

 SALUD

109 días de media para tener una cita con el neurólogo

Inicio / Salud

La SEN alerta de que es la segunda especialidad con mayores tiempos de espera



Fernando de Vega



26 de de julio de 2026, 05:00

Sigue a 65YMÁS en Google



La [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) ha advertido de que los pacientes españoles **esperan una media de 109 días para acceder a una consulta de [neurología](#)**, lo que convierte a esta especialidad en **la segunda con mayores tiempos de espera del sistema sanitario español**, solo por detrás de **dermatología**, con una demora media de 127 días.

Publicidad



Para la SEN, esta espera refleja **una presión asistencial creciente sobre una especialidad con un número de especialistas que considera "insuficiente"**. Así, recuerda que su último estudio sobre la ratio de neurólogos en España situaba el déficit en torno a los 800 especialistas respecto a la recomendación de la [Federación Europea de Sociedades de Neurología](#) (EFNS), que establece una ratio de cinco neurólogos por cada 100.000 habitantes.

"El progresivo envejecimiento de la población y el **aumento de la prevalencia de enfermedades neurológicas** están incrementando la demanda asistencial, lo que hace imprescindible reforzar la capacidad del [sistema sanitario](#) para dar respuesta en condiciones de equidad y calidad. Las enfermedades neurológicas son, en muchos casos, **tiempo-dependientes**: cada retraso diagnóstico supone **una oportunidad perdida para reducir discapacidad**, preservar la autonomía de los pacientes y mejorar su calidad de vida", ha explicado el presidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta-Etessam.

La sociedad hace este llamamiento coincidiendo con el Día Mundial del Cerebro, que se celebra este 22 de julio bajo el lema **Salud cerebral: acceso para todos**, con el que la [Federación Mundial de Neurología](#) (WFN) busca promover **la equidad en el acceso a la atención neurológica**, reducir las desigualdades y tratar de situar a la salud cerebral **como una prioridad en las políticas sanitarias internacionales**.



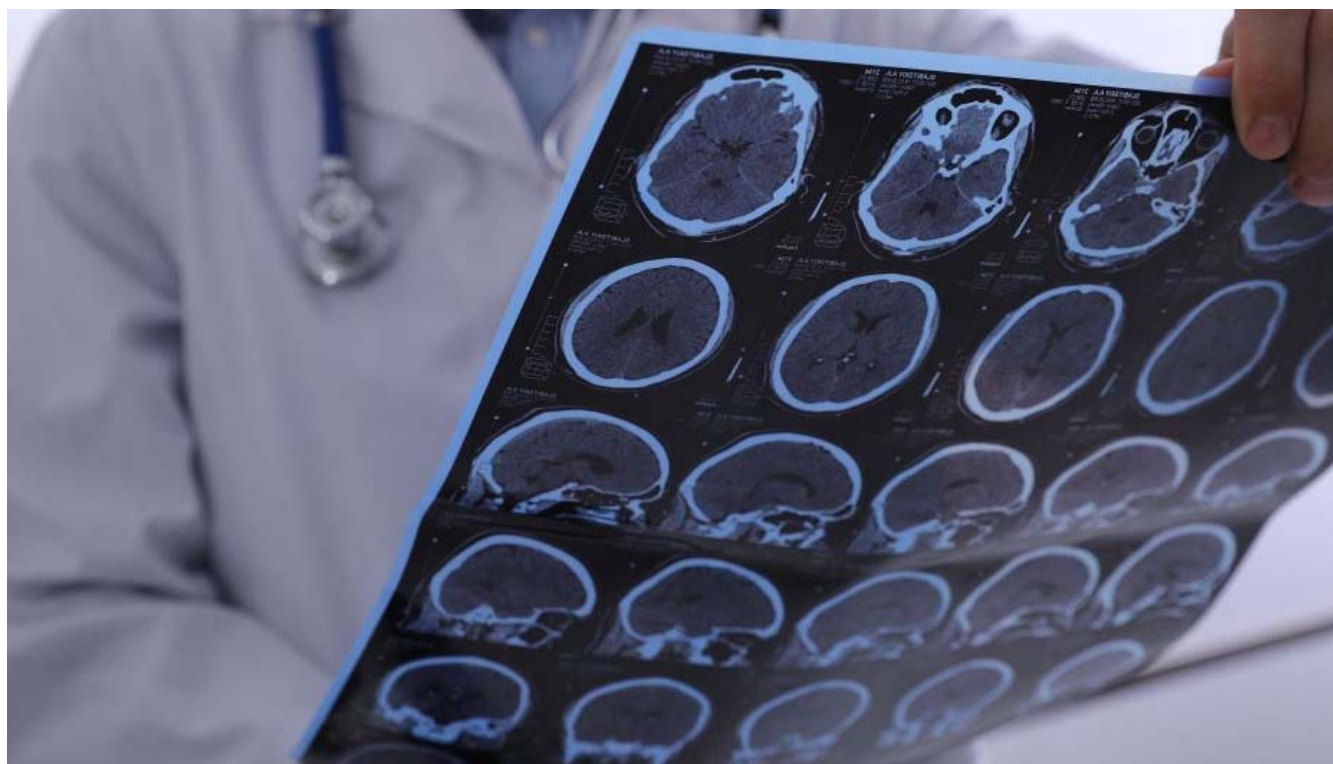
como una prioridad en las políticas sanitarias internacionales.

Publicidad

Según datos de la WFN, más de **3.400 millones de personas**, más del 40 por ciento de la población mundial, **viven actualmente 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 81 por ciento de estas muertes se producen en países de ingresos bajos y medios, donde el acceso a la atención especializada es especialmente limitado: en algunas regiones de África y Asia hay menos de un neurólogo por cada millón de habitantes, y hasta **el 80 por ciento de las personas con epilepsia en estos países no recibe tratamiento a pesar de existir fármacos de bajo coste**.





La SEN destaca que **esta desigualdad no se limita a los recursos humanos o terapéuticos**, sino también al acceso diagnóstico. En zonas rurales de países de ingresos **bajos y medios, la distancia media hasta una herramienta de diagnóstico puede superar los 200 kilómetros, lo que convierte patologías tratables en discapacidades permanentes**. Además, los pacientes pueden experimentar retrasos medios de hasta 5,4 años entre el inicio de los síntomas y el diagnóstico especializado.

"Aunque en España el acceso a la atención neurológica sea significativamente superior al de muchas otras regiones del mundo, **esto no implica que no se deba poner esfuerzo tratar de reforzar la capacidad del sistema sanitario para dar respuesta en condiciones de equidad y calidad**. Porque cuando hablamos de enfermedades neurológicas, además de que constituyen **la principal causa de discapacidad y la segunda causa de muerte**, tenemos que tener en cuenta que su impacto seguirá aumentando en las próximas décadas debido al envejecimiento de la población, al incremento de la supervivencia de los pacientes y, por lo tanto, **al previsible aumento de los casos de ictus**, demencias, Parkinson, epilepsia, migraña o esclerosis múltiple, entre otras", ha explicado Porta-Etessam.

La prevención, una herramienta clave

En el **Día Mundial de Cerebro** también se quiere poner el foco en el importante p  la prevención. Hasta el 90 por ciento de los ictus están relacionados **con factores 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.**

Asimismo, se estima que alrededor del 40 por ciento de los casos de demencia podrían prevenirse o retrasarse actuando sobre 14 factores de riesgo modificables a lo largo de la vida.

Por todo ello, **la SEN hace un llamamiento a las administraciones sanitarias para situar la salud cerebral entre las prioridades de las políticas públicas:** reforzando las plantillas de neurología, reduciendo las demoras diagnósticas y asistenciales, garantizando la equidad territorial en el acceso a pruebas diagnósticas y tratamientos innovadores, e impulsando estrategias nacionales de prevención en salud cerebral.

"Mejorar la salud cerebral no depende únicamente de los tratamientos disponibles, sino de la capacidad de los sistemas sanitarios para garantizar equidad en el acceso y asegurar una atención coordinada entre niveles asistenciales. Y también, muy importante, reforzar la prevención, impulsando la promoción de hábitos de vida saludables", concluye Porta-Etessam.

La WFN estima que actualmente el coste mundial de las enfermedades neurológicas se sitúa en 5 billones de dólares anuales e irá en aumento. La SEN advierte de que, si no se implementan fórmulas de mejora, las enfermedades neurológicas cada vez supondrán **una mayor presión sobre los sistemas sanitarios y las economías nacionales.**

Sobre el autor



Fernando de Vega

Fernando de Vega es redactor de 65YMÁS.

... [saber más sobre el autor](#)

Compartir artículo

Facebook

X

LinkedIn

WhatsApp

Comentarios (1)

Jesús Martínez cuesta Hace 1 día



[IMV](#) [Despido jubilación](#) [Alzheimer](#) [Congreso IA](#) [VPO Sevilla](#) [Maravillas naturales](#)

Portada / [Actualidad](#) / Científicos descubren que un análisis de sangre puede predecir el riesgo de Alzheimer hasta 10 años antes

Científicos descubren que un análisis de sangre puede predecir el riesgo de Alzheimer hasta 10 años antes

 Redacción de Andalucía Informa

 Seguir en Google News



Publicado:

26 de julio de 2026 a las 18:29



Escuchar resumen

0:00 

Leer resumen
68 seg

Científicos de la Fundación Reina Sofía y del centro CIEN constatan la gran precisión de un indicador biológico para excluir el desarrollo clínico de la dolencia en sujetos cognitivamente sanos.





Probamos 20 robots limpiacristal mejores de 2026

Expert Product

Un pionero **análisis de sangre** diseñado por científicos de nuestro país abre una opción inédita para evaluar la predisposición a padecer alzhéimer en ciudadanos sanos hasta diez años antes de manifestarse la patología. Esta investigación, coordinada por el **Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN)** junto a la **Fundación Reina Sofía**, constata que cuantificar el indicador plasmático %p-tau217 constituye un recurso poco invasivo y de enorme valor clínico; los datos, difundidos por la revista científica **Alzheimer's & Dementia**, representan un avance sustancial hacia el diagnóstico precoz y la personalización terapéutica.

Además, recientemente se ha demostrado que existen diferencias entre hombres y mujeres, ya que **el sexo determina las variaciones moleculares de la patología**.

Te puede interesar

Conoce las 9 maravillas naturales de Andalucía ideales para visitar en verano

Duna de Bolonia: atento a las restricciones de acceso si tienes pensado visitar el Monumento Natural de Tarifa este verano

Mecanismo y utilidad del análisis de sangre para anticipar el trastorno

El proyecto científico consistió en monitorizar a lo largo de un periodo de hasta doce años a cerca de mil ciudadanos sin alteraciones cognitivas en la región madrileña; los voluntarios acudieron a exámenes anuales en las instalaciones del Centro Alzheimer Fundación Reina Sofía. La aportación fundamental del estudio se centra en el potencial que posee este **análisis de sangre** para señalar de forma inequívoca a aquellos individuos que presentan una probabilidad sumamente reducida de sufrir este deterioro neurológico en el futuro.



Probamos 20 robots limpiacristal mejores de 2026

Expert Product



De acuerdo con el doctor Jesús Silva Rodríguez, responsable de la Plataforma de Neuroimagen y director de este trabajo, la utilidad de este progreso se fundamenta en la elevada capacidad de predicción negativa que muestran los indicadores en plasma: un diagnóstico favorable garantiza, con una **fiabilidad superior al 90%**, que el paciente no manifestará sintomatología clínica en los próximos diez años; esta circunstancia permitirá que el sistema sanitario optimice sus prestaciones y focalice la vigilancia médica en aquellas personas que verdaderamente afronten una amenaza real de enfermar.

Aplicación práctica y limitaciones en el entorno médico actual

Pese a la expectación que despiertan estas conclusiones, los expertos médicos reclaman prudencia y aconsejan acotar el empleo de dichos métodos: esta modalidad de diagnóstico no se proyecta hoy en día como un examen generalizado para el conjunto de la sociedad sana. En esta línea, la especialista en neurología Raquel Sánchez-Valle puntualizó en una sesión informativa del Ministerio de Sanidad que este indicador biológico destaca por su equilibrio entre coste y disponibilidad; no obstante, aclaró que su aplicación debe limitarse al estudio de pacientes con sospechas cognitivas previas, rechazando su uso generalizado y señalando que sirve para descartar la patología y «no como predictor en sujetos sin síntomas».

Bajo esta misma perspectiva se manifiesta la Sociedad Española de Neurología a través de su informe de consenso: la entidad califica este marcador biológico como una herramienta magnífica para determinar la fase y la evolución de la dolencia, aunque restringiendo su uso al ámbito de la consulta especializada. Asimismo, los criterios globales de la **Alzheimer's Association** condicionan su uso exclusivamente a personas con un declive intelectual ya constatado que se encuentren bajo supervisión de profesionales de la neurología.

Limitaciones en la valoración de las probabilidades de padecer la dolencia

Diferenciar con claridad entre la predisposición orgánica y la manifestación visible de la patología resulta indispensable para calibrar la trascendencia del test. Las estadísticas recopiladas en múltiples investigaciones de ámbito global, como el trabajo divulgado por la revista **JAMA** sobre una muestra superior a los 2.600 pacientes de Estados Unidos, Japón y Australia, revelan el siguiente escenario:



Probamos 20 robots limpiacristal mejores de 2026

Expert Product

- Las concentraciones muy altas del indicador biológico se vinculan a una probabilidad cercana al 78% de experimentar merma cognitiva en un plazo de diez años.
- La posibilidad real de empeoramiento clínico a los cinco años se establece en un 38% para los pacientes con valores extremadamente elevados de la proteína.
- Los ciudadanos que registran mediciones intermedias muestran una probabilidad de empeorar del 15% a los cinco años y del 45% al cabo de una década.
- Cualquier diagnóstico positivo obtenido en la muestra de plasma debe ratificarse obligatoriamente con exámenes de mayor complejidad, tales como la punción lumbar o la tomografía por emisión de positrones para amiloide.



