

Factores que Agravan el Dolor: Estrategias Efectivas para Mitigar su Impacto en la Vida Diaria

Titulares Prensa [Titulares](#) 25 de julio de 2026  1 minutos de tiempo de lectura

La Fundación Española de Cefaleas ha divulgado información sobre cómo las olas de calor pueden agravar las migrañas a través de factores como la deshidratación, el exceso de exposición a la luz y los cambios de hábitos durante el verano. Aunque el calor no causa migrañas en personas sin predisposición genética, puede intensificar los síntomas en aquellos que ya padecen esta condición. El Dr. Julio Pascual, experto en cefaleas, señala que la alteración del sueño, los viajes, las comidas copiosas y el consumo de alcohol pueden desencadenar ataques. Para mitigar su impacto, recomienda mantener hidratación adecuada, protegerse del sol, evitar el ejercicio en las horas más calurosas y respetar los horarios de sueño. La Fundación se compromete a continuar ofreciendo recursos educativos para mejorar el manejo de la migraña.

Leer noticia completa en [OK Diario](#).



Titulares Prensa

[cambio16.com](https://www.cambio16.com)

El optimismo protege el cerebro contra la demencia

Nelson Hernández

8-10 minutos

Un estudio de Harvard con más de 9.000 adultos revela que ver el futuro con optimismo beneficia la estructura del cerebro y lo protege contra la demencia

La ciencia médica busca respuestas urgentes para frenar el deterioro cognitivo global. Actualmente, cerca de 57 millones de personas en el mundo viven con algún tipo de demencia; sin embargo, investigaciones recientes sugieren que el optimismo ante la vida puede convertirse en un valioso aliado preventivo para la salud del cerebro.

Un estudio de la Escuela de Salud Pública T.H. Chan de la Universidad de Harvard analizó a más de 9.000 adultos mayores durante 14 años. Los hallazgos revelan que las personas con mayores niveles de optimismo presentan hasta un 15% menos de riesgo de desarrollar demencia en comparación con las más pesimistas.

El descubrimiento posiciona a la perspectiva psicológica como un activo psicosocial determinante. La manera en que una persona imagina su futuro no es solo una emoción abstracta. Por el contrario, esta actitud produce efectos concretos sobre la estructura biológica del sistema nervioso y mejora la longevidad

general.



Un estudio de Harvard con más de 9.000 adultos mayores durante 14 años arrojó que el optimismo ayuda a mantener el cerebro activo y a disminuir enfermedades cognitivas como la demencia / infobae.com

Además, el enfoque promueve un cambio de conciencia profundo en la medicina moderna. La prevención de enfermedades degenerativas ya no depende de forma exclusiva de intervenciones farmacológicas o hábitos estrictos. Por lo tanto, la salud mental y la disposición emocional ganan un papel protagónico en la neuroprotección.

El hallazgo científico que transforma la neurociencia

La investigación liderada por la doctora S  de Stenlund utilizó datos del Estudio de Salud y Jubilación en Estados Unidos. El equipo dio seguimiento a 9.071 participantes mayores de 70 años sin signos iniciales de deterioro. Los datos confirmaron que el beneficio del optimismo se mantiene estable a lo largo del tiempo.

Es decir, la asociación protectora no desaparece al ajustar variables de confusión. Los expertos consideraron la edad, el

sexo, la escolaridad y la presencia de enfermedades crónicas como la diabetes. De igual modo, descartaron que la depresión o el nivel socioeconómico expliquen por completo este resultado protector.

Por consiguiente, cada incremento en las mediciones de optimismo equivale a una disminución proporcional en la probabilidad de sufrir demencia. La relación demuestra un patrón continuo: a mayor actitud positiva, menor es el riesgo registrado. El patrón evidencia una señal de gran relevancia para la neurología actual.

/ portalgeriatrico.com.ar

Los datos ofrecen una perspectiva esperanzadora en un

escenario global preocupante. En países como España, la Sociedad Española de Neurología estima unos 800.000 casos de Alzheimer. Puesto que la cifra puede duplicarse en 2 décadas, el hallazgo de Harvard aporta un recurso preventivo sin costos económicos.

En efecto, situar a los factores psicosociales en la primera línea de defensa cambia el paradigma de la salud pública. El estudio demuestra que la visión del futuro modula la resiliencia neuronal. En consecuencia, la prevención primaria encuentra en la mente una herramienta tan valiosa como el control médico regular.

Los mecanismos biológicos detrás del pensamiento positivo

La explicación del fenómeno abarca diversos procesos fisiológicos interconectados. En primer lugar, la persona optimista gestiona el estrés cotidiano con mayor eficacia. Por esta razón, su cuerpo libera menores cantidades de cortisol, una hormona que en niveles altos produce daños severos en el tejido cerebral.

La exposición prolongada al cortisol destruye las conexiones del hipocampo, el centro neurálgico del aprendizaje y la memoria. Asimismo, la hormona del estrés dificulta la eliminación de la proteína [beta-amiloide](#). Dicha sustancia tóxica se acumula de manera característica en los cerebros de quienes padecen la enfermedad de Alzheimer.

Por el contrario, una perspectiva esperanzadora disminuye los procesos inflamatorios en las células nerviosas. Los estudios revelan que los individuos que actúan con optimismo muestran respuestas inmunitarias más eficientes y un nivel elevado de

antioxidantes en sangre, condición que protege el cerebro frente al deterioro biológico acelerado y de enfermedades cognitivas como la demencia.

Igualmente, la actitud proactiva actúa como un director de orquesta sobre la salud general. Las personas optimistas suelen dormir de 7 a 8 horas por noche, hábito que reduce el riesgo de demencia. Además, realizan más actividad física, un factor que disminuye el riesgo de deterioro en un 25%.

En resumen, la mente positiva refuerza la adherencia a tratamientos y hábitos saludables. Una persona con expectativas favorables se cuida más, evita el tabaquismo y mantiene relaciones sociales. Todos estos elementos forman un escudo integral que amortigua los embates del envejecimiento sobre la estructura del cerebro.

/ lanacion.com.ar

El debate sobre la causalidad y los hábitos de vida

Sin embargo, la comunidad científica analiza estos resultados con el debido rigor profesional. Existe una pregunta lógica: ¿el optimismo protege al cerebro o el deterioro cognitivo silencioso destruye la capacidad de sentir esperanza? Esta duda sobre la causalidad inversa exige una revisión metodológica minuciosa y profunda.

Para responder al dilema, los investigadores realizaron un riguroso análisis de sensibilidad. Excluyeron de la muestra a todos los participantes que mostraron síntomas de demencia durante los primeros dos años. Pese a esta restricción, la reducción del 15% en el riesgo se mantuvo completamente inalterada y firme.

De modo que la evidencia sugiere una verdadera relación de protección previa. No obstante, los especialistas aclaran que la demencia es un problema multifactorial. Aunque el optimismo ofrece un margen de resiliencia, no representa una cura definitiva ni garantiza una inmunidad total frente a los procesos neurodegenerativos.

Por otra parte, el sedentarismo excesivo de más de 8 horas diarias incrementa el riesgo un 27%. Dormir poco o demasiado también eleva la vulnerabilidad biológica de las personas. Por consiguiente, el bienestar psicológico debe complementarse con un estilo de vida activo con el fin de maximizar los resultados.

Dicho de otro modo, la postura mental y la [salud](#) física se retroalimentan constantemente. Los neurólogos subrayan que el optimismo funciona como un activo modificable que la persona puede moldear. La genética influye en un 25%, pero el 75% restante depende de la interacción con el entorno.

/ Freepik

Claves prácticas para entrenar la mente y transformar el futuro

Puesto que el optimismo se aprende, la población puede aplicar técnicas sencillas de reentrenamiento cognitivo, como la práctica deliberada de la gratitud, que cambia el foco atencional del cerebro. Escribir cada noche tres cosas positivas ocurridas durante la jornada fortalece la visión constructiva sobre los acontecimientos diarios.

En segundo lugar, fijarse metas alcanzables ayuda a consolidar una sensación de logro personal. Dividir los proyectos grandes en pasos pequeños evita la frustración y la desesperanza. De igual forma, el ejercicio del «mejor yo posible» permite visualizar un futuro próspero a través de un esfuerzo enfocado.

Asimismo, la reestructuración cognitiva combate los pensamientos catastrofistas automáticos. La terapia cognitivo-conductual enseña a reencuadrar los problemas sin caer en la negación de la realidad. En lugar de amplificar la adversidad, la persona aprende a enfocar su energía en las soluciones que

están a su alcance.

Por otro lado, mantener lazos sociales sólidos y un propósito claro previene el aislamiento afectivo. Formar parte de un grupo, un proyecto comunitario o una actividad compartida eleva el bienestar emocional. En efecto, la soledad no deseada constituye uno de los mayores factores de riesgo para la salud cognitiva.

