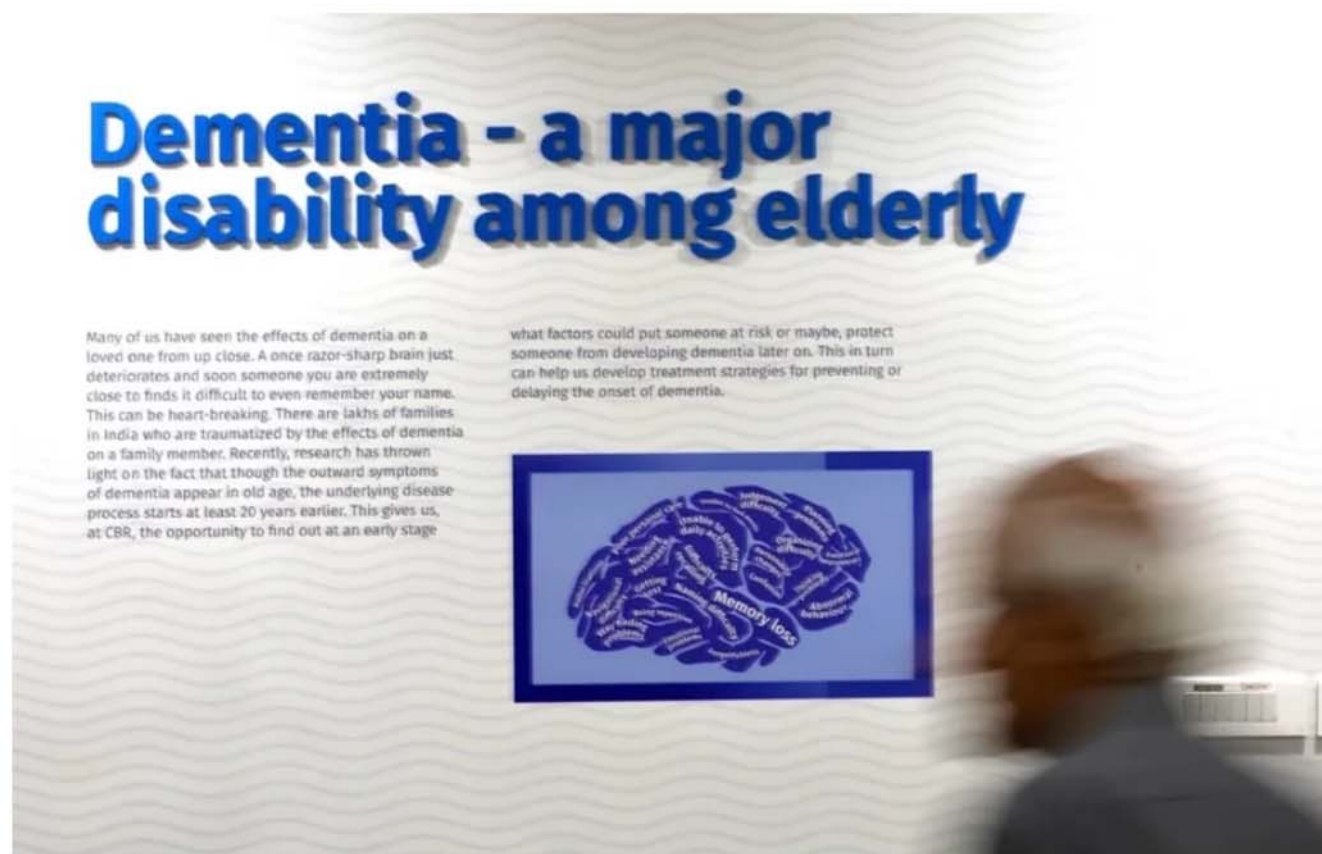
Si la persona está consciente hay que procurar **tumbarla o reclinada en una postura cómoda**. Si ha perdido el conocimiento pero respira se la debe colocar de lado en la posición lateral de seguridad. Es muy importante **no darle comida ni bebida** y esperar hasta que llegue la asistencia.

Fuente: Cuidateplus

Alzhéimer en España: Colectivos médicos y pacientes rechazan la negativa de Sanidad a financiar tratamientos innovadores

By [Janet Báez](#) [Save It](#)

Last Updated: 23 De Julio De 2026 10:54 AM



Una alianza de sociedades científicas y organizaciones de afectados advierte que la decisión de no cubrir los primeros fármacos que frenan el deterioro cognitivo generará inequidad en el acceso a la salud.

El debate sobre la incorporación de terapias avanzadas al Sistema Nacional de Salud español ha alcanzado un nuevo punto de tensión. Una amplia coalición formada por la Confederación Española de Alzheimer y Otras Demencias (Ceafa) y las principales sociedades médicas del país entre ellas la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología (SEGG) manifestaron su firme rechazo a la decisión del Gobierno de no financiar los primeros medicamentos diseñados para modificar el curso de la enfermedad.

La postura fue fijada por la Comisión Interministerial de Precios de los Medicamentos (CIPM), organismo que optó por no incluir estas terapias en la cobertura pública. La resolución ha sido calificada de «profundamente decepcionante» por los colectivos firmantes, quienes recuerdan que los fármacos ya cuentan con el aval de la Agencia Europea del Medicamento (EMA) y de la  Spanish

Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (Aemps).

La controversia sobre el beneficio clínico y la seguridad

Uno de los puntos centrales del desacuerdo radica en la evaluación del impacto terapéutico. Mientras los órganos evaluadores fundamentan su negativa en los márgenes de eficacia y los riesgos asociados, los especialistas argumentan que los análisis deben realizarse con rigor integral:

Avance cualitativo: A diferencia de los tratamientos tradicionales centrados en mitigar síntomas, estas nuevas moléculas constituyen el primer avance capaz de ralentizar la progresión de la patología en fases específicas.