Los facultativos advierten de que estos cálculos provienen de muestras poblacionales muy específicas; por consiguiente, estas cifras no deben interpretarse como un pronóstico matemático aplicable de forma particular a cualquier persona.

La relevancia de la medicina preventiva y las pruebas clínicas

Según explica el doctor Pascual Sánchez-Juan, responsable científico de CIEN, la utilidad primordial de este método consiste en catalogar de manera exacta a los individuos con una probabilidad de enfermar sumamente baja: este cribado facilita la selección idónea de candidatos para incorporarse a investigaciones preventivas o para beneficiarse de terapias tempranas personalizadas. ¿Logrará este descubrimiento revolucionar la asistencia médica ambulatoria a medio plazo? El trayecto de la investigación está definido; sin embargo, su incorporación a la sanidad pública exige todavía prudencia y la redacción de directrices de actuación muy precisas.

- Actualidad
- Estilo de vida
- <

Ya se conocen las fechas del IV Congreso de Inteligencia Artificial que reunirá a más de 4.000 expertos en Granada

>

Despiden a un empleado a las puertas de la jubilación: «Me desecharon como a un residuo»

No te lo pierdas...

- **Becas de Fundación ONCE curso 2026-27: para estudiantes que cumplan estos requisitos**
- **El humo de los incendios de Madrid, Ávila y Toledo ya llega a Andalucía y empeora la calidad del aire**
- **Este es el perfil de los 829.092 andaluces que cobran el Ingreso Mínimo Vital con una ayuda media de 487,98 euros**
- **Despiden a un empleado a las puertas de la jubilación: «Me desecharon como a un residuo»**
- **Científicos descubren que un análisis de sangre puede predecir el riesgo de alzhéimer hasta 10 años antes**
- **Ya se conocen las fechas del IV Congreso de Inteligencia Artificial que reunirá a más de 4.000 expertos en Granada**



[Inicio](#)

[Programas de TV](#)

[Programas de radio](#)

[Programación](#)

[Nuestras Webs](#)

[VOLVER](#)



2026

Escuchar música podría proteger el cerebro frente a la demencia

LA CADIERA

[ESCUCHAR](#)

Sobre este episodio

miembro de la Sociedad Española de Neurología.

(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)



... informe científico
... mission
...
(https://
aoralife.com) **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)

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

se liberan factores neurotróficos, como el factor de crecimiento neuronal (FGF), 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)





Hoy por Hoy La Rioja

Sociedad

Federico Castillo, neurólogo del Hospital San Pedro: “Los hábitos saludables pueden prevenir hasta el 90% de los ictus”

En el marco de la celebración del Día Mundial del Cerebro, los expertos alertan sobre los peligros que entrañan una mala alimentación, el consumo de alcohol, el sedentarismo o la baja calidad del descanso



Jorge Gómez del Casal

Radio Rioja

25/07/2026 - 12:17 CEST

Añadir Cadena SER en Google

Firma

CEAR

Logroño • “El cuidado del cerebro depende en gran medida de los hábitos y resulta determinante para preservar la calidad de vida durante el envejecimiento”. Es el principal mensaje que lanza Federico Castillo, neurólogo del Hospital Universitario San Pedro y miembro de la Sociedad Española de Neurología, envejecimiento con motivo del Día Mundial del Cerebro, una jornada destinada a concienciar sobre la importancia de proteger este órgano vital.

Castill asegura que “España figura entre los países con mayor esperanza de vida gracias, en parte, a la tradición de la dieta mediterránea y a un estilo de vida históricamente activo. Sin embargo, el progresivo abandono de esos hábitos saludables puede comprometer la salud cerebral de las próximas décadas”.



En este sentido, recuerda que “alrededor del 90% de los ictus son prevenibles mediante la adopción de hábitos saludables y que hasta el 45% de las demencias podrían evitarse o retrasarse actuando sobre factores de riesgo modificables”.

Hipertensión, alcohol y sedentarismo, entre los principales enemigos

Castillo asegura que “la hipertensión arterial constituye uno de los principales factores de riesgo para el cerebro, junto con la diabetes, el colesterol elevado y el sedentarismo. A ello se suma el deterioro de los hábitos alimentarios, con un mayor consumo de productos ultraprocesados y grasas poco saludables, que contribuyen a agravar estas patologías”.

Asimismo, advierte de la aparición de nuevos desafíos relacionados con el entorno, como la contaminación ambiental y las altas temperaturas, cuyo impacto sobre la salud neurológica preocupa cada vez más a la comunidad científica.

Respecto al consumo de alcohol, el neurólogo defiende que "no existe una cantidad segura para el cerebro. Distintos estudios han observado signos de atrofia cerebral incluso con consumos considerados moderados, por lo que tanto el alcohol como el tabaco deben entenderse como sustancias perjudiciales para la salud neurológica".

Dormir bien y mantener el cerebro activo

Además de evitar los factores de riesgo cardiovasculares, Castillo pone el foco en la importancia del descanso. Explica que "durante el sueño profundo el cerebro activa mecanismos de limpieza que eliminan proteínas potencialmente tóxicas relacionadas con enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer o el Parkinson".

También alerta sobre el impacto del estrés crónico, ya que "favorece procesos inflamatorios y mantiene al organismo en un estado continuado de hiperalerta que puede afectar al funcionamiento cerebral".

Para preservar la salud cognitiva, Castillo recomienda combinar el ejercicio físico con la estimulación intelectual y social. “Aprender idiomas, tocar un instrumento, afrontar nuevos retos o mantener una vida social activa contribuyen a fortalecer las conexiones neuronales”.

Lo más leído		
Federico Castillo, neurólogo del Hospital San Pedro: “Los hábitos saludables pueden prevenir hasta el 90% de los ictus” 25/07/2026	La Gaita Mixta de Cervera baila por la igualdad en las fiestas patronales 25/07/2026	Los veci visitar s LocalSo 28/06/202

Recibe toda la información de Radio Rioja en nuestro canal de WhatsApp.



Más de 16.000 personas en España conviven con miastenia gravis, una enfermedad que dificulta desde abrir los ojos hasta respirar

24 JULIO 2026

SALUD

Cada año se diagnostican más de 1.000 nuevos casos en nuestro país, aunque el retraso en el diagnóstico puede llegar a los tres años. Mañana, 2 de junio, se celebra el Día Mundial de la Lucha contra esta enfermedad neuromuscular.

La miastenia gravis no es una enfermedad conocida por el gran público, pero sus consecuencias son profundas. Se trata de una dolencia neuromuscular crónica de origen autoinmune que interrumpe la comunicación entre los nervios y los músculos, provocando una debilidad muscular que va y viene, y una fatiga que puede ser muy limitante. Lo que la hace especialmente dura es que ataca precisamente a los músculos que usamos para las acciones más cotidianas: **abrir los ojos, ver con nitidez, hablar, masticar, tragar, caminar o respirar.**

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **más de 16.000 personas padecen esta enfermedad en España**, y cada año se suman más de 1.000 nuevos diagnósticos. Con motivo del Día Mundial de la Lucha contra la Miastenia Gravis, que se celebra el 2 de junio, los especialistas aprovechan para poner el foco en una patología que todavía tarda demasiado en detectarse.

Los síntomas pueden confundirse fácilmente con otras enfermedades

Uno de los grandes problemas de la miastenia gravis es que sus señales de alerta no son fáciles de identificar, ni siquiera para los médicos. En la mayoría de los casos, la enfermedad comienza con síntomas exclusivamente oculares: **la caída de uno o ambos párpados y la visión doble** son las manifestaciones más habituales al inicio. Pero lo complicado es que estos síntomas fluctúan: empeoran con el esfuerzo físico y a lo largo del día, y mejoran con el descanso.

El Dr. Francisco Javier Rodríguez de Rivera, coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la SEN, lo explica así: *«Hay pacientes que pasan meses o incluso años hasta recibir un diagnóstico correcto, especialmente cuando los síntomas iniciales son leves, fluctuantes o se limitan a un grupo muscular concreto».*

El resultado es que **en España el retraso diagnóstico puede superar el año y, en algunos casos, alcanzar los tres años**. Un tiempo precioso que se pierde para comenzar el tratamiento, controlar los síntomas y evitar complicaciones.

La enfermedad puede generalizarse y volverse más grave

Aunque en sus primeras fases la miastenia gravis suele limitarse a los ojos, **en más de la mitad de los casos evoluciona hacia una forma generalizada**, principalmente durante los dos primeros años. Cuando eso ocurre, puede afectar a la musculatura de la cara, la garganta, el cuello, las extremidades e incluso la respiración.

El impacto varía mucho de unas personas a otras. Algunos pacientes tienen síntomas leves y manejables; otros enfrentan una discapacidad importante. Los datos lo ilustran con claridad: **el 55% de los pacientes tiene dificultades para caminar, el 47% para comer y el 48% para respirar**. Además, el 70% sufre caída de párpados y visión doble de forma habitual.



La crisis miasténica, la complicación más temida

La complicación más grave de esta enfermedad es la llamada crisis miasténica, una urgencia médica que se produce cuando la debilidad muscular afecta a la respiración o a la capacidad de tragar. **Entre el 15% y el 20% de los pacientes experimentará al menos una crisis miasténica** a lo largo de su vida con la enfermedad, generalmente durante el primer año. En algunos casos, esta crisis puede ser incluso la primera señal de que la enfermedad existe.

Quiénes tienen más riesgo de desarrollarla

La miastenia gravis puede aparecer a cualquier edad y en hombres y mujeres, aunque

con diferencias según el momento de la vida. En personas jóvenes, especialmente menores de 40 años, es más frecuente en mujeres. A partir de edades más avanzadas, son los hombres quienes la desarrollan con mayor frecuencia. Entre un 10% y un 15% de los casos se diagnostican en niños y jóvenes.

Sin embargo, el perfil más habitual hoy en España es el de personas mayores de 50 años. De hecho, **la miastenia de inicio tardío es actualmente la forma más frecuente de presentación de la enfermedad en nuestro país**, un fenómeno que los especialistas asocian tanto a la mejora en las herramientas diagnósticas como al envejecimiento de la población.

El peso emocional y social de vivir con esta enfermedad

La miastenia gravis no solo limita el cuerpo. Su impacto se extiende a la vida emocional, familiar y laboral de quien la padece. **Un 44% de los pacientes desarrolla ansiedad y un 27% depresión**. Además, más del 50% puede verse obligado a reducir su jornada laboral o a abandonar el trabajo por la discapacidad que genera la enfermedad. Hasta un 29% puede llegar a necesitar cuidados a tiempo completo o parcial.

Los tratamientos actuales permiten mejorar, pero no curar

Hoy por hoy no existe ningún tratamiento que cure la miastenia gravis, pero sí hay opciones que permiten controlar los síntomas y mejorar la calidad de vida. Gracias a los avances de los últimos años, incluidas nuevas terapias dirigidas específicamente a la enfermedad, **alrededor del 90% de los pacientes diagnosticados pueden experimentar una mejoría**, y el 70% puede llevar una vida normal o casi normal.

No obstante, no todos responden igual. La SEN estima que **un 8,5% de los pacientes son farmacorresistentes**, es decir, que su enfermedad no responde bien a los tratamientos disponibles. Para ellos, la situación implica síntomas persistentes, mayor riesgo de hospitalización y una carga de discapacidad más elevada. Por eso, los especialistas insisten en que la investigación debe continuar.

Un coste elevado para pacientes y sistema sanitario

Más allá del sufrimiento personal, la miastenia gravis supone también una carga económica significativa. Según el *Libro Blanco sobre el retorno social de la inversión en la optimización del manejo de la miastenia gravis en España*, **el coste anual promedio por paciente ronda los 11.000 euros**, aunque en los casos más graves puede superar los 38.000 euros al año.

El mismo informe señala que invertir en mejorar la atención sanitaria y la formación de los profesionales podría mejorar un 15% la calidad de vida de los pacientes y, al mismo tiempo, triplicar el retorno de la inversión para el sistema.



SANIDAD

El calor no origina migraña, pero puede disparar crisis más frecuentes e intensas en verano, según FECEF

El calor no causa migraña, pero en verano puede intensificar y multiplicar las crisis en personas predispuestas, según alerta la Fundación Española de Cefaleas.

🕒 2 MINUTOS



Comenta 



Añadir DEMÓCRATA en Google



Pregunta a FREN



POR AGENCIAS

Publicado

24 JUL., 2026 - 14:06

🕒 2 MINUTOS



¿Quieres que te resuma las noticias más importantes de hoy?

El presidente del Comité Científico y de Publicaciones de la Fundación Española de Cefaleas (FECEF) y miembro del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Julio Pascual, detalla que el calor, aunque no genera migraña en personas sin predisposición genética, sí puede incrementar la frecuencia y la intensidad de las crisis en quienes ya la sufren, sobre todo en los meses estivales.

“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”, ha señalado Pascual, autor de una información divulgativa difundida por la FECEF dirigida a pacientes y familiares con el objetivo de resolver dudas frecuentes.

Entre los elementos que contribuyen a este aumento de ataques se encuentran la deshidratación, la exposición prolongada a una luz muy intensa, las alteraciones del sueño, los viajes largos, las variaciones horarias, la práctica de ejercicio intenso en las horas de más calor, las comidas abundantes y el consumo elevado de alcohol.