+ en Cambio16.com:

PACIENTES

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

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

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

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



La combinación veraniega que empeora tus ataques de migraña - CANVA

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

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

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

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

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

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

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

crisis, según explica el especialista.

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

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

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

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

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



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



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 ritmo

La falta de hidratación durante las olas de calor, la exposición a una luz intensa, que puede agravar los síntomas habituales entre las personas que



A estos factores se añaden los cambios de ritmo

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



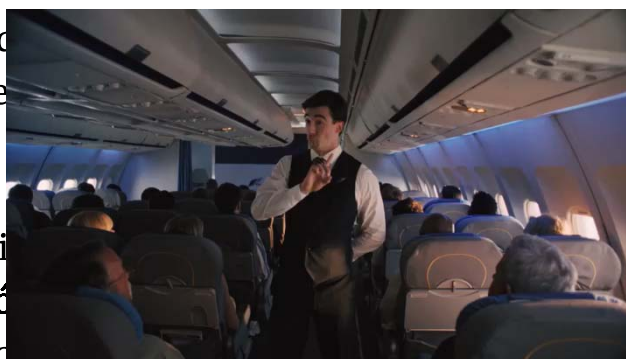
Pascual explica, además, que **el calor provoca la dilatación de los vasos sanguíneos y de las arterias que recubren el cráneo**, un mecanismo relacionado con el dolor pulsátil característico de la migraña.

PUBLICIDAD

La importancia de dormir bien

Las temperaturas elevadas también **pueden** Dormir mal **afecta al funcionamiento del sistema de limpieza del cerebro durante la noche**. Cuando determinadas moléculas no se eliminan adecuadamente, **puede favorecer el dolor de cabeza**.

Para reducir el riesgo de ataques, el especialista recomienda: **mantener una hidratación adecuada, limitar la exposición a la luz solar cuando sea necesario**. También recomienda: **evitar comidas pesadas y frecuentes y poco copiosas, moderar el consumo de alcohol y el ejercicio físico en los momentos de mayor calor**.



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.

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

Archivado en: Ciencia & Salud

Europa Press | Viernes, 24 de julio de 2026, 08:17

Post

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.

"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 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.

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.

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 el ejercicio excesivo en las horas de mayor temperatura, las comidas copiosas o el abuso del alcohol, son factores que pueden favorecer la aparición de ataques de migraña, según señala este experto.

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.

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 el abuso de bebidas alcohólicas y no practicar ejercicio durante las horas de más 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.

Sé el primero en comentar...

Por favor identificate o regístrate para comentar

Login con E-mail

Comments by Historiable Política de privacidad



Lo Más Leído

- 1 OHLA logra un contrato de 144,3 millones para construir parte de la Línea 9 del Metro de Santiago de Chile
- 2 Kazajistán propone a Putin que detenga la invasión de Ucrania y regrese al formato de Estambul
- 3 Alerta de Seguridad: Vehículos Volvo EX30 E60, años 2024-2025
- 4 Alerta de Seguridad: Vehículos Alfa Romeo Tonale (MHEV), años 2024-2026
- 5 El descubridor de Antonelli abandona Mercedes-Benz y firma por Red Bull hasta 2027
- 6 Irán avisa a EEUU de que su bloqueo "no quedará sin respuesta" y denuncia abordaje a petroleros en aguas iraníes
- 7 Arabia Saudí intercepta varios drones procedentes de Irak y tilda el ataque de "terrorista"
- 8 ASIMET valora aprobación de la reorganización de EDYCE: "Es una excelente noticia para el Biobío y para la industria nacional"
- 9 El nuevo ADN corporativo: Del freno regulatorio al motor sostenible
- 10 Fiscalizar Codelco y Enami (Parte II): fortalecer Cochilco es la vía correcta

europa press



El 90 % de los ictus podrían prevenirse

El 90 % de los ictus podrían prevenirse: esto es lo que recomiendan los neurólogos

Controlar la tensión, hacer ejercicio y dormir bien, entre los imprescindibles

La gravedad del ictus depende del momento del día en el que ocurre
Qué diferencia hay entre un ictus isquémico de uno hemorrágico



Paloma Santamaría

26 jul. 2026 - 04:15

El cerebro es el encargado de funciones esenciales como el pensamiento, la memoria, las emociones, el movimiento o el control de las funciones vitales y necesita atención constante desde edades tempranas. En este contexto la prevención debe formar parte de la rutina diaria.

La directora de la Clínica Casaverde Murcia, **María Morejón**, explica que «es prioritario mantener una buena salud cardiovascular, teniendo a raya la tensión arterial, el azúcar y el colesterol. Asimismo, es fundamental evitar el sedentarismo e incluir rutinas diarias de ejercicio físico», señala Morejón.



La evidencia científica respalda esta recomendación. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la **hipertensión arterial** es el principal factor de riesgo de ictus y casi triplica la probabilidad de sufrir uno. Además, tanto la **diabetes** como el **colesterol elevado** también aumentan el riesgo de demencia. En la misma línea, la Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que hasta el 90 % de los ictus podrían prevenirse mediante el control de estos factores de riesgo y la adopción de hábitos de vida saludables.

La especialista también pone el foco en otros aspectos que influyen directamente en la salud cerebral. «Eliminar factores de riesgo cotidianos y fomentar el entrenamiento mental». En este sentido, recomienda abandonar hábitos tóxicos como el **tabaquismo** y el consumo de **alcohol**, además de seguir una **alimentación equilibrada**. La dieta mediterránea, por ejemplo, cuenta con un sólido respaldo científico por su asociación con un mejor rendimiento cognitivo durante el envejecimiento.

Comer un aguacate al día: estas son las personas que más pueden beneficiarse

Paloma Santamaría



Dormir las horas necesarias y **evitar el estrés** prolongado son otros pilares fundamentales. A ello se suma la importancia de mantener el cerebro activo mediante actividades que estimulen las capacidades cognitivas. «Resulta sumamente beneficioso incorporar rutinas de estimulación cognitiva de forma regular para mantener el cerebro activo y en forma», concluye Morejón.

La recomendación cobra aún más relevancia si se tiene en cuenta que más del 35 % de la población española apenas dedica tiempo a **leer, jugar o realizar otras actividades que ejerciten el cerebro**, mientras que seis de cada diez personas aseguran no haber aprendido nada nuevo durante el último año.

Precisamente, el impacto del estrés crónico es otro de los aspectos sobre los que alerta la Fundación Casaverde. La neuropsicóloga del Hospital Casaverde Extremadura, **Laura Martín-Romo**, explica que

la exposición continuada al estrés puede provocar cambios en la estructura cerebral, afectando especialmente al hipocampo, una región clave para la memoria.

“ *Gestionar el estrés no es solo un consejo de bienestar, sino un auténtico acto de neuroprotección* ”

Laura Martín-Romo, neuropsicóloga

La especialista recuerda que el estrés crónico altera la respuesta inmunológica del organismo y favorece un estado inflamatorio que también repercute en el sistema nervioso.

La fundación destaca, asimismo, dos conceptos respaldados por la investigación científica. Por un lado, la **plasticidad neuronal**, que permite al cerebro reorganizar sus conexiones a través del aprendizaje, la actividad intelectual o el ejercicio físico. Por otro, la **neurogénesis**, un proceso mediante el cual el cerebro continúa generando nuevas neuronas incluso en la edad adulta, especialmente cuando se mantiene una vida activa desde el punto de vista físico, intelectual y social.

Aunque factores como la edad o la genética no pueden modificarse, los expertos recuerdan que una parte importante del riesgo de sufrir deterioro cognitivo sí depende del **estilo de vida**.