Valor para el paciente: Aunque las sociedades médicas reconocen que el beneficio clínico es modesto y conlleva riesgos conocidos, enfatizan que ganar tiempo de autonomía funcional representa un impacto significativo para los enfermos y sus familias.

Uso acotado: Las entidades aclaran que no demandan un uso masivo, sino una prescripción regulada bajo criterios clínicos estrictos, protocolos homogéneos y supervisión especializada.

Advierten sobre el riesgo de una brecha en el acceso

El comunicado conjunto advierte que la falta de financiamiento público creará un escenario de desigualdad en la atención sanitaria. Al estar autorizados los medicamentos, las familias con recursos económicos suficientes podrán adquirirlos por la vía privada, mientras que la mayoría de los usuarios del sistema público quedará excluida de esta alternativa.

Ante este panorama, las sociedades científicas y las asociaciones de pacientes hicieron un llamado formal al Ministerio de Sanidad para reabrir el diálogo, evaluar las evidencias en su conjunto y establecer un marco de acceso equitativo dentro de la sanidad pública.

El neurólogo alerta de que la migraña incrementa la posibilidad de padecer depresión y ansiedad, especialmente en individuos con sobrepeso

MADRID, 9 (EUROPA PRESS) La migraña incrementa el riesgo de trastornos del estado de ánimo como la depresión o la ansiedad, y otras enfermedades cardiovasculares, con una mayor probabilidad en personas con sobrepeso u obesidad, según el doctor del Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra, Pablo Irimia.

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

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

▲
un aumento del número de los episodios”.

[Leer más: Repsol aprueba un programa de recompra de acciones de 500 millones](#)

Además de las crisis de dolor, la migraña se asocia con importantes comorbilidades que requieren atención específica. En ese sentido, el doctor Irimia ha destacado que “la migraña, especialmente la migraña con aura, es un factor de riesgo vascular”. Es por esta relación por la que los profesionales sanitarios deben controlar otros factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, el tabaquismo, la diabetes y la obesidad.

EXCESOS DE PESO Y SUS EFECTOS EN LA MIGRAÑA

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

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

[Leer más: CCOO considera como "contundente" el segundo informe sobre la jubilación anticipada de los conductores](#)

Esta carga interictal va “más allá del dolor” y viene definida por aspectos clínicos (síntomas interictales), psicológicos y sociales (miedo a padecer crisis, ansiedad anticipatoria y actitudes evitativas) y económicos (absentismo laboral, presentismo y reducción de la productividad).



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

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

[Leer más: El representante del Gobierno en Madrid alerta sobre la preocupante situación de las previsiones meteorológicas](#)

ANTERIOR

« Vox comienza una campaña para denunciar "la responsabilidad compartida del bipartidismo en el deterioro de la provincia" »

SIGUIENTE

El Gobierno de Navarra aprueba la propuesta del nuevo Estatuto de Personal con el respaldo de Afapna, CCOO y UGT »

PUBLICADO POR

Redacción

5 MESES HACE

NOTICIAS RELACIONADAS

Airbnb lanza servicios de traslado privado en más de 125 ciudades, incluidas cinco españolas

MADRID, 31 (EUROPA PRESS) Airbnb ha anunciado el lanzamiento de un nuevo servicio de traslado...



Estados Unidos está considerando requerir licencias de exportación

Solo la mitad de la población se realiza análisis de sangre preventivos

MADRID, 23 (SERVIMEDIA)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) advirtió este jueves que gran parte de la población española descuida dos de los controles más sencillos y eficaces para proteger su salud cerebral, ya que solo la mitad se hace analíticas de sangre preventivas y cuatro de cada diez personas nunca controla su tensión arterial.

Con motivo de la celebración el 24 de julio del Día Internacional del Autocuidado, la SEN subrayó que su encuesta 'Hábitos cerebrosaludables de la población española' desveló que solo el 51% de los españoles se realiza al menos una analítica de sangre al año por precaución.

Un 32,4% únicamente lo hace cuando su médico lo solicita ante algún problema de salud, un 12,6% se limita a las analíticas rutinarias de su trabajo y un 4% no se hace nunca análisis de sangre.

En cuanto al control de la tensión arterial, aunque cerca de la mitad de los encuestados (49%) la controla desde casa con un aparato propio y un 10% recurre a su centro de salud o a la farmacia, más del 40% no la comprueba prácticamente nunca o solo lo hace cuando ya presenta algún síntoma.

Para la SEN, estos datos son especialmente relevantes porque tanto la hipertensión arterial como determinadas alteraciones detectables en una analítica —como los niveles de colesterol o de glucosa, entre otras— figuran entre los principales factores de riesgo modificables de las enfermedades neurológicas más

principales factores de riesgo modificables de las enfermedades neurológicas más prevalentes, como el ictus o las demencias.

[Leer más: Sanidad ha establecido el registro estatal de pacientes electrodependientes como medida preventiva en caso de cortes de energía eléctrica](#)

EL AUTOCUIDADO, UN HÁBITO

A este respecto, el presidente de la SEN, el doctor Jesús Porta-Etessam, señaló que “el autocuidado no debe ser un gesto ocasional, sino un hábito: revisar la tensión y hacerse analíticas con regularidad son dos de las medidas más sencillas, más baratas y más eficaces que existen para proteger la salud del cerebro a lo largo de toda la vida”.

El desglose por edad de la encuesta de la SEN mostró que el hábito preventivo aumenta a medida que se avanza en edad, por lo que la ventana de oportunidad para prevenir el daño vascular acumulado a lo largo de los años se puede haber reducido de forma considerable.

Mientras que un 55,8% de los mayores de 60 años se realiza una analítica preventiva al año, ese porcentaje cae al 45,6% entre los jóvenes de 18 a 34 años.