La deshidratación asociada a las olas de calor figura entre los desencadenantes más reconocidos de las crisis de migraña. A esto se añade la luz intensa, que empeora la fotofobia, un síntoma muy frecuente en quienes padecen esta patología.

En verano también se tiende a modificar de forma notable los hábitos diarios. Los desplazamientos, los cambios en los horarios habituales, el ritmo del sueño, unidos al ejercicio físico excesivo con comidas copiosas o el abuso de bebidas alcohólicas, actúan como factores que



¿Quieres que te resuma las noticias más importantes de hoy?

pueden facilitar la aparición de nuevos episodios de migraña, según indica este neurólogo.

Asimismo, el calor favorece la dilatación de los vasos sanguíneos y de las arterias que rodean el cráneo, un proceso que constituye uno de los mecanismos clave del dolor pulsátil típico de la migraña.

Dormir bien y mantener rutinas estables disminuye el impacto de la migraña

Otro aspecto que se ve comprometido durante las olas de calor es la calidad del descanso nocturno. Un sueño deficiente interfiere con el correcto funcionamiento del sistema glinfático, responsable de la “limpieza” del cerebro durante la noche. Cuando el descanso no es reparador, este sistema no elimina de forma adecuada ciertas moléculas que, al acumularse, pueden contribuir a la aparición de cefaleas.



¿Quieres que te resuma las noticias más importantes de hoy?

Teniendo presentes todos estos condicionantes, Pascual recomienda una hidratación adecuada, limitar la exposición solar intensa cuando sea preciso, realizar ingestas más frecuentes y ligeras evitando el

consumo excesivo de alcohol y no hacer ejercicio en las franjas horarias de mayor temperatura.

Igualmente, recomienda conservar, en la medida de lo posible, unos horarios regulares, respetando las horas de descanso y procurando que el sueño sea de calidad en un entorno que no resulte demasiado caluroso. En caso de viajes o cambios de horario propios del verano, se sugiere programar pausas y periodos de descanso que contribuyan a reducir el impacto de estas alteraciones sobre la migraña.

Etiquetas: [Migraña](#) [Calor](#) [Verano](#) [Cefaleas](#) [Salud](#)

Te recomendamos



Volvo XC40. Un SUV hecho para destacar.

Rendimiento contundente, diseño versátil y estilo atrevido: un SUV hecho para destacar. Llévatelo desde 31.900€ | 150€/mes*.

JAECOO 7 SHS

Con un interior con diseño premium y la mejor tecnología

Nuevo JAECOO 8 SHS

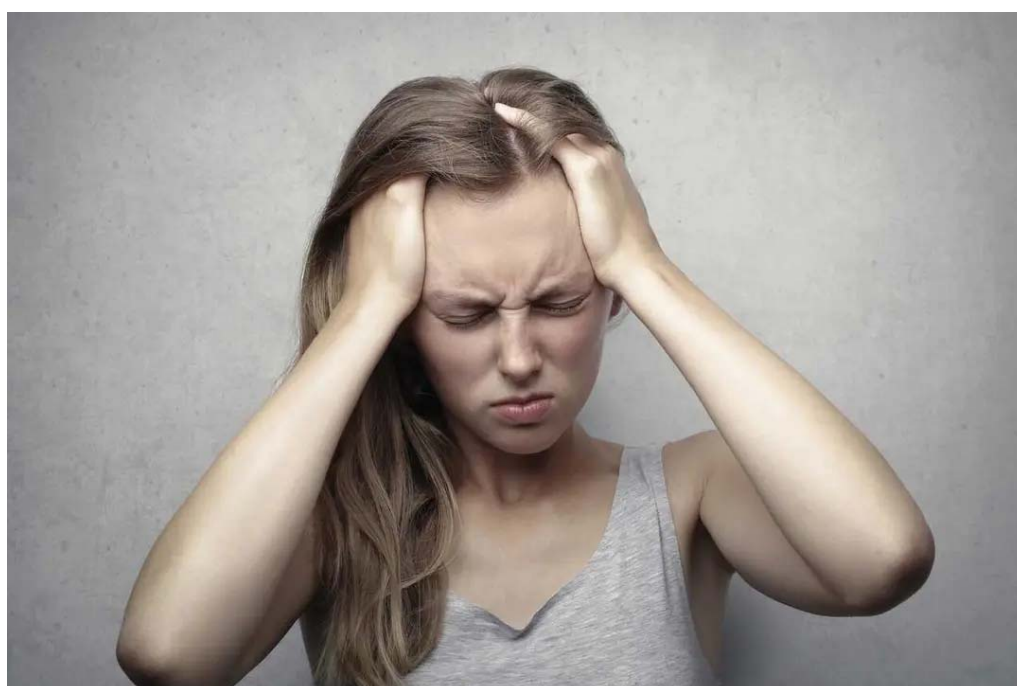
El híbrido enchufable que une rendimiento, elegancia y versatilidad. Autonomía

Brasil retira su embajada de los insultos Moraes



¿Quieres que te resuma las noticias más importantes de hoy?

El calor no causa migraña, pero eleva su frecuencia e intensidad en verano



Archivo - El 45% De Mujeres Con Migraña Tiene Ansiedad Y Hasta Un 44% Sufre Depresión



L.J.F.

24/07/26 | 14:41 | TIEMPO DE LECTURA: 2 MIN.



En los meses de verano, las altas temperaturas pueden intensificar los episodios de migraña entre quienes padecen esta condición, aunque el calor no cause migrañas en personas sin predisposición genética. Julio Pascual, presidente del Comité Científico y de Publicaciones de la Fundación Española de Cefaleas (FECEF) y miembro del

Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), explica que el clima caluroso y los cambios en la rutina propios de esta época pueden aumentar la frecuencia y gravedad de los ataques.

El experto señala que la combinación de factores veraniegos actúa como detonante de las migrañas por diferentes vías. Este enfoque busca aclarar las dudas más comunes entre pacientes y familiares, mediante una información divulgativa presentada por la FECEF.

Entre los elementos que influyen para desencadenar un ataque se encuentran la deshidratación, la luz solar intensa, la alteración del descanso, los viajes prolongados, los cambios en los horarios, la actividad física elevada bajo temperatura alta, las comidas abundantes y el consumo excesivo de alcohol.

1. Factores que desencadenan las migrañas en verano
2. Recomendaciones para prevenir los ataques de migraña

Factores que desencadenan las migrañas en verano

La deshidratación, común durante las olas de calor, es uno de los factores más conocidos que pueden provocar episodios de migraña. Además, la exposición directa a la luz intensa incrementa la fotofobia, muy frecuente en afectados por esta afección.

En verano, también se suelen modificar hábitos habituales como los horarios y la calidad del sueño. El cansancio, junto con el ejercicio físico intenso en las horas con mayor temperatura, las comidas copiosas y el abuso de alcohol, contribuyen a disparar el riesgo de ataques de migraña.

El calor favorece la dilatación de vasos sanguíneos y arterias craneales, lo que está vinculado con el dolor pulsátil característico de esta enfermedad.

Recomendaciones para prevenir los ataques de migraña

El descanso puede verse afectado durante las olas de calor, comprometiendo la calidad del sueño y el funcionamiento del sistema glinfático, responsable de eliminar sustancias del cerebro durante la noche. Cuando este sistema no actúa adecuadamente, pueden acumularse moléculas que provocan dolor de cabeza.

Julio Pascual aconseja mantener una hidratación constante, minimizar la exposición al sol utilizando gafas adecuadas, optar por comidas ligeras y frecuentes, y evitar el consumo excesivo de alcohol. También recomienda no realizar ejercicio durante las horas más calurosas del día.

Mantener horarios regulares, respetar las horas de sueño y asegurar que este sea reparador en un ambiente fresco es fundamental. En casos de viajes o cambios en los ritmos habituales, es importante planificar descansos para reducir el impacto de estas alteraciones en la migraña.

ETIQUETAS:

NOTICIAS DE HOY



Científicos emplean modelos y análisis con drones y satélites para simular incendios

Domingo 26
de Julio
2026

90°F
MIAMI

SIGUENOS



Diario las Américas > Bienestar

CIENCIA

Neurólogos advierten de que la población descuida dos controles clave para proteger la salud cerebral

Según un estudio solo el 51% de los españoles se realiza al menos una analítica de sangre al año por precaución



Persona sufriendo un Accidente Cerebrovascular (ACV) **UNSPLASH**

24 de julio de 2026 - 09:49

MADRID.- La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha advertido de que buena parte de la población española descuida dos de los controles más sencillos y eficaces para proteger la 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 por ciento de los españoles se realiza al menos una analítica de sangre al año por

ciento no se hace nunca análisis de sangre.

LEE ADEMÁS



TECNOLOGÍA. Samsung lanza Health Assistant, una IA que interpreta datos de salud y ofrece recomendaciones



SALUD. ¿La depresión está escrita en los genes? Un estudio identifica 19 claves genéticas relacionadas con el trastorno

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 por ciento recurre a su centro de salud o a la farmacia, más del 40 por ciento no la comprueba prácticamente nunca o solo lo hace cuando ya presenta algún síntoma.

Con motivo del Día Internacional del Autocuidado, que se celebra cada 24 de julio, la SEN subraya que 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", ha explicado el presidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta-Etessam.

Los jóvenes son los que más descuidan 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 se puede haber reducido

años.

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

La encuesta también revela diferencias por género. En el caso de las analíticas de sangre, un 56,6 por ciento de las mujeres se realiza al menos una al año por prevención, frente al 45,1 por ciento 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, una herramienta contra el Alzheimer

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.

Según la SEN, hasta un 90 por ciento de los ictus y hasta un 40 por ciento de las demencias están relacionadas con factores de riesgo modificables, entre los que se encuentra la hipertensión arterial. Por lo tanto, los expertos señalan que 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 todo ello, la SEN recomienda 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. Así como realizar analíticas de sangre regularmente, aunque no se perciban

ASIMISMO, aconseja no esperar a tener síntomas para realizar chequeos, debido a que muchos factores de riesgo neurológico, como la hipertensión, son silenciosos. También recomienda mantener hábitos de vida saludables: alimentación equilibrada, actividad física regular, buen descanso y evitar el tabaco y el consumo de alcohol. Además de 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 Porta-Etessam.

FUENTE: Con información de Europa Press

Compartir la nota:

TEMAS cerebro Alzheimer

Te puede interesar

Meta AI anuncia notificación a padres si detecta que adolescentes hablan sobre suicidio o autolesiones

¡Recibe las últimas noticias en tus propias manos!

DESCARGA LA APP



Suscríbete hoy y lee este verano



Sociedad

Aragón Real Zaragoza Deportes Más noticias Economía Opinión Sucesos Cultura Ocio Vida y estilo

PUBLICIDAD

DENUNCIA DE LOS MÉDICOS

Los pacientes españoles esperan más de tres meses para una primera consulta de neurología: "Cada retraso diagnóstico supone una oportunidad perdida"

Con 109 días de media, es la segunda segunda especialidad con mayor demora, solo por detrás de Dermatología (127 días), denuncian los neurólogos

Los neurólogos alertan de largas listas de espera en la sanidad pública. / EN EL FOLLETO ENVIADO EN EL CORREO



infosalus / **asistencia**

Neurólogos advierten de que la población descuida dos controles clave para proteger la salud cerebral

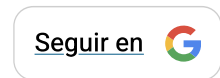
Recuerdan que controlar la tensión y realizar análisis ayuda a proteger el cerebro



Archivo - Imagen de recurso de un análisis de sangre.
- YAKOBCHUKOLENA/ISTOCK - Archivo

Infosalus

Publicado: viernes, 24 julio 2026 12:52



MADRID, 24 Jul. (EUROPA PRESS) -

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha advertido de que buena parte de la población española descuida dos de los controles más sencillos y eficaces para proteger la 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 por ciento de los españoles se realiza al menos una analítica de sangre al año por precaución. Un 32,4 por ciento únicamente lo hace cuando su médico lo solicita ante algún problema de salud, un 12,6 por ciento se limita a las analíticas rutinarias de su trabajo y un 4 por ciento 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 por ciento recurre a su centro de salud o a la farmacia, más del 40 por ciento no la comprueba prácticamente nunca o solo lo hace cuando ya presenta algún síntoma.

Con motivo del Día Internacional del Autocuidado, que se celebra cada 24 de julio, la SEN subraya que 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", ha explicado el presidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta-Etessam.

LOS JÓVENES, EL GRUPO QUE MÁS DESCUIDA SU AUTOCUIDADO

Te puede gustar

¿Sabes qué es la tecnología SHS de los Omoda&Jaecoo?

[Europa Press](#)

Cámara, batería, diseño e IA: lo que de verdad importa en un móvil de menos de 500 euros

[Europa Press](#)

La FP con un 90% de empleabilidad que necesitan tus hijos

[Universae](#) | [Patrocinado](#)

Contáctanos

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 por ciento de los mayores de 60 años se realiza una analítica preventiva al año, ese porcentaje cae al 45,6 por ciento 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 por ciento de los jóvenes de 18 a 34 años dispone de un

tensiómetro en casa y lo usa con regularidad, frente al 40,9 por ciento de los mayores de 60 años. Y mientras que un 26,7 por ciento de los jóvenes reconoce que nunca se ha tomado la tensión, esa cifra se reduce al 8,4 por ciento entre los mayores de 60 años.

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

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.

Según la SEN, hasta un 90 por ciento de los ictus y hasta un 40 por ciento de las demencias están relacionadas con factores de riesgo modificables, entre los que se encuentra la hipertensión arterial. Por lo tanto, los expertos señalan que 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 todo ello, la SEN recomienda 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. Así como realizar analíticas de sangre regularmente, aunque no se perciban síntomas, para detectar a tiempo alteraciones de colesterol, glucosa u otros marcadores de riesgo vascular.