QUÉ HACER

Controlar la presión arterial

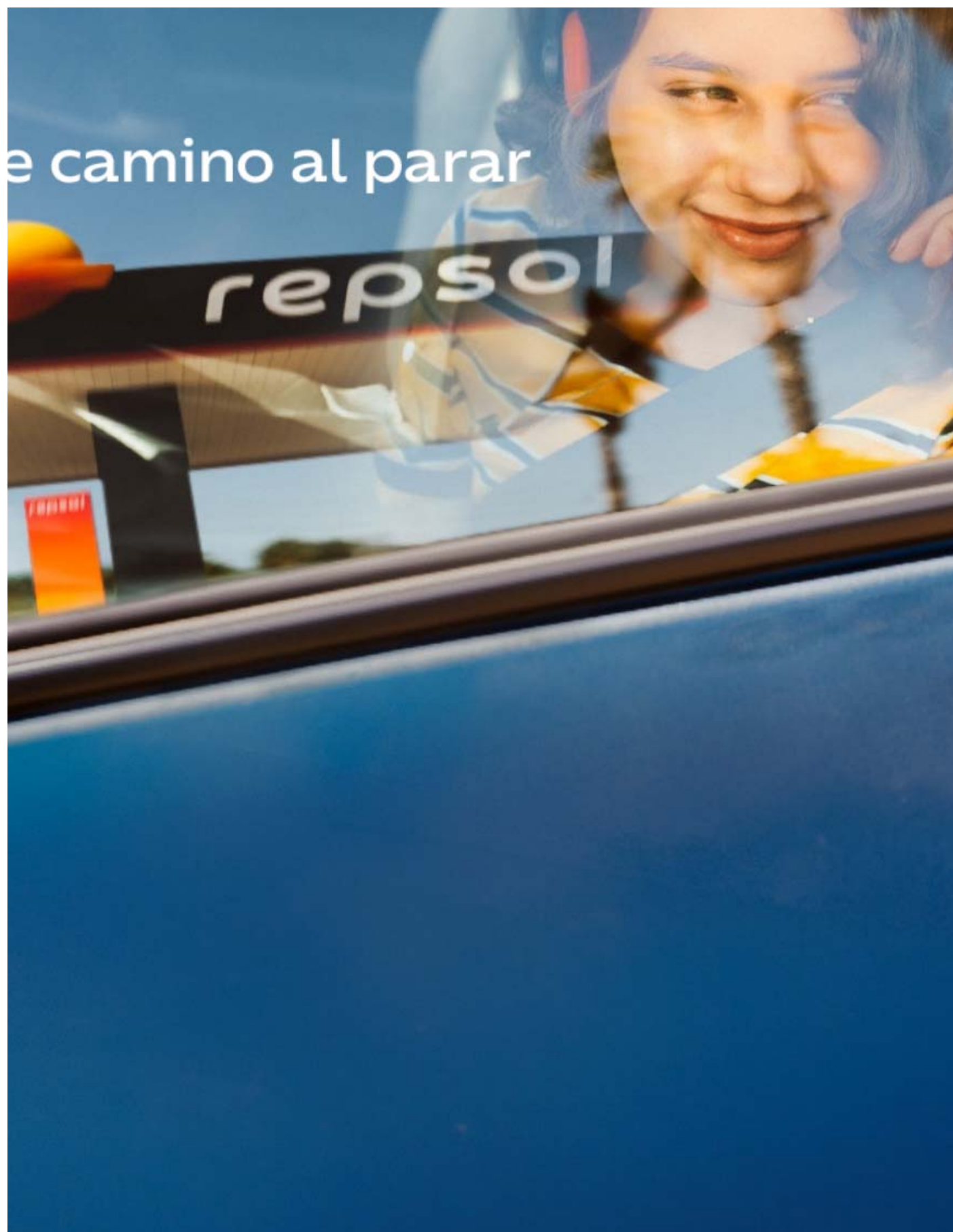
Practicar ejercicio de forma habitual

Descansar adecuadamente

Seguir una dieta saludable

Mantener una actividad intelectual constante

Todas estas son medidas respaldadas por la evidencia científica que





Migraña | Canva



elEconomista.es

16:11 - 24/07/2026

Añadir elEconomista en Google

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.

"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 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.

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.

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 el ejercicio excesivo en las horas de mayor temperatura, las comidas copiosas o el abuso del alcohol, son factores que pueden favorecer la aparición de ataques de migraña, según señala este experto.

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.

PUBLICIDAD

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.

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 el abuso de bebidas alcohólicas y no practicar ejercicio durante las horas de más 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.

Recomendados

[Alejandro Martínez, psiquiatra: "Si te despiertas en mitad de la noche y no puedes quedarte dormido, te voy a enseñar el truco que funciona siempre"](#)

Suscríbete hoy y lee este verano



Extremadura

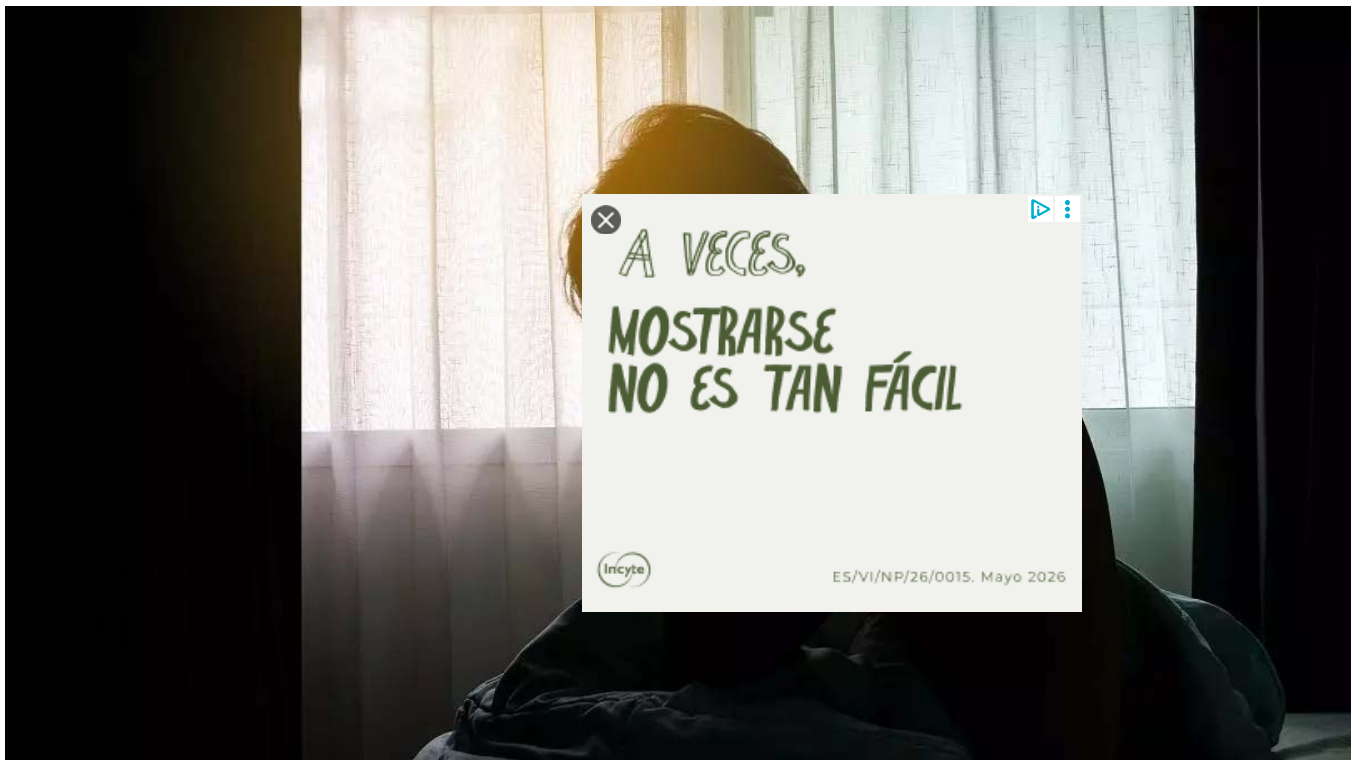
Cáceres Badajoz Universidad de Extremadura Educación Municipios Elecciones autonómicas Resultados

PUBLICIDAD

Salud

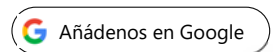
El calor extremo y las noches tropicales de Extremadura pueden agravar la migraña

La deshidratación, la exposición a la luz intensa y la dificultad para dormir favorecen ataques más frecuentes e intensos. Los profesionales ofrecen consejos



La migraña es ya la segunda causa de incapacidad. / ADOBE STOCK

¿Ya nos sigues?



Leer



Cerca



Juega al nuevo sudoku



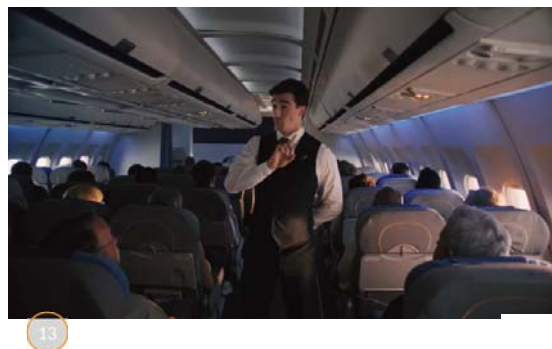
Jugar

L. L.

Cáceres 25 JUL 2026 12:42

El calor no [causa migraña](#) en personas sin predisposición genética, pero puede hacer que las crisis sean **más frecuentes e intensas** entre quienes ya padecen esta enfermedad. Así lo explica 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.

PUBLICIDAD



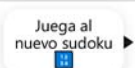
La advertencia cobra especial importancia en Extremadura, una de las regiones españolas más castigadas por las altas temperaturas y donde el calor nocturno podría extenderse notablemente durante las próximas décadas.



Leer



Cerca

Juega al
nuevo sudoku

Jugar

PUBLICIDAD

Según un estudio de Accumin Intelligence, **el 97% de la población extremeña podría vivir a mediados de siglo en zonas con más de 25 noches tropicales al año**, aquellas en las que la temperatura no baja de los 20 grados. La región se situaría así entre las comunidades con mayor exposición al calor durante la madrugada, al nivel de Andalucía y solo por detrás de Baleares.