La diferencia es aún más acusada en el control de la tensión arterial. Solo un 5,1% de los jóvenes de 18 a 34 años dispone de un tensiómetro en casa y lo usa con regularidad, frente al 40,9% de los mayores de 60 años. Mientras que un 26,7% de los jóvenes reconoce que nunca se tomó la tensión, esa cifra se reduce al 8,4% entre los mayores de 60 años.

[Leer más: La Asociación Española de Cajas Rurales ha designado a Antonio León como su nuevo presidente](#)

DIFERENCIAS POR GÉNERO

La encuesta también reveló diferencias por género. En el caso de las analíticas de



sangre, un 56,6% de las mujeres se realiza al menos una al año por prevención, frente al 45,1% de los hombres.

En el control de la tensión arterial, aunque los porcentajes globales son similares entre ambos sexos, las mujeres muestran una actitud algo más autónoma —con controles en casa o en el ambulatorio—, mientras que los hombres recurren en mayor medida a la farmacia o esperan a la indicación médica.

Las demencias -con la enfermedad de Alzheimer a la cabeza- y el ictus son la primera y la cuarta causa de muerte en España y, además, el ictus es la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto. Hasta un 90% de los ictus y hasta un 40% de las demencias están relacionadas con factores de riesgo modificables, entre los que se encuentra la hipertensión arterial.

Por lo tanto, recomendaron los neurólogos, controlar la tensión, junto con otros factores como el colesterol, la glucosa o el sedentarismo, no solo reduce el riesgo de ictus, sino que también protege frente al deterioro cognitivo, ya que la salud vascular y la salud cerebral están estrechamente ligadas.

[Leer más: Mónica García afirma que con Zapatero "estamos en la misma situación que ayer" y aún no hay pruebas de su inocencia](#)

RECOMENDACIONES

Por ello, con motivo del Día Internacional del Autocuidado, la SEN recordó una serie de hábitos sencillos que pueden ayudar a mantener una buena salud cerebral a largo plazo como controlar la tensión arterial de forma periódica, a partir de los tres años, y especialmente a partir de los 40 años o antes si existen antecedentes familiares de hipertensión, ictus u otra enfermedad vascular.

Además, realizar analíticas de sangre regularmente, aunque no se perciban síntomas, para detectar a tiempo alteraciones de colesterol, glucosa u otros marcadores de riesgo vascular; y no esperar a tener síntomas para realizar chequeos: muchos factores de riesgo neurológico, como la hipertensión, son



silenciosos.

Junto a ello, mantener hábitos de vida saludables: alimentación equilibrada, actividad física regular, buen descanso y evitar el tabaco y el consumo de alcohol; y fomentar la prevención desde edades tempranas, ya que los hábitos que se adquieren en la juventud condicionan la salud cerebral de las décadas siguientes.

ANTERIOR

« La Policía arresta a un fugitivo buscado en Colombia por su implicación en un asesinato

SIGUIENTE

Zapatero asegura que es inocente y que no habló con ninguna persona del Gobierno o la SEPI sobre el rescate de Plus Ultra »

PUBLICADO POR

Servimedia

1 DÍA HACE

NOTICIAS RELACIONADAS

Airbnb lanza servicios de traslado privado en más de 125 ciudades, incluidas cinco españolas

MADRID, 31 (EUROPA PRESS) Airbnb ha anunciado el lanzamiento de un nuevo servicio de traslado...

Estados Unidos está considerando requerir licencias de exportación para todas las ventas de microchips integrados con inteligencia artificial

El Departamento de Comercio de Estados Unidos está trabajando en un proyecto de ley que...

Maersk suspende el transporte marítimo en múltiples países de Oriente Próximo “con efecto inmediato”

La naviera danesa Maersk ha anunciado este miércoles que suspende temporalmente la aceptación de reservas...

RECENT POSTS

ESPAÑA



Solo la mitad de la población se realiza análisis de sangre preventivos

Por **Servimedia** - 23 julio, 2026

MADRID, 23 (SERVIMEDIA)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) advirtió este jueves que gran parte de la población española descuida dos de los controles más sencillos y eficaces para proteger su salud cerebral, ya que solo la mitad se hace analíticas de sangre preventivas y cuatro de cada diez personas nunca controla su tensión arterial.

Con motivo de la celebración el 24 de julio del Día Internacional del Autocuidado, la SEN subrayó que su encuesta 'Hábitos cerebrosaludables de la población española' desveló que solo el 51% de los españoles se realiza al menos una analítica de sangre al año por precaución.

Un 32,4% únicamente lo hace cuando su médico lo solicita ante algún problema de salud, un 12,6% se limita a las analíticas rutinarias de su trabajo y un 4% no se hace nunca análisis de sangre.

En cuanto al control de la tensión arterial, aunque cerca de la mitad de los encuestados (49%) la controla desde casa con un aparato propio y un 10% recurre a su centro de salud o a la farmacia, más del 40% no la comprueba prácticamente nunca o solo lo hace cuando ya presenta algún síntoma.

Para la SEN, estos datos son especialmente relevantes porque tanto la hipertensión arterial como determinadas alteraciones detectables en una analítica —como los niveles de colesterol o de glucosa, entre otras— figuran entre los principales factores de riesgo modificables de las enfermedades neurológicas más prevalentes, como el ictus o las demencias.

Leer más: El salario bruto anual aumentó un 3,1% en 2025, llegando a 28.410,78 euros

EL AUTOCUIDADO, UN HÁBITO

A este respecto, el presidente de la SEN, el doctor Jesús Porta-Etessam, señaló que “el autocuidado no debe ser un gesto ocasional, sino un hábito: revisar la tensión y hacerse analíticas con regularidad son dos de las medidas más sencillas, más baratas y más eficaces que existen para proteger la salud del cerebro a lo largo de toda la vida”.

El desglose por edad de la encuesta de la SEN mostró que el hábito preventivo aumenta a medida que se avanza en edad, por lo que la ventana de oportunidad para prevenir el daño vascular acumulado a lo largo de los años se puede haber reducido de forma considerable.