Asimismo, aconseja no esperar a tener síntomas para realizar chequeos, debido a que muchos factores de riesgo neurológico, como la hipertensión, son silenciosos. También recomienda mantener hábitos de vida saludables: alimentación equilibrada, actividad física regular, buen descanso y evitar el tabaco y el consumo de alcohol. Además de 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 Porta-Etessam.

Contenido patrocinado



(https://colisee.es/)



geriatricarea

(https://www.geriatricarea.com/)



Revista digital del sector sociosanitario (/)

Actualidad (https://www.geriatricarea.com/categorias/actualidad/)

La Sociedad Española de Neurología entrega los Premios SEN

Julio, 2026 (https://www.geriatricarea.com/la-sociedad-espanola-de-neurologia-entrega-los-premios-sen/)



facebook.com/sharer/sharer.php?Article=...

https://www.geriatricarea.com/la-sociedad-espanola-de-neurologia-entrega-los-premios-sen/

¡Newsletter!





La Sociedad Española de Neurología (SEN) hizo entrega de los Premios SEN en el marco de su Acto Institucional anual celebrado en Granada. Estos galardones reconocen cada año la labor desarrollada por profesionales, asociaciones, entidades e iniciativas que contribuyen al avance científico, asistencial y social de la Neurología.

Tal y como señaló el Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología, durante el acto de entrega, *“con estos premios queremos reconocer públicamente el esfuerzo, compromiso y dedicación de todas aquellas personas e instituciones que contribuyen a mejorar el conocimiento, la investigación, la atención y la visibilidad de las enfermedades neurológicas (<https://www.geriatricarea.com/enfermedades-neurodegenerativas-monografico-especial-geriatricarea-2/>)”*. *“Porque la Neurología española continúa avanzando gracias al trabajo conjunto de profesionales sanitarios, investigadores, asociaciones y sociedad civil”*, indicó el presidente de la **SEN** (<https://www.sen.es/>).

facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.geriatricarea.com/enfermedades-neurodegenerativas-monografico-especial-geriatricarea-2/

premios-sen%2F) premios-sen%2F)

¡Newsletter!





Foto de familia de los distinguidos con los Premios SEN 2026

Los distinguidos con los **Premios SEN 2026** han sido:

Premio SEN Ictus

- **Modalidad Científica: Dr. Jaime Masjuan Vallejo**

Por sus destacadas aportaciones en la prevención del ictus isquémico recurrente, el desarrollo de nuevas estrategias terapéuticas y su participación en importantes ensayos clínicos internacionales sobre prevención vascular y neuroprotección.

- **Modalidad Social: Sra. Belén Rueda**

Por visibilizar públicamente el ictus tras sufrirlo personalmente, contribuyendo a mejorar el conocimiento social de los síntomas y la importancia de una identificación precoz.

Premio SEN Enfermedades Neuromusculares

- **Modalidad Científica: Dra. Cristina Domínguez González**

Por su destacada labor científica y clínica en el ámbito de las enfermedades neuromusculares, contribuyendo al avance del conocimiento y la atención

facebook.com/sharer/sharer?u=https://www.geriaticare.com/la-sociedad-espanola-de-neurologia-en...

https://www.geriaticare.com/la-sociedad-espanola-de-neurologia-en...
 https://www.geriaticare.com/la-sociedad-espanola-de-neurologia-en...
 https://www.geriaticare.com/la-sociedad-espanola-de-neurologia-en...

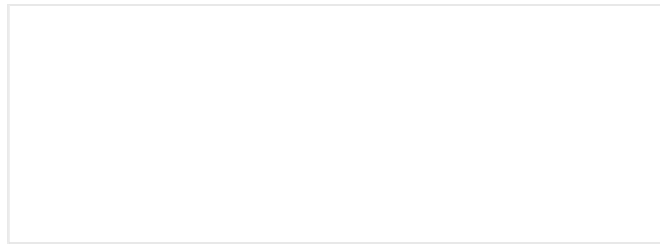
- **Modalidad Social: Confederación Nacional de Entidades de ELA (ConELA)**

Por su intensa labor de apoyo, representación y defensa de las personas afectadas por ELA y sus familias, así como por su contribución a la

newsletter!

visibilización social de la enfermedad.

Premio SEN Alzheimer



- **Modalidad Científica: Dra. M^a Dolores Martínez Lozano**

Por su liderazgo clínico sostenido al frente de la Unidad de Memoria y Demencias del Hospital de la Magdalena de Castellón y por promover una atención integral a personas con enfermedad de Alzheimer y otras demencias.

- **Modalidad Social: Película documental “Mientras seas tú”**

Por acercar a la sociedad la realidad del Alzheimer y las enfermedades neurodegenerativas mediante una labor divulgativa y de sensibilización social de gran impacto.

Premio SEN Esclerosis Múltiple

- **Modalidad Científica: Dr. Jaume Sastre Garriga**

Por sus relevantes contribuciones científicas sobre la progresión de la esclerosis múltiple, especialmente en el estudio de la discapacidad acumulada y el análisis avanzado mediante resonancia magnética.

- **Modalidad Social: Asociación Española de Esclerosis Múltiple (AEDEM-COCEMFE)**

Por su labor de sensibilización social, defensa de los derechos de las personas con esclerosis múltiple y mejora de la atención integral y la visibilidad de la enfermedad.

Premio SEN Trastornos del Movimiento

- **Modalidad Científica: Dr. Diego Santos García**

Por ser uno de los referentes nacionales en investigación y asistencia en

enfermedad de Parkinson, destacando especialmente su liderazgo en el proyecto

fabhttp://www.linkedin.com/sharing/share-to-facebook?u=https://www.geriaticare.com/la-sociedad-espanola-de-neurologia-en...

WhatsApp: +34 918 00 00 00 Email: info@geriaticare.com Twitter: @geriaticare Facebook: /geriaticare

preModalidad Social: Sr. José Ángel de la Casa (a título póstumo)

Por su compromiso en la sensibilización sobre el párkinson

Newsletter



testimonio público y humano, contribuyendo a generar empatía y conciencia social sobre la enfermedad.

Premio SEN Epilepsia

- **Modalidad Científica: Dr. Juan José Poza Aldea**

Por su brillante trayectoria científica y por su labor al frente de los grupos de sueño y epilepsia de la SEN, impulsando numerosas actividades científicas y formativas.

- **Modalidad Social: Sra. Lucía Martín-Portugués**

Por dar visibilidad a la epilepsia desde el ámbito deportivo de élite, compartiendo públicamente su experiencia personal y contribuyendo a la divulgación y normalización de la enfermedad.

Premio SEN Cefaleas

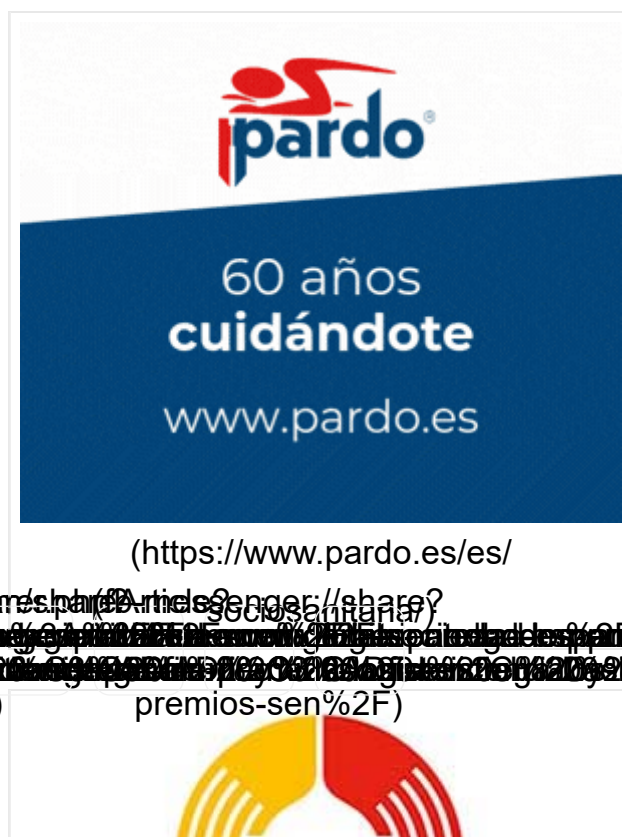
- **Modalidad Científica: Dr. Javier Díaz de Terán Velasco**

Por su destacada contribución científica y clínica en el ámbito de las cefaleas, mejorando el conocimiento y tratamiento de estas patologías neurológicas.

- **Modalidad Social: Dra. Nuria Pilar Riesco Pérez**

Por su labor de divulgación, sensibilización y apoyo a pacientes con cefaleas, contribuyendo a mejorar el conocimiento social de estas enfermedades.

Premio SEN Historia de la Neurología

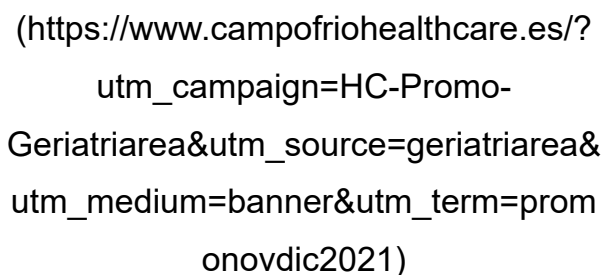


facebook.com/sharedin/... premios-sen%2F)



¡Newsletter!





Por su destacada trayectoria en el estudio y difusión de la historia de la neurología
y por su contribución al conocimiento neuropatológico y neurocientífico.

Por su destacada trayectoria científica y clínica en el ámbito de las enfermedades neurológicas y neurodegenerativas.

• **Modalidad Social: 12 meses, 12 causas**
 La enfermedad se transmite de una persona a otra a través de los medios de comunicación.

 $\wedge$

- **Fundación Pasqual Maragall**

Por su compromiso y contribución en el ámbito de las enfermedades neurodegenerativas y, especialmente, en la investigación y concienciación sobre la enfermedad de Alzheimer.

Asimismo, durante el acto de entrega de estos premios se nombró como nuevos Miembros Numerarios de Honor de la SEN a los Dres. **M^a Carmen Antúnez Almagro, Manuel Arias Gómez, Antonio C. Gil Núñez, Carmen Jurado Cobo, José Miguel Láinez Andrés y Manuel Romero Acebal**, en reconocimiento a su trayectoria y aportación a la Neurología española.

Artículos relacionados

facebook.com/shares/... premios-sen%2F) premios-sen%2F)

¡Newsletter!





Los neurólogos alertan de las listas de espera

Por Redacción / 22/07/2026



La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha advertido de que los pacientes españoles esperan una media de 109 días para acceder a una consulta de Neurología. Ello convierte a esta especialidad en la segunda con mayores tiempos de espera del sistema sanitario español, solo por detrás de Dermatología, con una demora media de 127 días. Así, según los últimos datos del Ministerio de Sanidad, en Castilla-La Mancha más de la mitad de los pacientes esperan más de 60 días. En cuanto a los datos por hospitales, según las estadísticas del Sescam, los datos son tan dispares como que en el caso de Albacete no figuran dentro del [Portal Transparencia y Salud](#).



Porcentaje de pacientes que esperan más de 60 días*

Comunidad Autónoma	Ginecología	Oftalmología	Traumatología	Dermatología	ORL	Neurología	C. Gral y A. Digestivo	Urología	Digestivo	Cardiología	TOTAL
ANDALUCÍA	33,7	60,3	62,1	68,9	48,8	71,5	30,3	51,0	51,1	33,4	52,7
ARAGON	42,1	75,8	76,9	63,2	81,3	53,4	28,1	50,8	59,6	45,7	67,5
PDO DE ASTURIAS	9,0	61,0	65,8	70,6	50,6	28,5	45,3	51,0	15,9	31,5	52,1
BALEARES	66,1	49,5	40,4	84,3	72,2	45,5	66,0	45,7	49,1	57,4	56,5
CANARIAS	65,0	97,0	88,9	96,7	89,4	96,4	24,5	79,8	68,9	75,5	88,1
CANTABRIA	52,1	40,3	31,1	47,5	24,1	16,8	13,5	28,3	29,5	34,0	36,3
CASTILLA Y LEON	62,5	92,9	92,4	84,8	92,5	85,2	64,5	83,0	74,9	71,5	83,7
CASTILLA-LA MANCHA	6,1	66,1	49,9	-	71,1	52,0	0,0	35,0	54,1	59,8	56,0
CATALUÑA	52,9	69,2	72,7	63,8	75,5	71,9	57,4	72,1	68,1	64,2	68,2
COMUNIDAD VALENCIANA	39,2	56,2	58,0	54,7	41,1	53,9	29,8	50,3	36,9	48,1	49,2
EXTREMADURA	26,6	41,6	69,9	66,1	50,4	49,2	1,4	46,0	63,2	38,5	49,7
GALICIA	23,3	45,1	40,3	36,4	29,8	45,2	16,4	42,3	20,4	41,4	36,4
MADRID	67,4	76,3	78,9	79,4	76,4	78,7	42,2	57,7	68,4	64,0	72,2
MURCIA	75,2	76,5	87,1	84,5	75,2	83,4	55,9	77,7	72,3	68,5	80,0
C. FORAL DE NAVARRA	39,4	16,8	64,3	84,1	23,4	18,6	46,8	35,2	23,6	42,6	56,2
PAIS VASCO	39,7	67,1	81,3	53,9	66,1	38,0	19,3	78,0	41,6	49,3	63,6
RIOJA	17,3	96,0	56,1	12,2	65,1	52,9	64,3	70,3	47,1	1,2	58,9
CEUTA	0,0	98,4	0,0	96,9	89,3	98,0	0,0	13,4	76,1	93,4	82,1
MELILLA	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	43,6	0,0	0,0	14,3	0,0	10,5

*Se incluyen pacientes sin cita asignada, que en el momento del corte superaban los 60 días en el registro

Porcentaje de pacientes que esperan más de 60 días. Fuente: Ministerio de Sanidad.