**ESTE VERANO
GRATIS**

**VIAJAR +
WOMAN**

3 MESES + REGALO

18€

Antes 29€

Suscríbete

Disfrútalo este verano desde cualquier
dispositivo.
Cancela cuando quieras.



Leer



Cerca

Juega al
nuevo sudoku

Jugar



El estrés crónico cambia el efecto de las vacaciones: ya no enfermamos al descansar

PI STUDIO

Estas temperaturas dificultan el descanso, uno de los factores que pueden favorecer la aparición de crisis de migraña. Pascual señala que el calor excesivo se combina durante el verano con distintos cambios en los hábitos cotidianos que pueden actuar como desencadenantes.

PUBLICIDAD



Leer



Cerca



Juega al
nuevo sudoku



Jugar

Entre ellos se encuentran **la deshidratación, la exposición prolongada a una luz intensa, las alteraciones del sueño, los viajes, los cambios de horario, el ejercicio en las horas centrales del día, las comidas copiosas y el consumo excesivo de alcohol.**

Junio marcó récord

La advertencia llega después de que Extremadura haya vivido un mes de junio extremadamente cálido. La temperatura media regional alcanzó los 26,6 grados, **3,5 grados por encima del valor habitual**, mientras que las máximas promediaron 34,5 grados.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



Durante la segunda mitad del mes se sucedieron jornadas por encima de los 40 grados y noches tropicales en numerosos municipios. El calor se ha prolongado durante julio, con varias localidades extremeñas entre las que han registrado las temperaturas más elevadas del país incluso de madrugada.

Cáceres también ha soportado noches especialmente calurosas, una circunstancia que dificulta que el organismo se recupere tras las altas temperaturas del día y que puede impedir un sueño reparador.



Leer



Cerca



Juega al
nuevo sudoku



Jugar

Dormir mal favorece las crisis

La falta de descanso es uno de los factores que pueden favorecer la aparición del dolor de cabeza. Según explica Pascual en una entrevista con Europa Press, dormir peor afecta al funcionamiento del sistema encargado de eliminar durante la noche determinadas sustancias acumuladas en el cerebro.

Cuando el sueño no es reparador, algunas moléculas pueden permanecer en el organismo y contribuir a la aparición de cefaleas. Este problema cobra especial importancia durante las noches tropicales y tórridas, cuando los termómetros no bajan de los 20 o incluso de los 25 grados.

La capacidad de las viviendas para proteger a sus ocupantes también resulta determinante. Cerca del 40% del parque residencial español presenta deficiencias de aislamiento frente al calor, según el estudio de Accumin Intelligence. Estas casas acumulan temperatura durante el día y la liberan durante la madrugada, lo que dificulta todavía más el descanso.

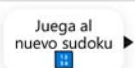
La deshidratación constituye otro de los desencadenantes más conocidos de las crisis. Durante las olas de calor, el organismo pierde más líquidos a través del sudor y aumenta el riesgo de sufrir síntomas si el agua no se repone adecuadamente.



Leer



Cerca

Juega al
nuevo sudoku

Jugar



Vídeo | ¿Hacer turismo por Mérida en plena ola de calor? Así opinan los turistas

JAVIER CINTAS

A ello se suma la exposición a la luz solar intensa, que puede agravar la fotofobia, uno de los síntomas habituales de la migraña. El calor provoca además una dilatación de los vasos sanguíneos y de las arterias que recubren el cráneo, relacionada con el dolor pulsátil característico de esta enfermedad.

Agua, descanso y horarios regulares

Para reducir el riesgo de ataques, la FECEF recomienda **beber agua con frecuencia**, limitar la exposición directa al sol y utilizar gafas solares cuando sea necesario.

También aconseja evitar el ejercicio intenso durante las horas de más calor, realizar comidas menos copiosas, moderar el consumo de alcohol y tratar de mantener unos horarios regulares durante las vacaciones.

El descanso debe realizarse, siempre que sea posible, en una habitación fresca y respetando las horas habituales de sueño. En caso de viajes largos o cambios de horario, los especialistas recomiendan planificar periodos de reposo para reducir su impacto.

Noticias relacionadas



Leer



Cerca



Juega al
nuevo sudoku



Jugar

calor nocturno aumentan las dificultades para descansar.

- TEMAS
- EXTREMADURA
- TEMPERATURAS
- CRISIS
- EXPOSICIÓN
- PASCUAL



Leer



Cerca



Juega al nuevo sudoku



Jugar

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



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.

Powered by [WPeMatico](#)



MonsterInsights

Valoramos tu privacidad

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

[Rechazar todo](#)

[Aceptar todo](#)



SANIDAD

Neurólogos alertan de que se están ignorando dos revisiones básicas para cuidar el cerebro

La SEN alerta de que muchos españoles descuidan análisis de sangre y control de tensión, dos controles básicos para prevenir ictus y demencias.

⌚ 4 MINUTOS

     Comenta 

 Añadir DEMÓCRATA en Google

 Pregunta a FREN



POR AGENCIAS

Publicado

24 JUL., 2026 - 12:56

⌚ 4 MINUTOS



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

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha alertado de que una parte significativa de la ciudadanía en España está pasando por alto dos de las revisiones más simples y efectivas para preservar la salud cerebral a largo plazo: los análisis de sangre con fines preventivos y la vigilancia periódica 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 somete, por prevención, al menos a una analítica de sangre anual. Un 32,4 por ciento únicamente se la realiza cuando su médico la pide 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.

Respecto al control de la tensión arterial, aunque casi la mitad de los encuestados (49%) la vigila en casa con un tensiómetro propio y un 10 por ciento acude a su centro de salud o a la farmacia, más del 40 por ciento reconoce que no la revisa prácticamente nunca o solo lo hace cuando ya nota algún síntoma.

Con motivo del Día Internacional del Autocuidado, que se celebra cada 24 de julio, la SEN recuerda que tanto la hipertensión arterial como ciertas alteraciones detectables en una analítica –como los niveles de colesterol o de glucosa, entre otras– se encuentran entre los principales factores de riesgo modificables de las enfermedades neurológicas más frecuentes, 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

El análisis por tramos de edad de la encuesta de la SEN revela que la práctica preventiva se incrementa conforme se cumplen años, lo que implica que la ventana de oportunidad para evitar el daño vascular acumulado con el tiempo podría haberse reducido de forma notable. Mientras que un 55,8 por ciento de los mayores de 60 años se realiza una analítica preventiva anual, ese porcentaje desciende al 45,6 por ciento entre los jóvenes de 18 a 34 años.

La brecha es aún mayor en lo relativo al control de la tensión arterial. Solo un 5,1 por ciento de los jóvenes de 18 a 34 años dispone de un tensiómetro en el hogar y lo utiliza de forma habitual, frente al 40,9 por ciento de las personas mayores de 60 años. Y mientras que un 26,7 por ciento de los jóvenes admite que nunca se ha medido la tensión, esta cifra baja al 8,4 por ciento en el grupo de mayores de 60 años.



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

El estudio también pone de manifiesto diferencias entre hombres y mujeres. En el caso de las analíticas de sangre, un 56,6 por ciento de las mujeres se realiza al menos una al año con fines preventivos, frente al 45,1 por ciento de los hombres. En cuanto al control de la tensión arterial, aunque los porcentajes globales son parecidos entre ambos sexos, las mujeres muestran una actitud algo más autónoma –con controles en casa o en el ambulatorio–, mientras que los hombres acuden con mayor frecuencia a la farmacia o esperan a que el médico se lo indique.

El autocuidado, clave frente al ictus y el Alzheimer

Las demencias, con la enfermedad de Alzheimer como la más frecuente, y el ictus constituyen la primera y la cuarta causa de muerte en España y, además, el ictus es la principal causa de discapacidad adquirida en la edad adulta.

Según la SEN, hasta un 90 por ciento de los ictus y hasta un 40 por ciento de las demencias guardan relación con factores de riesgo modificables, entre los que destaca la hipertensión arterial. Por ello, los especialistas insisten en que vigilar la tensión, junto con otros parámetros como el colesterol, la glucosa o el sedentarismo, no solo disminuye la probabilidad de sufrir un ictus, sino que también contribuye a frenar el deterioro cognitivo, ya que la salud vascular y la salud cerebral están estrechamente conectadas.

Por todo lo anterior, la SEN aconseja controlar la tensión arterial de forma periódica, a partir de los 3 años, y con especial atención desde los 40 años o incluso antes si hay antecedentes familiares de hipertensión, ictus u otra patología vascular. También recomienda realizar analíticas de sangre de forma regular, aunque no se perciban molestias, para detectar a tiempo alteraciones del colesterol, la glucosa u otros marcadores de riesgo vascular.