Mientras que un 55,8% de los mayores de 60 años se realiza una analítica preventiva al año, ese porcentaje cae al 45,6% entre los jóvenes de 18 a 34 años.

La diferencia es aún más acusada en el control de la tensión arterial. Solo un 5,1% de los jóvenes de 18 a 34 años dispone de un tensiómetro en casa y lo usa con regularidad, frente al 40,9% de los mayores de 60 años. Mientras que un 26,7% de los jóvenes reconoce que nunca se tomó la tensión, esa cifra se reduce al 8,4% entre los mayores de 60 años.

Leer más: El representante del Gobierno en Madrid alerta sobre la preocupante situación de las previsiones meteorológicas

DIFERENCIAS POR GÉNERO

La encuesta también reveló diferencias por género. En el caso de las analíticas de sangre, un 56,6% de las mujeres se realiza al menos una al año por prevención, frente al 45,1% de los hombres.

En el control de la tensión arterial, aunque los porcentajes globales son similares entre ambos sexos, las mujeres muestran una actitud algo más autónoma —con controles en casa o en el ambulatorio—, mientras que los hombres recurren en mayor medida a la farmacia o esperan a la indicación médica.

Las demencias -con la enfermedad de Alzheimer a la cabeza- y el ictus son la primera y la cuarta causa de muerte en España y, además, el ictus es la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto. Hasta un 90% de los ictus y hasta un 40% de las demencias están relacionadas con factores de riesgo modificables, entre los que se encuentra la hipertensión arterial.

Por lo tanto, recomendaron los neurólogos, controlar la tensión, junto con otros factores como el colesterol, la glucosa o el sedentarismo, no solo reduce el riesgo de ictus, sino que también

protege frente al deterioro cognitivo, ya que la salud vascular y la salud cerebral están estrechamente ligadas.

Leer más: [Ayuso critica la Ley Antitabaco como una forma de distraerse del problema estructural sanitario](#)

RECOMENDACIONES

Por ello, con motivo del Día Internacional del Autocuidado, la SEN recordó una serie de hábitos sencillos que pueden ayudar a mantener una buena salud cerebral a largo plazo como controlar la tensión arterial de forma periódica, a partir de los tres años, y especialmente a partir de los 40 años o antes si existen antecedentes familiares de hipertensión, ictus u otra enfermedad vascular.

Además, realizar analíticas de sangre regularmente, aunque no se perciban síntomas, para detectar a tiempo alteraciones de colesterol, glucosa u otros marcadores de riesgo vascular; y no esperar a tener síntomas para realizar chequeos: muchos factores de riesgo neurológico, como la hipertensión, son silenciosos.

Junto a ello, mantener hábitos de vida saludables: alimentación equilibrada, actividad física regular, buen descanso y evitar el tabaco y el consumo de alcohol; y fomentar la prevención desde edades tempranas, ya que los hábitos que se adquieren en la juventud condicionan la salud cerebral de las décadas siguientes.

Recibe NoticiasDe en tu mail

Tu Correo electrónico*

☐ Al darle de alta aceptas la [Política de Privacidad](#)

Susíbete

- Te recomendamos -

ES NOTICIA La PSICOLOGÍA analiza a los NIÑOS que M... La reflexión de JUAN MANUEL JIMÉNEZ so... El re

OKSALUD

ÚLTIMAS NOTICIAS ACTUALIDAD MEDICAMENTOS PACIENTES FARMACIA NUTRICIÓN SALUD SEXUAL

MEDICINA PREVENTIVA

Suspenso en autocuidado: solo la mitad de la población se hace analíticas de sangre preventivas

✓ Los jóvenes de 18 a 34 años son el grupo que más descuida su control vascular



CAC

DSC Tande

B. MUÑOZ 24/07/2026 05:40 Actualizado: 24/07/2026 05:40

Con motivo del Día Internacional del Autocuidado, que se celebra cada 24 de julio para animar a la población a cuidar de su salud con el objetivo de prevenir enfermedades, la Sociedad Española de Neurología (SEN) advierte de que buena

parte de la población española descuida dos de los controles más sencillos y eficaces para proteger su [salud cerebral](#) a largo plazo: la realización de análisis de sangre preventivos y el control periódico de la tensión arterial.



Ver video

para ver

Maksym Ivanchuk

At

Según la encuesta «[Hábitos cerebrosaludables de la población española](#)» elaborada por la SEN, solo el 51% de los españoles se realiza al menos una analítica de sangre al año por precaución. Un 32,4% únicamente lo hace cuando su médico lo solicita ante algún problema de salud, un 12,6% se limita a las analíticas rutinarias de su trabajo y un 4% no se hace nunca análisis de sangre. En cuanto al control de la tensión arterial, aunque cerca de la mitad de los encuestados (49%) la controla desde casa con un aparato propio y un 10% recurre a su centro de salud o a la farmacia, más del 40% no la comprueba prácticamente nunca o solo lo hace cuando ya presenta algún síntoma.

CUÁNTO DEBERÍAS CAMINAR PARA PERDER 14 KG

EDAD
40-49 60-69 70-80

ALTURA
160 167 170 173 176

PESO
86 95 110 121 136

PESO OBJETIVO
54 60 69 75 78

☐ **PRINCIPIANTE** ☐ **INTERMEDIO**

PESO

ALTURA	86	95	110	121
160	30	32	36	40
164	29	32	35	38
167	28	31	35	37
170	28	29	34	36
173	27	28	32	35
176	26	27	31	34

CALCULAR

Para la SEN, estos datos son especialmente relevantes porque tanto la hipertensión arterial como determinadas alteraciones detectables en una analítica —como los niveles de colesterol o de glucosa, entre otras— figuran entre los principales factores de riesgo modificables de las enfermedades neurológicas más prevalentes, como el ictus o las demencias.