Para la SEN, esta espera refleja una presión asistencial creciente sobre una especialidad con un número de especialistas que considera «insuficiente».

Así, recuerda que su último estudio sobre la ratio de neurólogos en España situaba el déficit en torno a los 800 especialistas respecto a la recomendación de la Federación Europea de Sociedades de Neurología (EFNS), que establece una ratio de cinco neurólogos por cada 100.000 habitantes.

«El progresivo envejecimiento de la población y el aumento de la prevalencia de enfermedades

neurológicas están incrementando la demanda asistencial, lo que hace imprescindible reforzar la capacidad del sistema sanitario para dar respuesta en condiciones de equidad y calidad», según lo advierte el presidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta-Etessam.

Ha señalado que «las enfermedades neurológicas son, en muchos casos, tiempo-dependientes: cada retraso diagnóstico supone una oportunidad perdida para reducir discapacidad, preservar la autonomía de los pacientes y mejorar su calidad de vida».

Día Mundial del Cerebro

La sociedad hace este llamamiento coincidiendo con el Día Mundial del Cerebro, que se celebra este 22 de julio bajo el lema 'Salud cerebral: acceso para todos', con el que la Federación Mundial de Neurología (WFN) busca promover la equidad en el acceso a la atención neurológica, reducir las desigualdades y tratar de situar a la salud cerebral como una prioridad en las políticas sanitarias internacionales.

Según datos de la WFN, más de 3.400 millones de personas, más del 40 por ciento de la población mundial, viven actualmente 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.

«Aunque en España el acceso a la atención neurológica sea significativamente superior al de muchas otras regiones del mundo, esto no implica que no se deba poner esfuerzo tratar de reforzar la capacidad del sistema sanitario para dar respuesta en condiciones de equidad y calidad. Porque cuando hablamos de enfermedades neurológicas, además de que constituyen la principal causa de discapacidad y la segunda causa de muerte, tenemos que tener en cuenta que su impacto seguirá aumentando en las próximas décadas debido al envejecimiento de la población, al incremento de la supervivencia de los pacientes y, por lo tanto, al previsible aumento de los casos de ictus, demencias, Parkinson, epilepsia, migraña o esclerosis múltiple, entre otras», ha explicado Porta-Etessam.

La importancia de la prevención

En el Día Mundial de Cerebro también se quiere poner el foco en el importante papel de la prevención. Hasta el 90 por ciento 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.

Y se estima que alrededor del 40 por ciento de los casos de demencia podrían prevenirse o retrasarse actuando sobre 14 factores de riesgo modificables a lo largo de la vida.

Por todo ello, la SEN hace un llamamiento a las administraciones sanitarias para situar la salud cerebral entre las prioridades de las políticas públicas: reforzando las plantillas de neurología,

reduciendo las demoras diagnósticas y asistenciales, garantizando la equidad territorial en el acceso a pruebas diagnósticas y tratamientos innovadores, e impulsando estrategias nacionales de prevención en salud cerebral.

La entrada [Los neurólogos alertan de las listas de espera](#) se publicó primero en [Diario Sanitario](#).

← ANTERIOR

¿Hasta dónde llegará el 'prohibi...

SIGUIENTE →

CCOO denuncia que CEOE-Cepy...

Entradas relacionadas

CCOO exige al Gobierno negociación real de las indemnizaciones por residencia y por razón de servicios en el sector público

[Deja un comentario / Redacción](#)

La FSS-CCOO firma el I Plan de Igualdad y el protocolo de acoso sexual y por razón de sexo de la empresa Avericum

[Deja un comentario / Redacción](#)

CCOO logra importantes avances en la reforma del Real Decreto de la relación laboral especial de residencia, pero seguirá defendiendo mejoras para el personal residente

[Deja un comentario / Redacción](#)

Deja un comentario

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

27 Jul, 2026

Argentina

Estados Unidos

(

REGISTRARME

INICIAR SESION

sky Irán ⚡ Trends Sáhara Occidental Guerra Rusia Ucrania Precio del petróleo Donald Trump Andy Burnh

AGENCIAS >

El calor no causa migraña, pero puede favorecer ataques más frecuentes e intensos en verano, según FECEF

Por Newsroom Infobae

Agregar Infobae en 

24 Jul, 2026 02:46 p. m. ESP



El presidente del Comité Científico y de Publicaciones de la Fundación Española de Cefaleas (FECEF) y miembro del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Julio Pascual, ha explicado que, aunque el calor no provoca migraña en personas que no tienen predisposición genética, sí puede favorecer la aparición de ataques más frecuentes e intensos en quienes ya padecen esta enfermedad, especialmente durante los meses de verano.

Te puede interesar:

Ni tofu ni aguacate: este es el cultivo del futuro que puede producir más alimento que cualquier cereal en las mismas condiciones



"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", ha señalado Pascual, autor de una información divulgativa difundida por la FECEF dirigida a pacientes y familiares con el objetivo de resolver dudas frecuentes.

PUBLICIDAD

Entre estos factores, 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.

Te puede interesar:

Máxima de Holanda divide a la opinión pública al hacer historia como la primera reina en el Orgullo LGTBIQ+: "Amar a quien quieras, ¿no es eso lo normal?"



Así, la deshidratación propia de las olas de calor es uno de los desencadenantes mejor conocidos de las crisis de migraña. A ello se suma la exposición a la luz intensa, que agrava la fotofobia, un síntoma muy habitual en las personas afectadas.

PUBLICIDAD

Durante el verano también es frecuente modificar los hábitos de vida. Los viajes, los cambios en los horarios habituales y las alteraciones del ritmo del sueño, junto con



abuso del alcohol, son factores que pueden favorecer la aparición de ataques de migraña, según señala este experto.

Te puede interesar:

Putin afirma que Ucrania "perderá tarde o temprano" sus territorios occidentales



Además, el calor induce la dilatación de los vasos sanguíneos y de las arterias que recubren el cráneo y eso constituye un mecanismo esencial del dolor pulsátil característico de la migraña.

DORMIR BIEN Y MANTENER HÁBITOS REGULARES AYUDAN A REDUCIR SU IMPACTO

Otro de los aspectos que pueden verse afectados durante las olas de calor es la calidad del sueño. Dormir peor dificulta el funcionamiento del sistema glinfático, encargado de limpiar el cerebro durante la noche. Cuando el sueño no es reparador, este sistema no elimina adecuadamente determinadas moléculas que, al acumularse, pueden favorecer la aparición de dolor de cabeza.

PUBLICIDAD

Teniendo en cuenta todos estos factores, Pascual recomienda mantener un adecuado estado de hidratación, reducir la exposición solar excesiva utilizando gafas de sol cuando sea necesario, realizar comidas frecuentes y poco copiosas evitando



calor.

Asimismo, también aconseja mantener, en la medida de lo posible, unos horarios regulares, respetando las horas de sueño y procurando que este sea de calidad en un ambiente no excesivamente caluroso. En caso de viajes o cambios de horario propios del verano, se recomienda planificar periodos de descanso que ayuden a minimizar el impacto de estas alteraciones sobre la migraña.

PUBLICIDAD



Sigue todas las noticias de Infobae.com en Google News



Sigue todas las noticias de Infobae.com en WhatsApp



PUBLICIDAD



27 Jul, 2026

Argentina

Estados Unidos



REGISTRARME

INICIAR SESION

Donald Trump Andy Burnham Tragedia en West Mersea, Essex Estación Espacial Internacional Estado Islámico

AGENCIAS >

Neurólogos advierten de que la población descuida dos controles clave para proteger la salud cerebral

Por Newsroom Infobae

Agregar Infobae en

24 Jul, 2026 01:15 p. m. ESP



La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha advertido de que buena parte de la población española descuida dos de los controles más sencillos y eficaces para proteger la salud cerebral a largo plazo, la realización de análisis de sangre preventivos y el control periódico de la tensión arterial.

Te puede interesar:

Última hora de los incendios en España y la emergencia nacional, en directo: Marlaska avisa de que el lunes y el martes son días "absolutamente centrales" para apagar el fuego



Según la encuesta 'Hábitos cerebrosaludables de la población española', elaborada por la SEN, solo el 51 por ciento de los españoles se realiza al menos una analítica de sangre al año por precaución. Un 32,4 por ciento únicamente lo hace cuando su médico lo solicita ante algún problema de salud, un 12,6 por ciento se limita a las analíticas rutinarias de su trabajo y un 4 por ciento no se hace nunca análisis de sangre.

PUBLICIDAD

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 por ciento recurre a su centro de salud o a la farmacia, más del 40 por ciento no la comprueba prácticamente nunca o solo lo hace cuando ya presenta algún síntoma.

Te puede interesar:

Ni tofu ni aguacate: este es el cultivo del futuro que puede producir más alimento que cualquier cereal en las mismas condiciones



Con motivo del Día Internacional del Autocuidado, que se celebra cada 24 de julio, la SEN subraya que 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.

PUBLICIDAD

"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", ha explicado el presidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta-Etessam.

Te puede interesar:

Susanna Griso y Luis Enríquez, felices tras su boda: del romántico 'sí, quiero' al emotivo destino de su ramo de novia



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 se puede haber reducido considerablemente. Mientras que un 55,8 por ciento de los mayores de 60 años se realiza una analítica preventiva al año, ese porcentaje cae al 45,6 por ciento entre los



PUBLICIDAD

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

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

PUBLICIDAD



EL AUTOCUIDADO, LA MEJOR HERRAMIENTA CONTRA EL ICTUS Y EL ALZHEIMER

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.

Según la SEN, hasta un 90 por ciento de los ictus y hasta un 40 por ciento de las demencias están relacionadas con factores de riesgo modificables, entre los que se encuentra la hipertensión arterial. Por lo tanto, los expertos señalan que 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 todo ello, la SEN recomienda 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. Así como realizar analíticas de sangre regularmente, aunque no se perciban síntomas, para detectar a tiempo alteraciones de colesterol, glucosa u otros marcadores de riesgo vascular.

Asimismo, aconseja no esperar a tener síntomas para realizar chequeos, debido a que muchos factores de riesgo neurológico, como la hipertensión, son silenciosos. También recomienda mantener hábitos de vida saludables: alimentación equilibrada, actividad física regular, buen descanso y evitar el tabaco y el consumo de alcohol. Además de 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 Porta-Etessam.



Sigue todas las noticias de Infobae.com en Google News



Sigue todas las noticias de Infobae.com en WhatsApp



PUBLICIDAD





Carreras Ponle Freno Premios Ponle Freno Chicas, la ciencia nos necesita



Actualidad

Menos cuento, más ciencia

Las claves de la Brújula



Publicidad



La SEN alerta de que los pacientes esperan una media de 109 días para una consulta de neurología | Pixabay

SEGUNDA ESPECIALIDAD CON MÁS ESPERA

La Sociedad Española de Neurología alerta de que los pacientes esperan una media de 109 días para una consulta

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha advertido de que los pacientes esperan de media 109 días para acceder a una consulta de neurología, lo que sitúa a esta especialidad como la segunda con mayores tiempos de

espera del sistema sanitario español, solo por detrás de dermatología, con una demora media de 127 días.

Para la SEN, esta espera refleja una presión asistencial creciente sobre una especialidad con un **número de especialistas que considera insuficiente**. La sociedad recuerda que su último estudio sobre la ratio de neurólogos en España cifraba el déficit en torno a 800 especialistas respecto a la recomendación de la Federación Europea de Sociedades de Neurología (EFNS), que establece una ratio de cinco neurólogos por cada 100.000 habitantes.

El presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam, ha explicado que el envejecimiento progresivo de la población, junto al aumento de la prevalencia de enfermedades neurológicas, está disparando la demanda asistencial. Por ello, considera imprescindible reforzar la capacidad del sistema sanitario para responder en condiciones de equidad y calidad, subrayando que muchas patologías neurológicas dependen del factor tiempo: cada retraso en el diagnóstico supone una oportunidad perdida para reducir la discapacidad y preservar la autonomía y la calidad de vida de los pacientes.

El llamamiento de la sociedad científica se produce coincidiendo con el Día Mundial del Cerebro, que se celebra cada 22 de julio. Este año, la Federación Mundial de Neurología (WFN) ha elegido el lema "Salud cerebral: acceso para todos", con el que busca impulsar la equidad en el acceso a la atención neurológica, reducir las desigualdades existentes y colocar la salud cerebral entre las prioridades de las agendas sanitarias internacionales.

Más de 3.400 millones de afectados en el mundo

De acuerdo con los datos de la WFN, más de 3.400 millones de personas —más del 40% de la población mundial— convive actualmente con alguna enfermedad neurológica. Esto convierte a **este grupo de patologías en la principal causa de discapacidad a nivel global y en la segunda causa de muerte, con cerca de 11 millones de fallecimientos anuales**.

La organización precisa que el 81% de estas muertes se concentran en países de ingresos bajos y medios, donde el acceso a atención especializada es especialmente limitado. En algunas zonas de África y Asia hay menos de un neurólogo por millón de habitantes, y hasta el 80% de las personas con epilepsia en estos países no recibe tratamiento pese a existir fármacos de bajo coste.