Asimismo, sugiere no esperar a que aparezcan síntomas para hacerse chequeos, ya que muchas enfermedades neurológicas, como la hipertensión, cursan de forma silenciosa. Del mismo modo, anima a mantener un estilo de vida saludable: alimentación equilibrada, ejercicio físico regular, descanso adecuado y evitar el tabaco y el consumo de alcohol. Además, insiste en implementar una rutina de ejercicios desde edades tempranas, puesto que los hábitos de actividad física



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

aiconoi. Además, insiste en impulsar la prevención desde edades tempranas, puesto que los hábitos adquiridos en la juventud condicionan la salud cerebral de las décadas posteriores.

“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.

Etiquetas: Salud cerebral Autocuidado Hipertensión Ictus Demencias

Te recomendamos



Toyota Aygo X Cross Hybrid

Ningún plan se te resiste gracias a la etiqueta ECO

Volvo XC40. Un SUV hecho para destacar.

Llévatelo desde 31.900€ | 150€/mes*.

Proace City

Deja que Toyota Proace City lleve a tu negocio a otro nivel

Quiero influir: conoce qué consultas y audiencias públicas hay abiertas en los ministerios

Noticia relacionada

JAECOO 7 SHS

Con un interior con diseño premium y la mejor tecnología

Nuevo Toyota C-HR Hybrid

No intentes entenderlo. Atr



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

infosalus / **investigación**

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

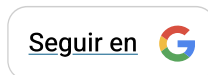


Archivo - Imagen de recurso de una mujer con dolor de cabeza.

- BYMURATDENIZ/ ISTOCK - Archivo

Infosalus

Publicado: viernes, 24 julio 2026 14:06



MADRID 24 Jul. (EUROPA PRESS) -

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.

"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 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.

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.

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 el ejercicio excesivo en las horas de mayor temperatura, las comidas copiosas o el abuso del alcohol, son factores que pueden favorecer la aparición de ataques de migraña, según señala este experto.

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

[Reserva al precio más bajo](#)

[PortAventura World](#) | [Patrocinado](#)

Reservar Ahora

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.

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 el abuso de bebidas alcohólicas y no practicar ejercicio durante las horas de más 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.

Contenido patrocinado



AQUÍ SE LLAMA INSENSATO AL QUE SE ATREVE CON EL PODEROSO

PV



SALUD Y BIENESTAR

Los neurólogos advierten de que la población descuida dos aspectos clave para proteger la salud cerebral

24 de julio de 2026 ·  F.L. · 1 minuto de lectura



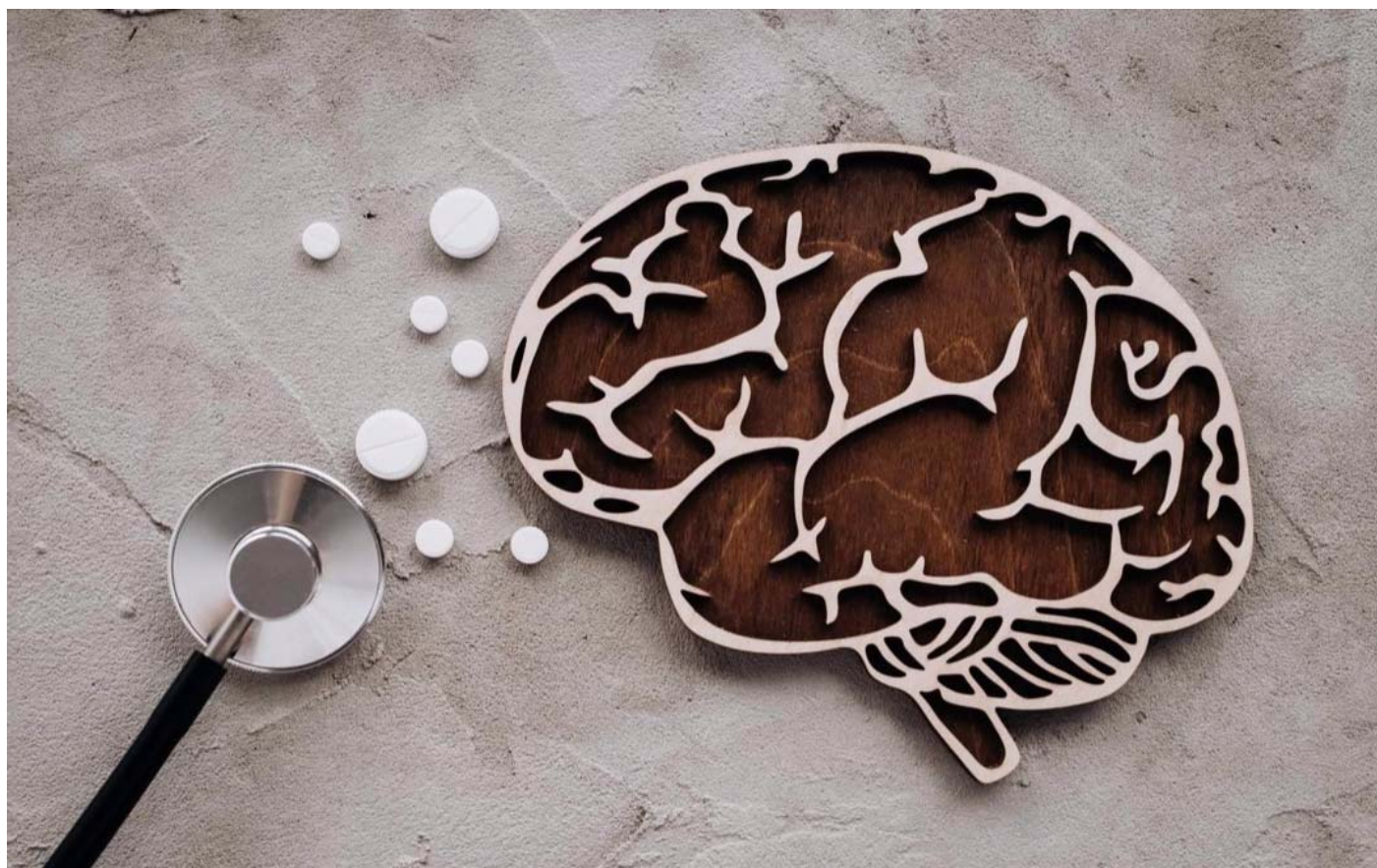


Imagen de un esquema del cerebro humano | Fuente: Shutterstock / Europa Press

La hipertensión y el colesterol elevado son factores clave en el riesgo de ictus y demencias, siendo los jóvenes el colectivo que menos se revisa

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha alertado de que una parte significativa de los ciudadanos no realiza controles preventivos básicos para proteger su salud cerebral, señalando que solo el 51% se hace una analítica anual por precaución y más del 40% apenas comprueba su tensión arterial.



Web Companion



Descarga gratuita

[Descargar](#)

Con motivo del Día Internacional del Autocuidado, los especialistas recuerdan que la hipertensión y las alteraciones detectables en la sangre figuran entre los principales factores de riesgo modificables de patologías tan graves como el ictus y las demencias, las cuales están estrechamente ligadas a la salud vascular.

El estudio de la SEN revela una brecha generacional notable, ya que los jóvenes de entre 18 y 34 años son quienes más descuidan estas revisiones preventivas. Apenas un 5 por ciento de este grupo cuenta con un tensiómetro en casa y lo utiliza de forma regular, frente a más del 40 por ciento de los mayores de 60 años.

Ante esta situación, la organización recomienda incorporar hábitos de autocuidado desde edades tempranas sin esperar a la aparición de síntomas, dado que la hipertensión suele ser un enemigo silencioso. Monitorizar la tensión de manera periódica y realizarse análisis de sangre regulares son claves para asegurar un cerebro sano a largo plazo.



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

julio 25, 2026/LC



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

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

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

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

La incorporación de nuevas terapias ha transformado el abordaje de muchas enfermedades neuromusculares por eso desde el hospital referente de la provincia de Almería se sigue colaborando con asociaciones de pacientes de este ámbito trabajando en la mejora continua de la asistencia, facilitando el acceso a los tratamientos disponibles, participando en comités multidisciplinares y colaborando con el

centro de referencia autonómico con centros de referencia nacionales cuando la complejidad del caso lo requiere.

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

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

mallorcadíario.Com (<https://www.mallorcadiario.com/>)

la siesta Magazine (<https://lasiestamagazine.mallorcadiario.com/>)

lasiestamagazine.mallorcadiario.com)



Portada (<https://lasiestamagazine.mallorcadiario.com/>) | SALUD Y BELLEZA (<https://lasiestamagazine.mallorcadiario.com/salud-y-belleza/>) | El mejor tratamiento contra el insomnio crónico no es una pastilla

El mejor tratamiento contra el insomnio crónico no es una pastilla

La terapia cognitivo-conductual es la primera opción que recomiendan las guías internacionales, por delante de los somníferos. Se aplica en cuatro a ocho sesiones y ataca lo que perpetúa el problema.



La imagen muestra a una mujer luchando contra el insomnio en su cama.