«El autocuidado no debe ser un gesto ocasional, sino un hábito: revisar la tensión y hacerse analíticas con regularidad son dos de las medidas más sencillas, más baratas y más eficaces que existen para proteger la salud del cerebro a lo largo de toda la vida», explica el Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología.



Jóvenes y mujeres en lados opuestos

El desglose por edad de la encuesta de la SEN muestra que el hábito preventivo aumenta a medida que se avanza en edad, por lo que la ventana de oportunidad para prevenir el daño vascular acumulado a lo largo de los años se puede haber reducido considerablemente. Mientras que un 55,8% de los mayores de 60 años se realiza una analítica preventiva al año, ese porcentaje cae al 45,6% entre los jóvenes de 18 a 34 años.

Y la diferencia es aún más acusada en el control de la tensión arterial. Solo un 5,1% de los jóvenes de 18 a 34 años dispone de un tensiómetro en casa y lo usa con regularidad, frente al 40,9% de los mayores de 60 años. Y mientras que un 26,7% de los jóvenes reconoce que nunca se ha tomado la tensión, esa cifra se reduce al 8,4% entre los mayores de 60 años.

La encuesta también revela diferencias por género. En el caso de las analíticas de sangre, un 56,6% de las mujeres se realiza al menos una al año por prevención, frente al 45,1% de los hombres. En el control de la tensión arterial, aunque los porcentajes globales son similares entre ambos sexos, las mujeres muestran una actitud algo más autónoma —con controles en casa o en el ambulatorio—, mientras que los hombres recurren en mayor medida a la farmacia o esperan a la indicación médica.

El autocuidado, la mejor herramienta contra el ictus y el alzhéimer

Las demencias -con la enfermedad de Alzheimer a la cabeza- y el ictus son la primera y la cuarta causa de muerte en España y, además, el ictus es la primera

causa de discapacidad adquirida en el adulto. Hasta un 90% de los ictus y hasta un 40% de las demencias están relacionadas con factores de riesgo modificables, entre los que se encuentra la hipertensión arterial. Por lo tanto, controlar la tensión, junto con otros factores como el colesterol, la glucosa o el sedentarismo, no solo reduce el riesgo de ictus, sino que también protege frente al deterioro cognitivo, ya que la salud vascular y la salud cerebral están estrechamente ligadas.

Hábitos sencillos para mantener nuestra la salud cerebral a largo plazo

- Controlar la tensión arterial de forma periódica, a partir de los 3 años, y especialmente a partir de los 40 años o antes si existen antecedentes familiares de hipertensión, ictus u otra enfermedad vascular.
- Realizar analíticas de sangre regularmente, aunque no se perciban síntomas, para detectar a tiempo alteraciones de colesterol, glucosa u otros marcadores de riesgo vascular.
- No esperar a tener síntomas para realizar chequeos: muchos factores de riesgo neurológico, como la hipertensión, son silenciosos.
- Mantener hábitos de vida saludables: alimentación equilibrada, actividad física regular, buen descanso y evitar el tabaco y el consumo de alcohol.
- Fomentar la prevención desde edades tempranas, ya que los hábitos que se adquieren en la juventud condicionan la salud cerebral de las décadas siguientes.

«Empezar a cuidarse pronto es la mejor inversión que podemos hacer para nuestro cerebro. No se trata de esperar a ser mayores para preocuparse por la tensión o por una analítica: los datos demuestran que los jóvenes son, precisamente, quienes menos se revisan, y esto puede ser una oportunidad perdida de prevención. En todo caso, nunca es tarde para empezar a cuidar nuestro cerebro», concluye el Dr. Jesús Porta-Etessam.

TEMAS: [Cerebro](#) • [Pacientes](#) • [pruebas](#)

periodicomedico.com

La mitad de los españoles descuida analíticas de sangre preventivas - Periódico Médico

Óscar López

5-6 minutos

El Día Internacional del Autocuidado, que se celebra el 24 de julio, busca incentivar a la población a adoptar hábitos saludables que ayuden a prevenir enfermedades. En este marco, la Sociedad Española de Neurología (SEN) alerta que una parte significativa de los españoles no realiza análisis de sangre preventivos ni controla su tensión arterial de manera adecuada, lo que puede comprometer la  [salud](#) cerebral a largo plazo. Una encuesta realizada por la SEN revela que solo el 51% de los ciudadanos se somete al menos una vez al año a una analítica de sangre como medida de precaución.

 Salud

De acuerdo con los datos de la encuesta, un 32,4% de los encuestados solo se hace análisis cuando su médico lo recomienda por un problema de salud, mientras que un 12,6%

se limita a las analíticas que se exigen en su entorno laboral. Sorprendentemente, un 4% de la población jamás se realiza un análisis de sangre. En lo que respecta al control de la tensión arterial, aunque un 49% de los participantes verifica su presión en casa utilizando un tensiómetro y un 10% acude a centros de salud o farmacias, más del 40% no la mide con frecuencia o solo lo hace al presentar síntomas.

La SEN considera que estas cifras son preocupantes, ya que tanto la hipertensión como algunas alteraciones que se pueden detectar en una analítica, como el colesterol y la glucosa, son factores de riesgo modificables asociados a enfermedades neurológicas habituales, como el ictus y las demencias. El Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN, subraya que el autocuidado debe convertirse en un hábito regular: «Revisar la tensión y realizar analíticas con regularidad son dos de las medidas más sencillas, económicas y eficaces para proteger la salud del cerebro durante toda la vida».

El análisis de la encuesta revela que la práctica de estos hábitos de autocuidado aumenta con la edad. Así, un 55,8% de los mayores de 60 años se hace una analítica preventiva al año, mientras que solo un 45,6% de los jóvenes de 18 a 34 años lo hace. La diferencia es aún más notable en lo que respecta al control de la tensión arterial: únicamente un 5,1% de los jóvenes tiene un tensiómetro en casa y lo utiliza de forma regular, en contraste con un 40,9% de los mayores de 60 años. Además, el 26,7% de los jóvenes reconoce no haberse tomado la tensión nunca, cifra que se reduce al 8,4% en el grupo de mayores de 60 años.