La SEN señala que esta desigualdad no afecta solo a los recursos humanos o terapéuticos, sino también al acceso al diagnóstico. En zonas rurales de países con menos recursos, la distancia media hasta una herramienta diagnóstica puede superar los 200 kilómetros, lo que convierte patologías tratables en discapacidades

permanentes. Además, los pacientes pueden llegar a experimentar retrasos medios de hasta 5,4 años entre el inicio de los síntomas y el diagnóstico especializado.

Porta-Etessam ha matizado que, aunque el acceso a la atención neurológica en España sea comparativamente mejor que en otras regiones del mundo, esto no exime de la necesidad de reforzar el sistema sanitario, ya que el impacto de las enfermedades neurológicas seguirá creciendo en las próximas décadas por el envejecimiento poblacional y el aumento de la supervivencia de los pacientes, con el consiguiente incremento previsible de casos de ictus, demencias, párkinson, epilepsia, migraña o esclerosis múltiple.

La prevención, herramienta clave

Con motivo del Día Mundial del Cerebro, la SEN pone también el foco en el papel de la prevención. Hasta el **90% de los ictus están relacionados con factores de riesgo modificables**, como la hipertensión arterial, por lo que medidas tan básicas como el control de la tensión podrían evitar millones de casos de discapacidad y mortalidad. Asimismo, se calcula que en torno al 40% de los casos de demencia podrían prevenirse o retrasarse actuando sobre 14 factores de riesgo modificables a lo largo de la vida.

Llamamiento a las administraciones

La sociedad científica reclama a las administraciones sanitarias que sitúen la salud cerebral entre las prioridades de las políticas públicas, **reforzando las plantillas de neurología, reduciendo las demoras diagnósticas y asistenciales, garantizando la equidad territorial en el acceso a pruebas y tratamientos innovadores, e impulsando estrategias nacionales de prevención.**

Porta-Etessam concluye que mejorar la salud cerebral no depende únicamente de los tratamientos disponibles, sino de la capacidad de los sistemas sanitarios para garantizar la equidad en el acceso, asegurar una atención coordinada entre niveles asistenciales y reforzar la prevención mediante la promoción de hábitos de vida saludables.

Según las estimaciones de la WFN, el coste mundial de las enfermedades neurológicas se sitúa actualmente en 5 billones de dólares anuales, una cifra que continuará en aumento. La SEN advierte de que, si no se implementan fórmulas de mejora, estas patologías supondrán una presión creciente sobre los sistemas sanitarios y las economías nacionales.



[Hoy interesa](#)[Incendios Madrid](#)[Fútbol hoy](#)[Programación TV](#)[Horóscopo](#)[Comprobar lotería](#)

Ad

HISTORIAS DE VIDA

Sara Blanco, paciente de párkinson con 94 años: “La verdadera juventud no está en la edad, sino en la ilusión con la que miramos cada nuevo día”

Las reflexiones de esta influencer nonagenaria se han convertido en una auténtica lección de vida



Sara Blanco tiene casi 95 años y comparte su día a día con el párkinson. (YouTube TVC)

Sergio Rapado

25/07/2026 09:00



Síguenos en Google

Más de 200.000 personas en España padecen párkinson. De hecho, los datos que arroja el último informe de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN) hablan de 10.000 diagnósticos nuevos al año. Una

cifra que convierte a nuestro país en el noveno del mundo con más casos.

Cada persona vive la enfermedad de una manera diferente. La actitud con que se afronta, tanto esta como otras enfermedades, es crucial. Sara Blanco tiene 94 años y lleva más de cuatro décadas acompañada por este trastorno. Sin embargo, su forma de enfrentarse a la vida causa sensación en las redes sociales.

Visibilizar el párkinson

La pandemia de hace unos años provocó una reinención en muchas personas. Una de ellas fue Sara. Nacida en Valladolid, aunque residente en Marbella, en plena época de pandemia se trasladaba a vivir a Estados Unidos junto a su hija, Beatriz Levín, componente del grupo musical Greta y los Garbo.



El párkinson afecta cada año a más personas. (Pexels)

Sara Blanco estaba decidida a mostrar su día a día en las redes sociales. Su objetivo era muy claro: visibilizar su enfermedad. Así, se la puede ver en multitud de vídeos maquillándose, cocinando y realizando todo tipo de tareas cotidianas, acompañada de los temblores que caracterizan esta condición.

Tal fue la repercusión que su cuenta comenzaba a aumentar de seguidores, convirtiéndose en una auténtica referencia para muchas personas. En la actualidad, Blanco acumula más de 250.000 seguidores que no se pierden ni un solo detalle de sus profundas reflexiones y lecciones de vida.

¿Cómo vivir con párkinson?

El párkinson es la segunda enfermedad neurodegenerativa con mayor prevalencia en el mundo. Se trata de un trastorno crónico que afecta al sistema nervioso y evoluciona progresivamente, pudiendo generar diversos grados de discapacidad y dependencia, según recogen en la **Federación Española de Párkinson**.

Los temblores son uno de los síntomas de esta enfermedad. (Pexels)

Vivir con esta enfermedad puede resultar un auténtico desafío. Sin embargo, personas como Sara Blanco demuestran que la mentalidad es determinante para mejorar la calidad de la vida de los pacientes que la padecen, como señalan desde la **Fundación Párkinson** para ayudar a los enfermos y familiares.

Los medicamentos para frenar el avance de la enfermedad son fundamentales. Pero también existen otros tipos de factores que hacen que la vida de estas personas tenga más calidad. Desde dicha fundación aconsejan el ejercicio, la fisioterapia y las terapias complementarias en este proceso.

Lee también

Julia Schulze-Hentrich, profesora de genética: “La exposición a factores ambientales, como los pesticidas, puede contribuir al desarrollo del parkinson”

HELENA ORTEGA

“Sonreír sigue siendo mi mejor manera de agradecer la vida

Sara Blanco

Paciente con párkinson

Esta influencer nonagenaria está empeñada en demostrar que su filosofía de vida sigue siendo la de soñar. Está camino de cumplir 95 años, asegurando que “pero cada año vivido ha dejado su huella de aprendizajes, gratitud y sonrisas”. Una idea con la que aboga por disfrutar del presente.

HOME / ENFERMEDADES

Día Mundial del Cerebro  [Neurociencia](#)

La SEN advierte de que la especialidad es la segunda con mayores tiempos de espera, con una media de 109 días

La entidad señala la creciente presión asistencial ante un número "insuficiente" de especialistas, por debajo de las recomendaciones a nivel europeo

Compartir     



| Fuente: Europa Press

Por [Europa Press](#)

22 de julio de 2026

La [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN) ha advertido de que los pacientes españoles esperan una media de 109 días para acceder a una consulta de [neurología](#), lo que convierte a esta especialidad en la segunda con mayores tiempos de espera del sistema sanitario español, solo por detrás de dermatología, con una demora media de 127 días. [Neurociencia](#)

Para la SEN, esta espera refleja una presión asistencial creciente sobre una especialidad con un número de especialistas que considera "insuficiente". Así, recuerda que su último estudio sobre la ratio de neurólogos en España situaba el déficit en torno a los 800 especialistas respecto a la recomendación de la Federación Europea de Sociedades de [Neurología](#) (EFNS), que establece una ratio de cinco neurólogos por cada 100.000 habitantes.

"El progresivo envejecimiento de la población y el **aumento de la prevalencia de enfermedades [neurológicas](#)** están incrementando la demanda asistencial, lo que hace imprescindible reforzar la capacidad del sistema sanitario para dar respuesta en condiciones de equidad y calidad. Las enfermedades neurológicas son, en muchos casos, tiempo-dependientes: cada retraso diagnóstico supone una oportunidad perdida para reducir discapacidad, preservar la autonomía de los pacientes y mejorar su calidad de vida", ha explicado el presidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta-Etessam.

La sociedad hace este llamamiento coincidiendo con el Día Mundial del Cerebro, que se celebra este 22 de julio bajo el lema 'Salud cerebral: acceso para todos', con el que la Federación Mundial de Neurología (WFN) busca promover la equidad en el acceso a la atención neurológica, reducir las desigualdades y tratar de situar a la salud cerebral como una prioridad en las políticas sanitarias internacionales.

Según datos de la WFN, más de 3.400 millones de personas, **más del 40% de la población mundial**, viven actualmente 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 81% de estas muertes se producen en países de ingresos bajos y medios, donde el acceso a la atención especializada es especialmente limitado: en algunas regiones de África y Asia hay menos de un neurólogo por cada millón de habitantes, y hasta el 80% de las personas con epilepsia en estos países no recibe tratamiento a pesar de existir fármacos de bajo coste.

La SEN destaca que esta desigualdad no se limita a los recursos humanos o terapéuticos, sino también al acceso diagnóstico. En zonas rurales de países de ingresos bajos y medios, la

distancia media hasta una herramienta de diagnóstico puede superar los 200 kilómetros, lo que convierte patologías tratables en discapacidades permanentes. Además, los pacientes pueden experimentar retrasos medios de hasta 5,4 años entre el inicio de los síntomas y el diagnóstico especializado. [📖 Neurociencia](#)

"Aunque en España el acceso a la atención neurológica sea significativamente superior al de muchas otras regiones del mundo, esto no implica que no se deba poner esfuerzo tratar de reforzar la capacidad del sistema sanitario para dar respuesta en condiciones de equidad y calidad. Porque cuando hablamos de enfermedades neurológicas, además de que constituyen la principal causa de discapacidad y la segunda causa de muerte, tenemos que tener en cuenta que su impacto seguirá aumentando en las próximas décadas debido al envejecimiento de la población, al incremento de la supervivencia de los pacientes y, por lo tanto, al previsible aumento de los casos de ictus, demencias, Parkinson, epilepsia, migraña o esclerosis múltiple, entre otras", ha explicado Porta-Etessam.

La prevención, herramienta clave

En el Día Mundial de Cerebro también se quiere poner el foco en el importante papel de la prevención. 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.

Asimismo, se estima que alrededor del **40% de los casos de demencia podrían prevenirse o retrasarse** actuando sobre 14 factores de riesgo modificables a lo largo de la vida.

Por todo ello, la SEN hace un llamamiento a las administraciones sanitarias para situar la [📖 salud](#) cerebral entre las prioridades de las políticas públicas: reforzando las plantillas de neurología, reduciendo las demoras diagnósticas y asistenciales, garantizando la equidad territorial en el acceso a pruebas diagnósticas y tratamientos innovadores, e impulsando estrategias nacionales de prevención en salud cerebral.

"Mejorar la salud cerebral no depende únicamente de los tratamientos disponibles, sino de la capacidad de los sistemas sanitarios para garantizar equidad en el acceso y asegurar una atención coordinada entre niveles asistenciales. Y también, muy importante, reforzar la prevención, impulsando la promoción de hábitos de vida saludables", concluye Porta-Etessam.

La WFN estima que actualmente el coste mundial de las enfermedades [📖 neurológicas](#) se sitúa en 5 billones de dólares anuales e irá en aumento. La SEN advierte de que, si no se implementan fórmulas de mejora, las enfermedades neurológicas cada vez supondrán una mayor presión sobre los sistemas sanitarios y las economías nacionales. [📖 Problemas de salud](#)

Noticias relacionadas



MEDICINA
RESPONSABLE

HOME / ACTUALIDAD SANITARIA

Sociedades científicas y pacientes piden a Sanidad que reconsidere el rechazo a financiar los nuevos fármacos contra el alzhéimer

Las organizaciones advierten de que restringir estos tratamientos al ámbito privado genera una desigualdad entre pacientes y piden acelerar la preparación del sistema sanitario en lugar de limitar el acceso a las nuevas terapias

Compartir     



La decisión de la [Comisión Interministerial de Precios de los Medicamentos \(CIPM\)](#) de mantener fuera de la financiación pública los primeros fármacos capaces de modificar el curso del [alzhéimer](#) continúa generando reacciones. Tras el rechazo anunciado la semana pasada, ocho sociedades [científicas](#) y organizaciones de pacientes han firmado un documento conjunto en el que expresan su "profunda decepción" y **solicitan al Ministerio de [Sanidad](#) que reconsidere la medida.**

El documento está suscrito por la Confederación Española de [Alzheimer](#) y Otras Demencias (CEAFA), la Fundación CIEN, la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología (SEGG), la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Sociedad Española de Psicogeriatría (SEPG) y la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM). **Todas ellas defienden que los tratamientos autorizados por la Agencia Europea del Medicamento (EMA) constituyen el primer avance capaz de ralentizar la progresión de la enfermedad en un grupo concreto de pacientes con alzhéimer temprano.**

Las entidades recuerdan que nunca han defendido un uso indiscriminado de estos medicamentos. Al contrario, aseguran que el consenso científico apuesta por una selección estricta de los pacientes, protocolos homogéneos, seguimiento especializado e información transparente sobre los beneficios y los riesgos de estas terapias. "Los pacientes adultos, informados y responsables quieren tener la oportunidad de decidir libremente, con conocimiento de causa, si desean acceder a esta opción terapéutica", señalan en el comunicado.

Asimismo, consideran que algunos de los argumentos utilizados para justificar la negativa a financiar estos fármacos se apoyan en una interpretación parcial de la evidencia científica. En este sentido, sostienen que la reciente revisión publicada por Cochrane debe incorporarse al debate, pero advierten de que "no puede interpretarse de forma aislada ni convertirse en el único argumento para cuestionar unos tratamientos que ya han superado un proceso evaluatorio completo". [Fármacos y medicamentos](#)

Aunque reconocen que el beneficio clínico de estas terapias es limitado y que sus riesgos son conocidos, recuerdan que actualmente no existe ninguna otra alternativa capaz de modificar la evolución de la enfermedad. Por ello, defienden que para muchas personas unos meses adicionales de autonomía, capacidad funcional o vida independiente pueden tener "un valor incalculable".