J. Fernández Ortega (<https://lasiestamagazine.mallorcadiario.com/autor/j-fernandez-ortega/>)

25 julio, 2026(<https://lasiestamagazine.mallorcadiario.com/2026/07/25/>)

ACTUALIZADO 6:38 AM

Las guías médicas llevan años diciendo lo mismo y la mayoría de quien no duerme no lo sabe: contra el insomnio crónico, lo primero no es un fármaco. La American Academy of Sleep Medicine y el American College of Physicians sitúan la terapia cognitivo-conductual para el insomnio —la **TCC-I**— como tratamiento de primera elección, por delante de los somníferos, para el **10% a 15%** de adultos españoles que, según la Sociedad Española de Neurología, arrastran insomnio crónico.

En España, más de cuatro millones de personas padecen algún trastorno del sueño, crónico y grave.

La pastilla tapa. La terapia desmonta.

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarte la experiencia más relevante recordando tus preferencias y visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar todo", acepta el uso de TODAS las cookies. Sin embargo, puede visitar "Configuración de cookies" para un consentimiento controlado.

[Cookie Settings](#) [Aceptar todo](#)

QUÉ HACE LA TERAPIA QUE NO HACE UN SOMNÍFERO

Un hipnótico induce el sueño esa noche y no toca las causas. La TCC-I trabaja sobre los mecanismos que mantienen el insomnio mes tras mes: la ansiedad anticipatoria, los horarios rotos, las horas dando vueltas en la cama. Se estructura en **cuatro a ocho sesiones** con participación activa del paciente y combina técnicas conductuales, cognitivas y de psicoeducación, según describen las guías clínicas.

No es relajarse y ya está. Es reeducar el sueño.

Su ventaja frente a los fármacos está en la durabilidad: los beneficios se sostienen cuando el tratamiento termina, algo que no ocurre cuando se retira un somnífero. Lo que sigue son las piezas concretas de esa terapia —y varias funcionan por su cuenta si el insomnio aún es leve.

LEVANTARSE DE LA CAMA CUANDO NO LLEGA EL SUEÑO

Suena al revés de lo que hace todo el mundo, y por eso funciona. La técnica se llama **control de estímulos** y parte de una idea simple: quien lleva meses sin dormir ha convertido la cama en el lugar donde se frustra, no donde descansa.

La instrucción es incómoda. Si el sueño no llega en unos veinte minutos, hay que levantarse, salir del dormitorio y volver solo cuando aparezca la somnolencia. La cama se reserva para dormir, no para mirar el techo ni el móvil. Se repite las veces que haga falta, hasta que el cerebro vuelve a asociar el lecho con el sueño y no con la pelea.

DORMIR MENOS PARA DORMIR MEJOR

La **restricción del sueño** es la parte que más cuesta explicar y una de las más eficaces. Consiste en recortar a propósito el tiempo en la cama para ajustarlo a las horas que la persona duerme de verdad, no a las que le gustaría dormir.

Quien pasa nueve horas acostado y duerme cinco acumula cuatro horas de vigilia en la cama. Comprimir ese margen aumenta la presión de sueño, reduce los despertares y consolida el descanso. Luego se amplía poco a poco. Es una técnica exigente y conviene aplicarla con supervisión profesional, sobre todo si hay somnolencia diurna o se conduce.

LA LUZ, EL EJERCICIO Y LOS 18 GRADOS

Fuera de la consulta, hay hábitos con respaldo científico que empujan en la misma dirección. La luz de la mañana es el más barato y el más ignorado: la exposición solar al despertar estabiliza el ritmo circadiano y hace que la melatonina se libere a la hora correcta al caer la tarde.

El ejercicio regular reduce el insomnio y mejora el ciclo sueño-vigilia. Con un matiz: entrenar una o dos horas antes de acostarse activa el cuerpo y puede retrasar el sueño, así que mejor por la mañana o a media tarde.

Y el termostato importa. La habitación debe rondar los **18 a 22 grados**, con oscuridad, silencio y sin la luz azul de las pantallas, que las sociedades del sueño señalan como uno de los factores que ha disparado los casos. Nada de esto es un truco. Es quitarle al cerebro las señales que lo mantienen despierto.

Mallorcadiario (<https://lasiestamagazine.mallorcadiario.com/tag/mallorcadiario/>), Portada (<https://lasiestamagazine.mallorcadiario.com/tag/portada/>), Salud Mental (<https://lasiestamagazine.mallorcadiario.com/tag/salud-mental/>)

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante recordando sus preferencias y visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar todo", acepta el uso de TODAS las cookies. Sin embargo, puede visitar "Configuración de cookies" para proporcionar un consentimiento más detallado.

Cookie Settings Aceptar todo

MODA / BELLEZA / CASA / VIAJES / LIFESTYLE / BIENESTAR [SUSCRÍBETE](#)

BIENESTAR

Julio Pascual, miembro de la Sociedad Española de Neurología: “El calor excesivo y los cambios de hábitos de vida propios del verano son factores capaces de desencadenar ataques de migraña”

La temporada estival propicia una mayor aparición de dolencias y problemas de salud



Las migrañas en verano se intensifican por varios factores (Getty Images)



Manuel López Chicano

26/07/2026 18:18

 Síguenos en Google

SUSCRÍBETE PARA ESCUCHAR

La migraña es un problema de salud bastante importante y al que no se le suele prestar demasiada atención. **Un informe de la Sociedad Española de Neurología publicado en 2025** estimó que una de cada siete personas alrededor del planeta la sufre. En España, la cifra se acerca a las cinco millones de personas, pero en muchos casos ese diagnóstico se retrasó hasta en seis años desde la aparición de los síntomas.

Esta enfermedad, que se produce en el cerebro, provoca fuertes dolores de cabeza, molestias por la luz y el ruido, e incluso náuseas. Durante el verano hay diversos factores que favorecen su aparición, tal y como ha explicado Julio Pascual, miembro de la Sociedad Española de Neurología, en una información divulgativa dirigida a pacientes.



Lee también

Jesús Porta Etessam, neurólogo: “En verano se produce un aumento de consumo de bebidas alcohólicas que puede influir directamente en el aumento en la prevalencia de la migraña”

HELENA ORTEGA





La migraña es una enfermedad muy extendida por todo el mundo (Europa Press / Europa Press)

El también presidente del Comité Científico y de Publicaciones de la Fundación Española de Cefaleas (FECEF) aclara que el calor por sí mismo no produce migrañas. Lo que hace es que, en personas que ya la sufren, los ataques sean más frecuentes e intensos.

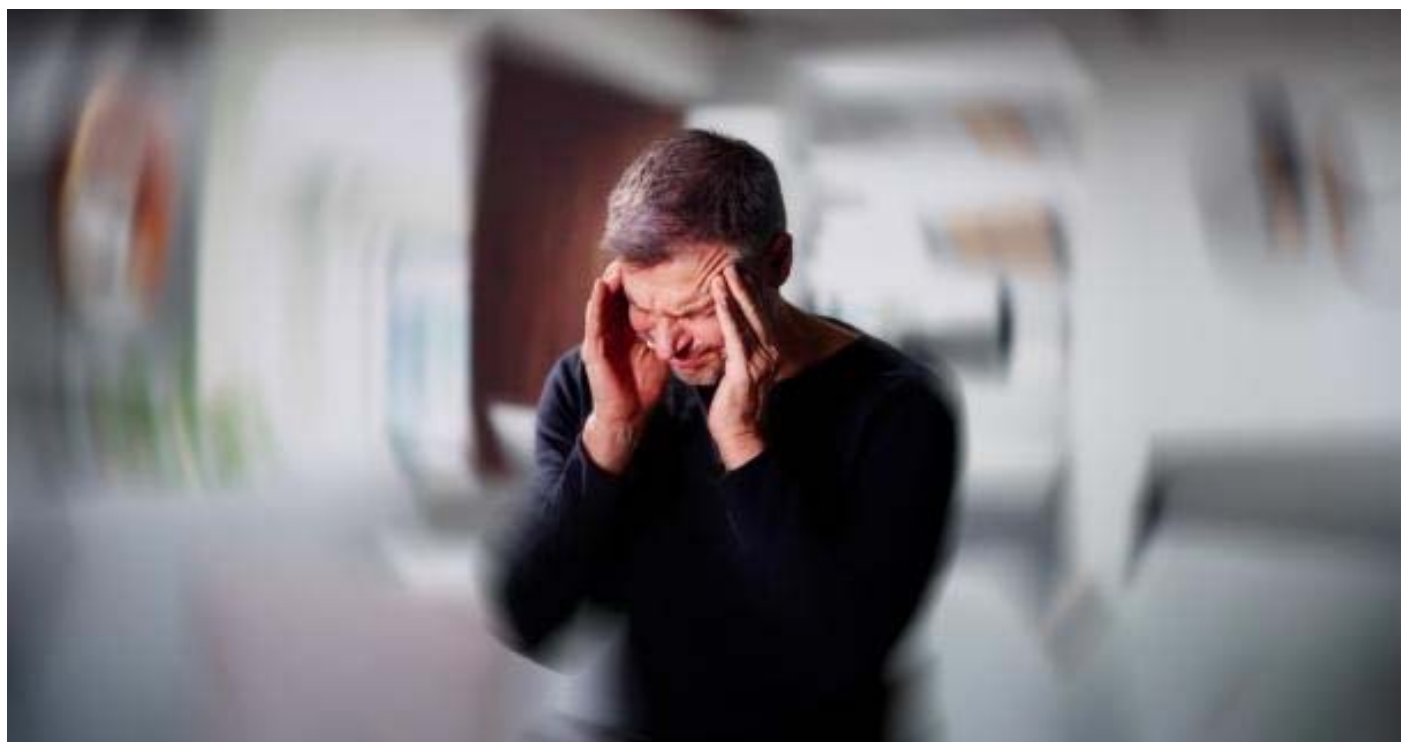
“El calor excesivo y los cambios de hábitos de vida propios del verano constituyen una combinación de factores capaces de desencadenar ataques de migraña por diversos mecanismos”, añade Julio Pascual.