Referencia geográfica

En cuanto a diferencias de género, la encuesta indica que un

56,6% de las mujeres realiza al menos una analítica al año por motivos preventivos, frente al 45,1% de los hombres. Aunque los porcentajes son similares en el control de la tensión arterial, las mujeres tienden a ser más proactivas, controlándolo en casa o en ambulatorios, mientras que los hombres prefieren acudir a la farmacia o esperar una indicación médica.

Las demencias, lideradas por la enfermedad de Alzheimer, y el ictus son las principales causas de muerte en el país, siendo el ictus la primera causa de discapacidad adquirida en los adultos. Hasta un 90% de los casos de ictus y un 40% de las demencias están relacionados con factores de riesgo que se pueden modificar, como la hipertensión arterial. Por ello, el control regular de la tensión arterial, junto con la atención a otros factores como el colesterol, la glucosa y el sedentarismo, es crucial para reducir el riesgo de ictus y proteger la salud cognitiva, dado que la salud vascular y la salud cerebral están interconectadas.

La SEN recomienda que todos los ciudadanos, a partir de los 3 años, controlen su tensión arterial periódicamente, especialmente desde los 40 años o antes si existen antecedentes familiares de hipertensión, ictus u otras enfermedades vasculares. Asimismo, se aconseja realizar analíticas de sangre de manera regular, independientemente de la presencia de síntomas, para detectar alteraciones en colesterol, glucosa o marcadores de riesgo vascular lo antes posible.

Es esencial no esperar a presentar síntomas para realizar chequeos, dado que muchos factores de riesgo neurológico, como la hipertensión, son asintomáticos. Mantener un estilo de vida saludable que incluya una dieta equilibrada, actividad física regular, un buen descanso y la reducción del consumo de

tabaco y alcohol es igualmente importante. La SEN aboga por fomentar la prevención desde la juventud, ya que los hábitos adquiridos en esta etapa influyen en la [salud](#) cerebral a lo largo de las décadas.

📁 Salud

El Dr. Jesús Porta-Etessam concluye que «empezar a cuidarse a una edad temprana es la mejor inversión que podemos hacer para nuestro cerebro. No se debe esperar a ser mayores para preocuparse por la tensión o por una analítica. Los datos indican que los jóvenes son quienes menos se revisan, lo que puede ser una oportunidad perdida de prevención. Sin embargo, nunca es tarde para empezar a cuidar nuestro cerebro».

Etiquetas: 📁 [Salud](#)



[Inicio](#) > [Actualidad](#) >

Conoce el Día Mundial del Cerebro: Salud Neurológica para Todos

ACTUALIDAD

Conoce el Día Mundial del Cerebro: Salud Neurológica para Todos



Por [Redacción](#)



julio 22, 2026



3 min de lectura



Actualizado hace 6 horas



Contenido

- ¿Por qué Celebrar el Día Mundial del Cerebro?
- La Prevalencia de las Enfermedades Neurológicas
- Estrategias de Prevención: Construyendo Hábitos Saludables

→ ¿Cómo se Puede Mejorar el Acceso a la Salud Cerebral en Michoacán?

Hoy, 22 de julio, se celebra el Día Mundial del Cerebro, una iniciativa global que busca resaltar la importancia de la salud cerebral y la prevención de enfermedades neurológicas. Organizada por la Federación Mundial de Neurología desde 2014, esta efeméride se centra en la concientización y la promoción del acceso equitativo a diagnósticos y tratamientos a nivel mundial, con implicaciones prácticas y significativas para comunidades locales como Morelia y en todo Michoacán.

¿Por qué Celebrar el Día Mundial del Cerebro?

El Día Mundial del Cerebro se concibe como una fecha para aumentar la conciencia pública sobre el potencial del cerebro, sus riesgos y las enfermedades neurológicas que lo aquejan. En 2026, una de sus metas es promover la campaña "Salud cerebral: acceso para todos", enfatizando la prevención, educación y equidad en el acceso a recursos sanitarios. Este enfoque es vital, dado que la salud cerebral implica mucho más que simplemente la ausencia de enfermedades; representa el bienestar completo en aspectos cognitivos, sensoriales, emocionales y motores.

La Prevalencia de las Enfermedades Neurológicas

Las afecciones neurológicas son una preocupación creciente a nivel global, afectando a una de cada tres personas. No solo son la principal causa de discapacidad, sino también la segunda causa de mortalidad. Entre las enfermedades más comunes se encuentran los accidentes cerebrovasculares, el Alzheimer, el Parkinson y la esclerosis múltiple. La Sociedad Española de Neurología destaca la alta prevalencia de estas condiciones, haciendo que la educación y concientización en torno a ellas

sea esencial para reducir su impacto.

Estrategias de Prevención: Construyendo Hábitos Saludables

Para prevenir estas enfermedades, instituciones de salud recomiendan hábitos de vida saludables que pueden marcar una diferencia significativa. Estas recomendaciones incluyen:

- Mantener una dieta equilibrada.
- Realizar actividad física regularmente.
- Estimular la mente con ejercicios cognitivos.
- Controlar la hipertensión y los niveles de glucosa.
- Reducir el consumo de alcohol y tabaco.
- Manejar el estrés a través de técnicas de relajación y meditación.
- Fomentar relaciones sociales activas.

El neurólogo Dr. José Miguel Láinez enfatiza que hábitos como evitar el tabaquismo y la inactividad física pueden disminuir considerablemente la prevalencia y progresión de las enfermedades neurológicas.

¿Cómo se Puede Mejorar el Acceso a la Salud Cerebral en Michoacán?