Las organizaciones también sostienen que **la llegada de estos tratamientos representa una oportunidad para reforzar la atención al alzhéimer en España. A su juicio, su incorporación favorecería el fortalecimiento de las unidades de memoria, impulsaría el diagnóstico precoz, consolidaría equipos multidisciplinares y contribuiría a modernizar la atención a estos pacientes.** "Las diferencias en el grado de preparación del sistema sanitario no deberían

resolverse limitando el acceso de estos tratamientos a quienes podrían beneficiarse de ellos, sino acelerando la preparación allí donde todavía existen carencias", afirman.

Otro de los aspectos que más preocupa a las entidades es la desigualdad que, a su juicio, genera la decisión. Mientras los pacientes que puedan asumir el coste del tratamiento en la sanidad privada tendrán la posibilidad de acceder a él, quienes dependan exclusivamente del Sistema Nacional de Salud quedarán excluidos. Por ello, **reclaman que se reconsidere la decisión y se adopten las medidas necesarias para garantizar un acceso en condiciones de equidad a quienes cumplan los criterios clínicos.** "Las personas con Alzheimer, sus familias y sus clínicos llevan demasiado tiempo esperando una oportunidad que, aunque limitada, es real. No podemos permitirnos el lujo de renunciar a ella", concluyen.

Noticias relacionadas



POLÍTICA SANITARIA

Los sindicatos plantan a Sanidad y piden un texto definitivo con las comunidades autónomas para el Estatuto Marco

Los sindicatos del ámbito de negociación no acudirán a la reunión del próximo jueves y piden trasladarla al 16 de...

ENFERMEDADES

Un nuevo marcador puede pronosticar la evolución del alzhéimer

Esta enfermedad, que afecta a 50 millones de personas en el mundo, no tiene cura, por lo que tratar los síntomas y...

INVESTIGACIÓN

Algunos medicamentos para el insomnio podrían propiciar la aparición de alzhéimer

Un estudio danés demuestra que Zolpidem, uno de los medicamentos para el insomnio más común, puede...

Te puede interesar

Casi 6.000 médicos y 8.000 enfermeras se quedarán sin

Sanidad se compromete a ampliar el acceso al cribado de

Una herramienta de IA de Google detecta millones de

notimérica / vida

Neurólogos advierten de que la población descuida dos controles clave para proteger la salud cerebral

Recuerdan que controlar la tensión y realizar análisis ayuda a proteger el cerebro



Archivo - Análisis de sangre.
- YAKOBCHUKOLENA/ISTOCK - Archivo

MADRID, 24 Jul. (EUROPA PRESS) -

Publicidad

Powered by

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha advertido de que buena parte de la población española descuida los controles más sencillos y eficaces para proteger la salud cerebral a largo plazo, la

tensión arterial.

Según la encuesta 'Hábitos cerebrosaludables de la población española', elaborada por la SEN, solo el 51 por ciento de los españoles se realiza al menos una analítica de sangre al año por precaución. Un 32,4 por ciento únicamente lo hace cuando su médico lo solicita ante algún problema de salud, un 12,6 por ciento se limita a las analíticas rutinarias de su trabajo y un 4 por ciento 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 por ciento recurre a su centro de salud o a la farmacia, más del 40 por ciento no la comprueba prácticamente nunca o solo lo hace cuando ya presenta algún síntoma.

Con motivo del Día Internacional del Autocuidado, que se celebra cada 24 de julio, la SEN subraya que 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

"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", ha explicado el presidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta-Etessam.

LOS JÓVENES, EL GRUPO QUE MÁS DESCUIDA SU AUTOCUIDADO

Te puede gustar

¿Sabes qué es la tecnología SHS de los Omoda&Jaecoo?

Europa Press

Cámara, batería, diseño e IA: lo que de verdad importa en un móvil de menos de 500 euros

Europa Press

Hay investigaciones que buscan respuestas

maxima investigación | Patrocinado

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 por ciento de los mayores de 60 años se realiza una analítica preventiva al año, ese porcentaje cae al 45,6 por ciento 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 por ciento de los jóvenes de 18 a 34 años dispone de un tensiómetro en casa y lo usa con regularidad, frente al 40,9 por ciento de los mayores de 60 años. Y mientras que un 26,7 por ciento de los jóvenes reconoce que nunca se ha tomado la tensión, esa cifra se reduce al 8,4 por ciento entre los mayores de 60 años.

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

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.

Según la SEN, hasta un 90 por ciento de los ictus y hasta un 40 por ciento de las demencias están relacionadas con factores de riesgo modificables, entre los que se encuentra la hipertensión arterial. Por lo tanto, los expertos señalan que 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 todo ello, la SEN recomienda 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. Así como realizar analíticas de sangre regularmente, aunque no se perciban síntomas, para detectar a tiempo alteraciones de colesterol, glucosa u otros marcadores de riesgo vascular.

Asimismo, aconseja no esperar a tener síntomas para realizar chequeos, debido a que muchos factores de riesgo neurológico, como la hipertensión, son silenciosos. También recomienda mantener hábitos de vida saludables: alimentación equilibrada, actividad física regular, buen descanso y evitar el tabaco y el consumo de alcohol. Además de 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 Porta-Etessam.

Contenido patrocinado

[Intento homicidio](#) [Policía Foral](#) [Medallas atletismo](#) [Violación Tudela](#) [Adiós sombrilla](#) [Najwa Nimri](#) [A](#)[ACTUALIDAD](#) > [SOCIEDAD](#) [SOCIEDAD](#) [POLÍTICA](#) [SUCESOS](#) [MUNDO](#) [UNIÓN EUROPEA](#)

OPINIÓN

Sin euskera, ni inglés, francés y alemán en Policía Foral / Foruzaingoa

El calor no provoca migrañas, pero sí puede empeorarlas en verano

La deshidratación, la luz intensa y los cambios en el sueño y la alimentación favorecen ataques más frecuentes en personas predispuestas



Añádenos en Google

Itzuli



Entzun



NTM / EP

24-07-26 | 15:15



La migraña es la primera causa de discapacidad en adultos menores de 50 años. / FREEPIK



El calor no causa **migraña** en personas sin predisposición genética, pero puede contribuir a que quienes padecen esta enfermedad sufran crisis más frecuentes e intensas durante el verano. Así lo ha explicado Julio Pascual, presidente del Comité Científico y de Publicaciones de la Fundación Española de Cefaleas (FECEF) y miembro del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

RELACIONADAS

El calor extremo pone al corazón bajo presión

“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”, ha señalado el experto en una información divulgativa dirigida a pacientes y familiares.

PUBLICIDAD

Deshidratación, luz y cambios de rutina

La falta de hidratación durante las **olas de calor** es uno de los desencadenantes mejor conocidos de las crisis. También influye la exposición a una luz intensa, que puede agravar la **fotofobia**, uno de los



A estos factores **se añaden los cambios de rutina propios del periodo estival**. Los **viajes largos**, las **modificaciones de horarios**, las **alteraciones del sueño**, el **ejercicio intenso durante las horas de mayor temperatura**, las **comidas copiosas** y el **consumo excesivo de alcohol** pueden favorecer la aparición de nuevos episodios.

Pascual explica, además, que **el calor provoca la dilatación de los vasos sanguíneos y de las arterias que recubren el cráneo**, un mecanismo relacionado con el dolor pulsátil característico de la migraña.

PUBLICIDAD

La importancia de dormir bien

Las temperaturas elevadas también **pueden empeorar la calidad del descanso**. Dormir mal **afecta al funcionamiento del sistema glinfático**, responsable de **limpiar el cerebro durante la noche**. Cuando el sueño **no resulta reparador**, determinadas moléculas no se eliminan adecuadamente y su **acumulación puede favorecer el dolor de cabeza**.

Para reducir el riesgo de ataques, el especialista aconseja **mantener una hidratación adecuada**, **limitar la exposición directa al sol** y **utilizar gafas solares cuando sea necesario**. También recomienda realizar



Mantener horarios regulares y procurar que el dormitorio no alcance una temperatura excesiva también puede ayudar. Si se realizan viajes o se modifican las rutinas habituales, conviene planificar periodos de descanso que reduzcan el impacto de esos cambios sobre la enfermedad.

TEMAS migrañas - ola calor - Calor extremo



Únete a nuestro Canal de WhatsApp

Recibe todas las actualizaciones

Únete



f (<https://www.facebook.com/navarracom>) X (https://twitter.com/navarra_com)
@ (https://www.instagram.com/navarra.com_diario/)

Navarra.com

LA INFORMACIÓN NO TIENE PRECIO

okdiario

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

LUNES, 27 DE JULIO DE 2026 ACTUALIZADO 09:43

SOCIEDAD

Una experta de la Clínica Universidad de Navarra revela la rutina que mejora el descanso en verano

Una especialista de la Clínica Universidad de Navarra recomienda mantener horarios estables y vigilar el cansancio, la somnolencia y la falta de rendimiento.



Una mujer duerme en verano. ARCHIVO

REDACCIÓN (/AUTHOR/REDACCION/)

27 JULIO, 2026 - 8:58 | ACTUALIZADO: 27 JULIO, 2026 - 8:59

f (<https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://navarra.okdiario.com/articulo/sociedad/experta-clinica-universidad-de-navarra-revela-la-rutina-que-mejora-el-descanso-en-verano>)
X (<https://x.com/intent/post?text=una+experta+de+la+cl%C3%ADnica+universidad+de+navarra+revela+la+rutina+que+mejora+el+descanso+en+verano>)

🦋 (HTTPS://BSKY.APP/INTENT/COMPOSE?TEXT=UNA%20EXPERTA%20DE%20LA%20CL%20C

✉ (MAILTO:?SUBJECT=UNA%20EXPERTA%20DE%20LA%20CL%C3%ADNICA%20UNIVERSID



🔍 NAVARRA (/TAGS/NAVARRA/) CLÍNICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA (/TAGS/CLINICA-UNIVERSIDAD-DE-NAVARRA/) VERANO (/TAGS/VERANO/)

Dormir bien durante el verano puede convertirse en un reto. El calor, los viajes, las actividades al aire libre y los cambios de horario han alterado las rutinas de muchas personas durante las vacaciones.

Frente a estos cambios, los especialistas han destacado un hábito sencillo que puede ayudar a conservar un buen descanso: **intentar acostarse y levantarse todos los días a una hora similar**, incluso cuando no hay que acudir al trabajo o cumplir con las obligaciones habituales.

La doctora **Beatriz Echeveste**, especialista en Neurología y Neurofisiología de la **Unidad del Sueño de la Clínica Universidad de Navarra**, ha explicado que el calor y la irregularidad de los horarios son los dos factores que más dificultan el descanso durante los meses estivales.

PUBLICIDAD

"Para iniciar el sueño, nuestro organismo necesita reducir la temperatura

corporal. Cuando la temperatura exterior es muy elevada, este proceso resulta más difícil y aumenta la probabilidad de que tardemos más en dormirnos o de que el sueño sea más fragmentado", ha señalado la especialista.

Las altas temperaturas pueden provocar, por tanto, que resulte más complicado conciliar el sueño. También pueden causar despertares frecuentes durante la noche y reducir la sensación de haber descansado al levantarse.

A esta situación se unen los cambios propios del verano. Acostarse más tarde, retrasar la hora de levantarse o modificar las comidas y las actividades diarias puede afectar al **ritmo biológico que regula el sueño y la vigilia**.

Sin embargo, la calidad del descanso no debe valorarse únicamente por el número de horas dormidas o por lo sucedido durante la noche. La doctora Echeveste ha recomendado prestar especial atención a cómo se encuentra cada persona durante el día.

"Lo importante es observar cómo nos encontramos durante el día. Si estamos excesivamente cansados, nos cuesta levantarnos, tenemos somnolencia frecuente o nos quedamos dormidos en situaciones en las que deberíamos permanecer despiertos, conviene consultar con un especialista", ha advertido.

El **cansancio persistente**, la somnolencia excesiva o la dificultad para concentrarse y rendir con normalidad pueden ser señales de que el descanso nocturno no está siendo suficiente.

Dormir mal de forma continuada puede afectar al **rendimiento cognitivo, la concentración, el estado de ánimo y la calidad de vida**. Además, la falta de sueño se ha relacionado con un mayor riesgo de sufrir problemas cardiovasculares, metabólicos y neurológicos.

Para favorecer un buen descanso durante las vacaciones, la principal recomendación ha sido mantener la máxima regularidad posible en los horarios. La hora de levantarse resulta especialmente importante para conservar el ritmo biológico.

"Aunque un día nos acostemos más tarde de lo habitual, mantener una hora relativamente estable para comenzar la jornada ayuda a preservar el ritmo

biológico y facilita un mejor descanso durante el resto del verano", ha destacado la doctora Echeveste.

La exposición a la **luz natural durante el día** también contribuye a regular el reloj interno del organismo. Esta rutina puede facilitar que el cuerpo identifique con mayor claridad los momentos de actividad y descanso.

Los especialistas han aconsejado, además, mantener una **temperatura confortable en el dormitorio**, evitar las cenas abundantes poco antes de acostarse y limitar el uso de teléfonos móviles, tabletas y otros dispositivos electrónicos durante los momentos previos al sueño.