¿Qué favorece las migrañas en verano?

Algunos de esos factores que menciona el miembro de la Sociedad Española de Neurología son la deshidratación debido a las olas de calor, la exposición a luces intensas, las alteraciones en los horarios de sueño, los viajes largos, las comidas copiosas, etcétera.

Además de esos elementos que menciona Pascual en el documento, el autor del documento divulgativo ha aprovechado para explicar el proceso por el cual el calor intensifica las migrañas. Las altas temperaturas lo que hacen es dilatar los vasos sanguíneos y las arterias que recubren el cráneo. Ya solo eso produce el dolor pulsátil (sensación de golpes o latidos en la cabeza) típico de esta enfermedad.

El otro problema de salud acrecentado por el calor



Uno de los síntomas habituales de la migraña son la sensación de sufrir golpes en la cabeza (Getty Images)

Esta influencia del calor como dilatador de vasos sanguíneos **está presente en la hinchazón de las piernas y los tobillos**, algo típico también del periodo estival. En esta ocasión, la sangre se acumula en las extremidades inferiores, lo que hace que acaben aumentando su tamaño.

Para evitar que los ataques de migrañas sean frecuentes durante el verano, Julio Pascual ha dado una serie de recomendaciones a seguir, como mantener una buena hidratación evitando en la medida de lo posible tomar alcohol; también es recomendable usar gafas de sol en la calle para evitar una exposición al sol excesiva.



Lee también

Lucía Vidorreta, doctora: “Pasar varias horas bajo un sol intenso o en ambientes muy luminosos puede favorecer la aparición de una cefalea”

HELENA ORTEGA



Los cambios en los horarios de sueño favorecen las migrañas (Freepik)

En cuanto a los horarios de sueño, el presidente del Comité Científico y de Publicaciones de la Fundación Española de Cefaleas aconseja tener un horario regular siempre que sea posible, y dormir en un entorno que no sea demasiado sofocante. Por último, cuando haya planeado un viaje largo lo más adecuado es intercalarlo con algunos descansos.

Si en algún momento sospechas que puedes tener migraña no dudes en consultar a un profesional. Aunque pueda parecer que es un simple dolor de cabeza, es una enfermedad bastante compleja que afecta al sistema nervioso del individuo. Teniendo en cuenta que limita bastante la capacidad para tener una vida normal, lo mejor es tratarla cuanto antes.

MOSTRAR COMENTARIOS

Ciudadanos**Advertencia.** Salud cerebral: el control que 4 de cada 10 personas todavía no hacen y puede prevenir un ACV

Neurólogos advierten que controlar la presión arterial y hacerse análisis de sangre periódicos ayuda a reducir el riesgo de ictus y demencias. Los jóvenes son quienes menos se controlan.

24 de julio de 2026 a las 04:35 p. m.

 **Redacción LAVOZ**

 Compartir



Argentina moderniza el sistema nacional de sangre con nuevos estándares de seguridad, calidad y trazabilidad.

 Toca para escuchar 

La mayoría de las personas asocia el **cuidado del cerebro** con actividades como leer, hacer ejercicio o dormir bien. Sin embargo, los neurólogos insisten en que existen dos controles médicos simples que pueden marcar una diferencia mucho mayor en la prevención de enfermedades como el accidente cerebrovascular (ACV) o las demencias.

La advertencia fue realizada por la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del Día Internacional del Autocuidado, que se conmemora cada 24 de julio. Según una encuesta elaborada por la entidad, más del 40% de la población prácticamente no **controla su presión arterial** y casi la mitad no se realiza **análisis de sangre preventivos** de manera anual.

Los controles que muchos postergan





Tensión arterial. Hay que medirse cada dos o tres meses cuando uno tiene más de 40 años. (La Voz / IA)

El relevamiento muestra que solamente **el 51% de las personas se hace al menos un análisis de sangre por año** como medida preventiva.

En tanto, **un 32,4% accede a estudios cuando el médico los solicita** por algún problema de salud, **un 12,6% se limita a los controles laborales** y un **4% asegura que nunca se realiza análisis**.

La situación es similar con la presión arterial. Mientras el 49% afirma controlarla en su casa con un tensiómetro y otro 10% lo hace en centros de salud o farmacias, **más de cuatro de cada 10 personas sólo la miden cuando aparecen síntomas o directamente nunca lo hacen**.

Una medida clave para prevenir ACV y demencia

Desde la SEN recuerdan que la hipertensión arterial, el colesterol elevado y las alteraciones en la glucosa son algunos de los **principales factores de riesgo modificables de enfermedades neurológicas**.



Autocuidado en la salud: de qué se trata y cuáles son los factores clave

Por Redacción La Voz

largo de toda la vida", señaló Jesús Porta Etessam, presidente de la entidad.

Los especialistas destacan que hasta el 90% de los accidentes cerebrovasculares y alrededor del 40% de las demencias, incluida la enfermedad de Alzheimer, están relacionados con factores de riesgo que pueden prevenirse o controlarse.

Los jóvenes son quienes menos se cuidan



ACV. Imagen ilustrativa de un accidente cerebrovascular. (La Voz / IA)

Uno de los datos que más preocupa a los neurólogos es la baja adhesión de los adultos jóvenes a estos controles.

Entre las personas de 18 a 34 años, apenas el 45,6% realiza análisis preventivos una vez al año, frente al 55,8% de los mayores de 60 años.

La diferencia es aún más marcada en el control de la presión arterial.



Promueven el 'autocuidado de la salud' para contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas

Por Redacción La Voz

Solo el 5,1% de los jóvenes tiene un tensiómetro en su casa y controla su presión regularmente, mientras que esa proporción asciende al 40,9% entre quienes superan los 60 años.

Además, el 26,7% de los jóvenes reconoce que nunca se tomó la presión arterial.

Un problema que suele avanzar sin síntomas

Los especialistas recuerdan que **uno de los principales riesgos de la hipertensión** es que puede permanecer durante años sin manifestaciones evidentes.

Por eso recomiendan no esperar a sentirse mal para realizar controles médicos, ya que el daño vascular puede avanzar silenciosamente y afectar tanto al corazón como al cerebro.

Además del control periódico de la presión y los análisis de sangre, la SEN aconseja mantener una alimentación equilibrada, realizar actividad física, dormir adecuadamente y evitar el consumo de tabaco y alcohol.

"Empezar a cuidarse pronto es la mejor inversión que podemos hacer para nuestro cerebro. Los datos muestran que **los jóvenes son quienes menos se controlan y esa puede ser una oportunidad perdida de prevención**. En cualquier etapa de la vida, nunca es tarde para comenzar", concluyó Porta Etessam.

Temas Relacionados

[Vida cotidiana](#)[Salud](#)[control médico](#)

Más de Ciudadanos



Ciudadanos

El secreto para ser feliz en el trabajo, según un estudio

Por Redacción LAVOZ



[Política sanitaria](#)[Especiales](#)

Se incrementan en un 8% los pacientes de Alzheimer en España

2026-07-28 07:00:00



La afectación del Alzheimer habría alcanzado en 2025 a 1,6 millones de personas en España.

La Confederación Española de Alzheimer y otras demencias (CEAFA) revela en un estudio el grado de afectación de esta enfermedad neurodegenerativa en España. Según podemos observar en estos datos, se calcula una previsión de incremento constante que podría llegar a superar los 2 millones en menos de diez años. En 2025 ... [Leer artículo completo >](#)

notimérica / vida

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



Archivo - Mujer con dolor de cabeza.
- BYMURATDENIZ/ ISTOCK - Archivo

MADRID 24 Jul. (EUROPA PRESS) -

El presidente del Comité Científico y de Publicaciones de la Fundación

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.