En Michoacán, es fundamental mejorar la infraestructura de salud y educación para garantizar que todos los residentes, especialmente en áreas rurales, tengan acceso a diagnósticos adecuados y tratamientos efectivos. Invertir en campañas de concientización local podría ayudar a mitigar el impacto de las enfermedades neurológicas en la población, mejorando así la calidad de vida y reduciendo la carga sobre los servicios de salud.

El Día Mundial del Cerebro nos recuerda la importancia de proteger y cuidar nuestra salud cerebral. Fomentar estilos de vida saludables, mejorar el acceso a la atención médica y crear una conciencia

generalizada sobre las enfermedades neurológicas son pasos cruciales hacia un futuro más saludable. Al reflexionar sobre estas acciones desde nuestra comunidad en Morelia y Michoacán, podemos contribuir significativamente a la salud neurológica tanto a nivel local como global.

★ Recomendado para ti: [Show final Mundial 2026: Un espectáculo global con sabor a México](#)

Síguenos en nuestras redes sociales



Etiquetas:

Día Mundial del Cerebro

salud cerebral

Compartir este artículo

Facebook

Twitter

WhatsApp

Email



Sobre Redacción

Escritor y colaborador de Revista Morelia.

[Ver todos los artículos →](#)



servimedia

LIDER EN INFORMACIÓN SOCIAL

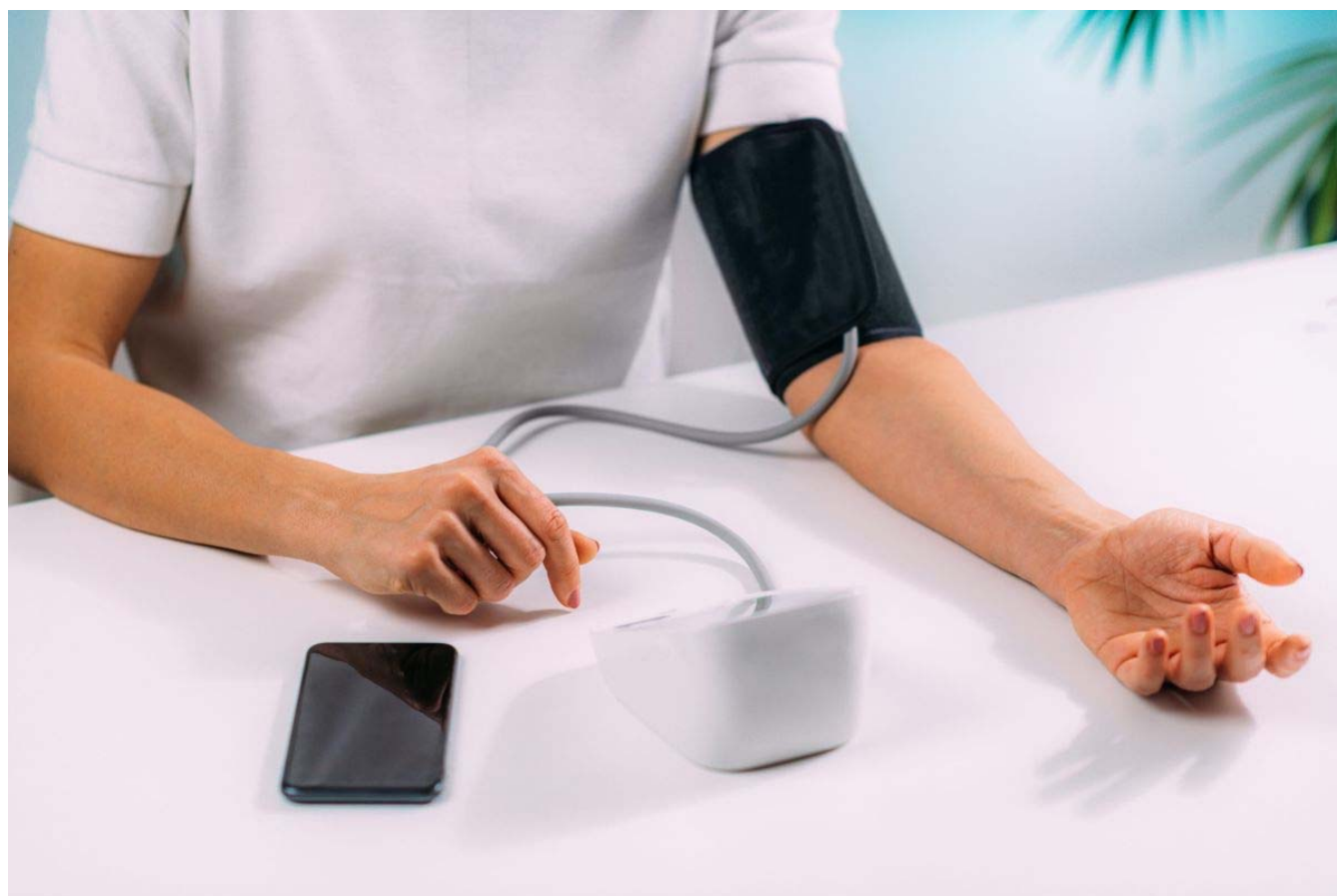
noticias

sociedad

salud

AUTOCAIDADO

Solo la mitad de la población se hace analíticas de sangre preventivas



Una persona se toma la tensión arterial con un tensiómetro | Foto de 123RF/microgen

23 JUL 2026 | 13:03H | MADRID

SERVIMEDIA

La Sociedad Española de Neurología (SEN) advirtió este jueves que gran parte de la población española descuida dos de los controles más sencillos y eficaces para proteger su salud cerebral, ya que solo la mitad se hace analíticas de sangre preventivas y cuatro de cada diez personas nunca controla su tensión arterial.

Acceso clientes

Para acceder a la mayoría de las noticias, debes ser usuario registrado.