Los trastornos del sueño afectan a millones de personas en España. Según los datos aportados por la Sociedad Española de Neurología, **más de cuatro millones de españoles padecen algún trastorno del sueño crónico y grave.**

Además, casi la mitad de la población adulta no disfruta de un descanso de calidad. El problema ha afectado especialmente a las personas de mayor edad, ya que más del 50% de los mayores de 65 años presenta alguna dificultad relacionada con el sueño.

Pese a la elevada incidencia de estos trastornos, menos de un tercio de las personas afectadas consulta con un profesional sanitario. Los especialistas han insistido en que la somnolencia habitual, el agotamiento o la dificultad para mantenerse despierto no deben normalizarse, tampoco durante el verano.

Lo más leído

1.

2.



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



DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO 2026



Día Mundial del Cerebro 2026

👤 [Administrador \(https://www.psycholab.com/author/1nieves0/\)](https://www.psycholab.com/author/1nieves0/) 📁 [Adolescencia \(https://www.psycholab.com/category/adolescencia/\)](https://www.psycholab.com/category/adolescencia/), [Ansiedad \(https://www.psycholab.com/category/ansiedad/\)](https://www.psycholab.com/category/ansiedad/), [Autismo \(https://www.psycholab.com/category/autismo/\)](https://www.psycholab.com/category/autismo/), [Autoestima \(https://www.psycholab.com/category/autoestima/\)](https://www.psycholab.com/category/autoestima/)



www.psycolab.com/category/autoestima/), Evaluación neuropsicológica (<https://www.psycolab.com/category/evaluacion-neuropsicologica/>), Infancia (<https://www.psycolab.com/category/infancia/>), Inteligencia Emocional (<https://www.psycolab.com/category/inteligencia-emocional/>), Libros (<https://www.psycolab.com/category/libros/>), Mujer (<https://www.psycolab.com/category/mujer/>), Neurodesarrollo (<https://www.psycolab.com/category/neurodesarrollo/>), Neuroeducación (<https://www.psycolab.com/category/neuroeducacion/>), Neuropsicología (<https://www.psycolab.com/category/neuropsicologia/>), Salud mental (<https://www.psycolab.com/category/salud-mental/>) ➡ adolescencia (<https://www.psycolab.com/tag/adolescencia/>), adolescente (<https://www.psycolab.com/tag/adolescente/>), bebé (<https://www.psycolab.com/tag/bebe/>), cerebro (<https://www.psycolab.com/tag/cerebro/>), cuento Este es tu cerebro (<https://www.psycolab.com/tag/cuento-este-es-tu-cerebro/>), día mundial del cerebro (<https://www.psycolab.com/tag/dia-mundial-del-cerebro/>), infancia (<https://www.psycolab.com/tag/infancia/>), mamá (<https://www.psycolab.com/tag/mama/>), neurodivergente (<https://www.psycolab.com/tag/neurodivergente/>), salud cerebral (<https://www.psycolab.com/tag/salud-cerebral/>), trastornos del neurodesarrollo (<https://www.psycolab.com/tag/trastornos-del-neurodesarrollo/>)



🧠 ¡Hoy celebramos el Día Mundial del Cerebro 2026!

Cada 22 de julio se conmemora esta fecha para crear conciencia sobre la importancia de cuidar este órgano vital, promover hábitos saludables y prevenir enfermedades neurológicas.

¿Por qué se celebra el Día del Cerebro?

- Fue establecido por la **Federación Mundial de Neurología (WFN)** en 2014.
- La fecha recuerda la fundación de la WFN el 22 de julio de 1957 en Bruselas.
- Su objetivo es **educar sobre la salud cerebral**, fomentar la investigación y reducir el estigma de los trastornos neurológicos.

Este año, queríamos haber hecho una Exposición con imágenes sorprendentes del Cerebro, que iría acompañada de la presentación de la Colección «**Este es tu Cerebro**» (<https://www.psycolab.com/categoria-producto/coleccion-este-es-tu-cerebro-adolescente-neurodivergente/>) de **Nieves López-Brea Serrat** (<https://www.psycolab.com/team-members/nieves-lopez-brea-serrat-psycolab/>), nuestra Neuropsicóloga Infanto-Juvenil, que ha llevado el desarrollo del cerebro a las estanterías de las librerías, pero un problema de salud la ha mantenido fuera de juego, así que esperaremos a que se recupere para ofreceros la actividad.

En 2019, publica su **primer cuento en castellano "Este es tu cerebro"** para acercar el conocimiento del cerebro humano a los más pequeños. Tres años después, fue reconocido como el **Mejor Material Didáctico de Ciencias** y galardonado con el **Primer Premio Internacional Ciencia en Acción**, con un Jurado excepcional, entre los que se encontraba el **CSIC, Fundación Lilly o las Reales Sociedades de Física**



y Química.



(<https://www.psicolab.com/este-es-tu-cerebro-primer-premio-ciencia-en-accion-xxiii/>) Años más tarde, convierte sus recursos digitales, creados también en 2019, al papel, con una actualización de contenidos sobre el cerebro del bebé y de mamá, el cerebro adolescente y el cerebro neurodivergente.

Y como cada año, queremos que disfrutes del Cuento que lo inició todo en Audiolibro, de forma gratuita, pinchando en el siguiente enlace:

Puedes escucharlo cada 22 de julio totalmente gratis AQUÍ.

00:00

00:00

Consigue todos los títulos en tu Librería favorita o pinchando en la imagen:





RM

El precio de la memoria: esperanza, ciencia y equidad ante el alzhéimer en España

Julián Ezquerra Gadea, médico, gestor y exsecretario general del sindicato Amyts



Julián Ezquerra Gadea

Publicada 26 julio 2026 17:58h



"La memoria es el diario que todos llevamos con nosotros." – Oscar Wilde

Comienza
a
preguntar
ahora

JustAnswer ES

COMPARTE



+ Seguir

Esta célebre afirmación adquiere una resonancia particularmente trágica cuando el propio diario comienza a desvanecerse, página a página, bajo el embate de la enfermedad de Alzheimer. En España, la reciente decisión de la **Comisión Interministerial de Precios de los Medicamentos (CIPM)** de no financiar los nuevos fármacos lecanemab y donanemab para el tratamiento de esta dolencia en sus fases iniciales ha desatado un profundo debate que trasciende lo sanitario, adentrándose en el **terreno de la ética, la equidad y la sostenibilidad del sistema público de salud**. Esta negativa, que limita el acceso a estos tratamientos al ámbito privado, plantea una pregunta fundamental: ¿a qué precio estamos dispuestos a tasar la esperanza y la memoria de nuestros ciudadanos?

Por un lado, la decisión gubernamental se fundamenta en **criterios de prudencia científica y sostenibilidad económica**. El secretario de Estado de Sanidad, Javier Padilla, ha defendido que estos medicamentos presentan un "valor clínico muy dudoso" y que ningún país de la Unión Europea los financia de manera generalizada, lo que sitúa a España en una posición no excepcional dentro del contexto comunitario. Esta postura se apoya en la reciente revisión de la prestigiosa Colaboración Cochrane, que concluye que, tras 18 meses de tratamiento, los anticuerpos monoclonales antiamiloides "apenas producen una diferencia en el empeoramiento del funcionamiento de la memoria y la capacidad de pensar", al tiempo que aumentan el riesgo de efectos secundarios graves como inflamaciones y microhemorragias cerebrales. Además, el coste anual por paciente, que ronda los 30.000 euros, podría generar una factura inasumible para un sistema sanitario ya tensionado, de ahí que Sanidad abogara por aplicar una cláusula de "techo de gasto" a la que las farmacéuticas no accedieron. Desde esta perspectiva, la no financiación no es un acto de desidia, sino una decisión de gestión basada en la mejor evidencia disponible y en la

COMPARTE



+ Seguir

Sin embargo, para la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** y las **asociaciones de pacientes**, esta resolución es un golpe devastador que vulnera los principios de equidad y universalidad del Sistema Nacional de Salud. La SEN ha expresado su "profundo pesar", argumentando que denegar un tratamiento avalado por la **Agencia Europea del Medicamento (EMA)** introduce una barrera económica, creando "**diferencias inaceptables según la capacidad económica de los pacientes y sus familias**". Para los más de 800.000 afectados en España y sus familias, estos fármacos representaban la primera luz de esperanza tras décadas de "sequía terapéutica", al ser **los primeros capaces de modificar el curso de la enfermedad retrasando su progresión** entre un 27% y un 38%, lo que podría traducirse en meses de autonomía y calidad de vida. La Confederación Española de Alzheimer (CEAFA) califica la decisión de "vergonzosa" y acusa al ministerio de "condenar a los pacientes al abandono", advirtiendo del surgimiento de un "**turismo de Alzheimer**" donde solo quienes puedan pagarlo accederán al tratamiento en el extranjero, o bien en la sanidad privada en España, lo que profundizaría la inequidad.

El conflicto subyacente no es solo económico, sino también filosófico, y enfrenta dos visiones del progreso médico. La farmacéutica Eli Lilly, fabricante de donanemab, defiende que la innovación no puede esperar y que, aunque los beneficios sean modestos, "en esta enfermedad, cada mes importa". La Fundación Pasqual Maragall alerta de que el **retraso en la implementación supone una "pérdida de oportunidad para pacientes y familias"**. Por el contrario, desde el ministerio se insiste en que ofrecer expectativas falsas sobre un fármaco con eficacia limitada y riesgos significativos es "engañar a las personas que tienen alzhéimer y a sus familiares". Esta tensión, descrita por críticos como una campaña de "propaganda" por parte de la industria, pone de manifiesto la dificultad de equilibrar la esperanza de los pacientes con la integridad científica y la viabilidad del sistema público.

España es un dilema sin ganadores, **una encrucijada entre la promesa de una ciencia que avanza a pequeños pasos y la cruda realidad de unos recursos limitados**. La decisión, que prioriza la seguridad y la sostenibilidad, choca frontalmente con el deseo desesperado de pacientes y familias por aferrarse a la memoria y al tiempo que les queda. Más allá del coste económico, el verdadero precio que se paga es el de la inequidad y la incertidumbre, y la sociedad deberá preguntarse si su sistema sanitario está preparado para la nueva era de la medicina de precisión, donde los tratamientos, aunque imperfectos, son cada vez más caros. La memoria que defendemos como sociedad no es solo la de los individuos que sufren la enfermedad, sino la de un **sistema de salud que debe velar por todos por igual, garantizando que el acceso a la innovación no sea un privilegio, sino un derecho**.

PUBLICAR ARTÍCULO / POSTER

ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA: CUIDADOS INTEGRALES Y PAPEL DE LA ENFERMERÍA EN LA ATENCIÓN AL PACIENTE

/ TCAE - Técnicos en Cuidados Auxiliares de Enfermería / 24/07/2026 / Por Comité Editorial revista Ocronos

Inicio » TCAE - Técnicos en Cuidados Auxiliares de Enfermería »

Esclerosis lateral amiotrófica: cuidados integrales y papel de la Enfermería en la atención al paciente



Investiga opciones en la nu

Busque Software Contable en la Nube en Yahoo
Mire los mejores resultados ahora.

Yahoo

Abrir



Síguenos en Pinterest

Pág. Inicial: **Vol. IX; N.º 7: 875**

Autor principal (primer firmante): **Elisa Isabel Pérez Monterde**

Fecha recepción: **25/06/2026**

Fecha aceptación: **22/07/2026**

Ref.: **Ocronos. 2026;9(7): 875**

Autores:

Elisa Isabel Pérez Monterde TCAE

María del Mar Bueso Alberdi. TCAE

Silvia Chazo Subiron TCAE



María Inés Leal Lidón TCAE

Zoraida Lorient Cavero TCAE

Oksana Kholodna Starushko TCAE

Palabras clave:

Esclerosis lateral amiotrófica; ELA; enfermedad neurodegenerativa;
Enfermería; cuidados paliativos; calidad de vida.



*Publica tu TFG
como libro*

EDITORIAL OCRONOS

Resumen

La esclerosis lateral amiotrófica (ELA) es una enfermedad neurodegenerativa progresiva que afecta a las neuronas motoras y provoca una pérdida gradual de la capacidad para moverse, hablar, tragar y respirar. Aunque se trata de una enfermedad poco frecuente, su impacto sobre la autonomía y la calidad de vida es muy elevado. El objetivo de este trabajo es revisar las características principales de la ELA y analizar el papel de la Enfermería en el cuidado integral de las personas afectadas. La evidencia científica señala que la atención multidisciplinar, la educación sanitaria y el apoyo continuo al paciente y a su familia contribuyen a mejorar el bienestar y a afrontar las diferentes fases de la enfermedad.

Introducción

La esclerosis lateral amiotrófica es una enfermedad neurodegenerativa del sistema nervioso que se caracteriza por la degeneración progresiva de las

neuronas motoras del cerebro y la médula espinal. Como consecuencia, los músculos dejan de recibir estímulos nerviosos adecuados y se produce una pérdida progresiva de fuerza y funcionalidad.

Aunque la causa exacta sigue siendo desconocida en la mayoría de los casos, se considera una enfermedad multifactorial en la que intervienen factores genéticos y ambientales. La ELA suele aparecer entre los 50 y los 70 años, aunque puede presentarse a edades más tempranas.

La evolución de la enfermedad es variable, pero generalmente conduce a una pérdida progresiva de la autonomía, afectando a la movilidad, la comunicación, la alimentación y la función respiratoria. Estas limitaciones generan importantes repercusiones físicas, psicológicas y sociales tanto para el paciente como para sus familiares y cuidadores.

En este contexto, la Enfermería desempeña un papel esencial en la valoración de necesidades, la educación sanitaria y el acompañamiento a lo largo de todo el proceso de enfermedad.

ENVIAR ARTÍCULO PARA PUBLICAR