Si deseas acceder a las noticias de Servimedia, escribe un correo a la siguiente dirección: suscripciones@servimedia.es

[¿Has olvidado la contraseña?](#)

Nombre de usuario

Contraseña

INICIAR SESIÓN

(SERVIMEDIA)

23 JUL 2026

ABG/clc



vid@.

vid@.

POR QUÉ TE TIEMBLAN LAS PIERNAS AL ACOSTARTE: LA FERRITINA BAJA, LA EXPLICACIÓN QUE MUCHOS MÉDICOS PASAN POR ALTO



DIEGO SERVENTE ♦ 24 JULIO, 2026 09:35

Si cada noche notas un hormigueo molesto en las **piernas** que te obliga a moverlas justo cuando intentas dormir, no es simple nerviosismo. Se llama síndrome de piernas inquietas y, según la evidencia acumulada en los últimos años, **una de sus causas más frecuentes y tratables es la falta de hierro.**

Lo curioso es que muchas personas conviven con este trastorno durante años sin ponerle nombre. Lo confunden con cansancio, con calambres o con simple intranquilidad antes de dormir, cuando en realidad **su origen puede estar en un análisis de ferritina** que nunca se llegó a pedir.

Publicidad

PIERNAS INQUIETAS: EL TRASTORNO QUE ROBA HORAS DE SUEÑO

Privac





El síndrome de piernas inquietas, también conocido como enfermedad de Willis-Ekbom, es un trastorno neurológico que provoca una necesidad casi irresistible de mover las **piernas** cuando el cuerpo está en reposo. Según datos recogidos por la Sociedad Española de Neurología, **afecta a entre el 5 y el 10 % de la población adulta**, con mayor incidencia en mujeres.

La sensación suele describirse como un hormigueo profundo, un tirón o una incomodidad difícil de explicar que mejora al levantarse y caminar, pero que reaparece en cuanto se vuelve al reposo. Por eso **empeora justo por la tarde y la noche**, cuando el cuerpo más necesita relajarse para conciliar el sueño.

LA CONEXIÓN CON LA FERRITINA QUE RESPALDA LA CIENCIA

El vínculo entre las [piernas](#) inquietas y la [ferritina](#) no es una moda pasajera de redes sociales: lleva más de una década documentado en revisiones científicas. La ferritina es la proteína que almacena el hierro en el organismo, y cuando sus niveles bajan, **el cerebro recibe menos hierro del que necesita** para producir dopamina correctamente.

Una revisión Cochrane sobre el tratamiento con hierro para este síndrome concluyó que corregir esos niveles **mejora de forma significativa la gravedad de los síntomas**, aunque el efecto varía según cada caso. Lo interesante es que muchos pacientes tienen el hierro en sangre dentro de la normalidad, pero un déficit localizado a nivel cerebral que solo se detecta revisando la ferritina con detalle.

POR QUÉ LA DOPAMINA TIENE TANTO QUE VER CON ESTO

La explicación fisiológica tiene su lógica. El hierro es un elemento clave en la síntesis de dopamina, el neurotransmisor encargado de regular el movimiento. Cuando escasea, **el sistema dopaminérgico se desajusta** y aparecen esas sensaciones incómodas que empujan a mover las piernas sin poder evitarlo.

Además, la ferropenia también eleva los niveles de glutamato, un neurotransmisor excitador que **fragmenta el sueño** y provoca despertares frecuentes durante la noche. Es decir, no solo cuesta dormirse: también cuesta mantenerse dormido, lo que explica el cansancio acumulado que arrastran muchas de estas personas al día siguiente.

QUIÉN TIENE MÁS RIESGO DE SUFRIRLO

Determinados grupos son más propensos a desarrollar niveles bajos de ferritina y, con ello, mayor riesgo de sufrir este trastorno. Los especialistas coinciden en que **el embarazo, la menopausia y las donaciones frecuentes de sangre** están entre los factores que más influyen en esta caída del hierro almacenado.

También hay un componente hereditario nada desdeñable: hasta el 50% de los casos tienen antecedentes familiares, según datos recogidos por asociaciones de pacientes. Por eso, si en tu familia hay antecedentes de piernas inquietas, **prestar atención a tus analíticas de hierro** puede ahorrarte años de noches incómodas.

- Mujeres en edad fértil y durante el embarazo, por la mayor demanda de hierro.
- Personas en la menopausia, etapa en la que los depósitos de hierro suelen descender.
- Donantes de sangre habituales, cuya ferritina tiende a mantenerse más baja.
- Personas con antecedentes familiares de síndrome de piernas inquietas.

QUÉ HACER SI SOSPECHAS QUE PUEDE SER TU CASO

Lo primero, y lo más sencillo, es **pedir una analítica que incluya ferritina** junto al resto del perfil férrico. No basta con mirar solo el hierro en sangre, porque puede aparecer normal aunque el almacenamiento esté bajo mínimos. Un profesional sanitario es quien debe interpretar esos valores y decidir si conviene actuar.

Cuando la ferritina está baja, el tratamiento suele empezar por hierro oral, aunque en casos más resistentes se recurre a la vía intravenosa por su mejor tolerancia y rapidez. **No se trata de automedicarse**, sino de acudir al médico de familia o a un neurólogo si las molestias interfieren de forma habitual con el descanso.

HACIA UN DIAGNÓSTICO MÁS RÁPIDO Y MENOS INFRAVALORADO

La buena noticia es que este síndrome, durante años ninguneado como una simple manía nocturna, empieza a ganar visibilidad entre los profesionales sanitarios. Cada vez más guías clínicas recomiendan **medir la ferritina de forma sistemática** ante cualquier sospecha de piernas inquietas, lo que agiliza diagnósticos que antes tardaban años en llegar.

El reto pendiente sigue siendo la formación médica y la divulgación, porque se calcula que **el 90 % de los casos permanece sin diagnosticar**. Con más información como esta llegando a quienes sufren estos síntomas cada noche, el camino hacia un descanso reparador puede ser mucho más corto de lo que parece.