"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.

horarios, el ejercicio intenso en momentos de calor, las comidas copiosas y el consumo excesivo de alcohol.

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.

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 el ejercicio excesivo en las horas de mayor temperatura, las comidas copiosas o el abuso del alcohol, son factores que pueden favorecer la aparición de ataques de migraña, según señala este experto.

Te puede gustar

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

Europa Press

Hoteles 4* con piscina

PortAventura World | Patrocinado

Reservar Ahora

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.

Teniendo en cuenta todos estos factores, Pascual recomienda mantener

ejercicio durante las horas de más 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.

Contenido patrocinado

[Incendio Arrasate](#) [Regatas](#) [Recogida de voluminosos](#) [Sucesos](#) [Real Sociedad](#) [Jazzaldia](#)

noticias de Gipuzkoa

[Kiosko](#)[ACTUALIDAD](#) > [SOCIEDAD](#) [POLÍTICA](#) [UNIÓN EUROPEA](#) [MUNDO](#) [ALBISTEAK](#) [DEUSTO](#)

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



Deshidratación, luz y cambios de rutina

El calor no provoca migrañas, pero sí puede empeorarlas en verano. Los expertos advierten de que la deshidratación, la luz intensa y los cambios de rutina son factores que pueden desencadenar o agravar los ataques de migraña durante los meses de verano.



MEUDOLÓGIA



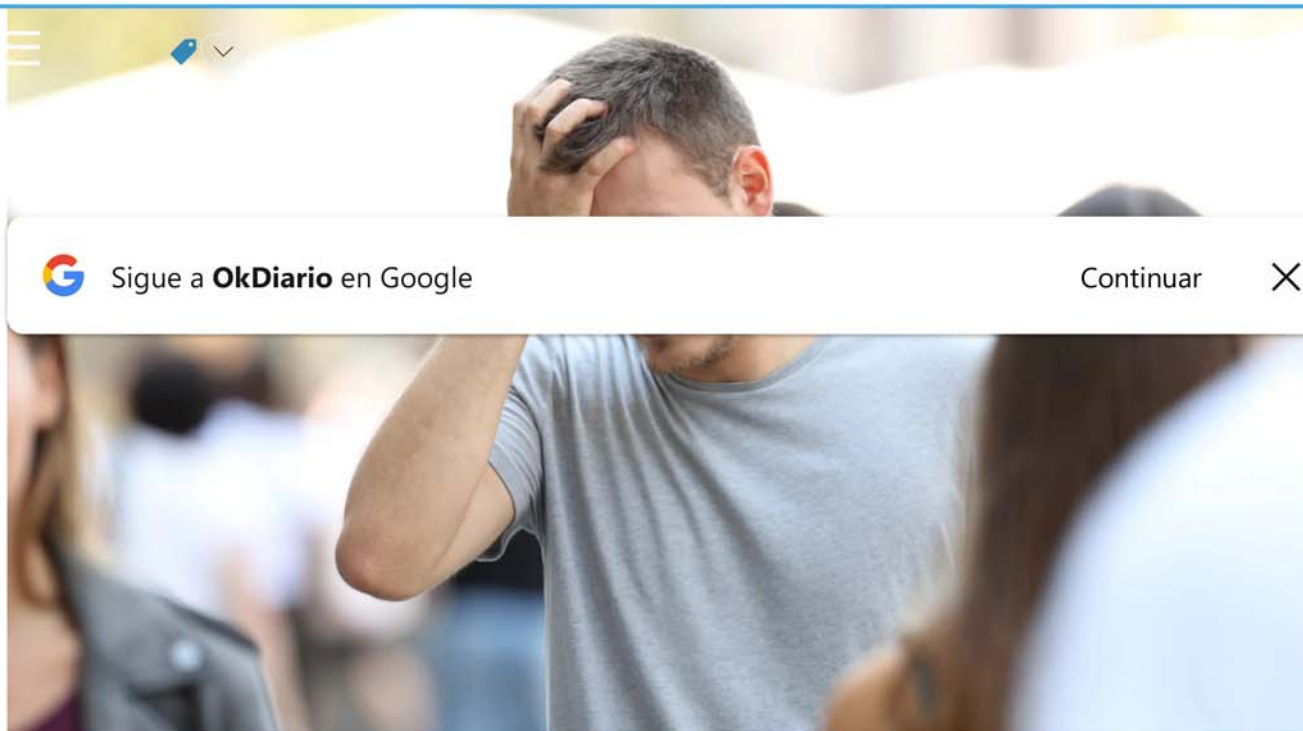
Sigue a **OkDiario** en Google

Continuar



Reducir su impacto

- ✓ Los expertos aclaran que el calor no provoca este tipo de cefalea, pero puede agravarla por diversos mecanismos relacionado con la deshidratación



Sigue a **OkDiario** en Google

Continuar



Un joven con migrañas.



DIEGO BUENOSVINOS

Especialista en periodismo de salud, política sanitaria y análisis de opinión en OKDIARIO.

25/07/2026 05:40 ACTUALIZADO: 25/07/2026 05:40

✓ Fact Checked

El calor, por sí mismo, no causa la migraña, aunque sí puede agravarla a través de distintos mecanismos relacionados tanto con las altas temperaturas como con los cambios de hábitos propios del verano. Para explicar cuál es la relación real entre las olas de calor y este tipo de cefalea, la **Fundación Española de Cefaleas (FECEF)** ha compartido información divulgativa dirigida a pacientes y familiares a través de un documento alojado en su página web.

En este documento, elaborado por el **Dr. Julio Pascual**, presidente del Comité Científico y de Publicaciones de la FECEF y miembro del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), se explica

Buscar...

Ver más

Fármacos y medicamentos



Servicios de asesoramiento



Europeos occidentales



PERIÓDICO MÉDICO

Noticias e Información Médica de la Comunidad de Madrid dirigido por Luis Luna

Buscar...

HOME

ESPAÑA

MUNDO

COMUNIDAD DE MADRID

ENFERMEDADES

FORMACIÓN

ESPECIALIDADES



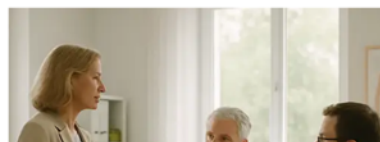
Galicia refuerza la historia clínica electrónica y la comunicación médica

ESPAÑA, GALICIA julio 28, 2026



Desarrollan un parche para monitorizar medicación en pacientes con párkinson

ENFERMEDADES, INVESTIGACIÓN julio 28, 2026



Galicia avanza en la creación de su primera ley de Salud Pública

ESPAÑA, GALICIA julio 28, 2026

Los nuevos tratamientos transforman la lucha contra el alzhéimer en España

In **ENFERMEDADES, ESPAÑA, FARMACEÚTICAS**
0 comments

Julio 24, 2026

Óscar López

232 Views



Healthtime

"No comía mal, pero no comía para mi hígado". Lee mi historia...

Health Time



ES



Óscar López
ADMINISTRATOR

PROFILE

La enfermedad de [Alzheimer](#) atraviesa un periodo crucial en España, marcando un hito tras más de 25 años sin tratamientos que alteren su evolución. La introducción de medicamentos dirigidos contra la proteína beta-amiloide ha generado esperanzas pero también ha planteado serios desafíos en términos clínicos, organizativos y de acceso. La discusión en el país se ha vuelto más intensa tras la reciente decisión de la Comisión Interministerial de Precios de los Medicamentos (CIPM), que optó por no incluir estos tratamientos en la financiación del Sistema Nacional de [Salud](#).

Historia



Invento genial que enfría hogar. Sin instalación,

Coldeez

Raquel Sánchez del Valle, coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de [Neurología](#), explica que los tratamientos disponibles hasta la fecha son sintomáticos, es decir, están diseñados para abordar problemas como la memoria y la atención sin modificar el proceso neurodegenerativo subyacente. Estos fármacos han estado en uso desde finales de los años 90. En contraste, los recientes avances han traído consigo lecanemab y donanemab, dos anticuerpos monoclonales que buscan ralentizar el avance de la enfermedad en sus etapas iniciales.

Los ensayos clínicos han indicado que estos medicamentos pueden disminuir el deterioro clínico entre un 25 y un 30% durante un seguimiento de 18 meses. Sin embargo, Sánchez del Valle también destaca que aún se carece de datos sobre su eficacia a medio y largo plazo. La especialista menciona que, aunque hay experiencias en países como Estados Unidos donde se han utilizado estos tratamientos durante algunos años y han demostrado ser seguros en pacientes seleccionados, no se conoce el impacto clínico a cinco años.



Invento genial que enfría hogar. Sin instalación,

Coldeez

A pesar de las expectativas, los especialistas advierten que no todos los pacientes con Alzheimer son candidatos para estos tratamientos. Sánchez del Valle señala que aproximadamente el 5% de los pacientes actuales cumpliría los criterios necesarios, que son aquellos en fases r...
pranas de la



Invento genial que enfría hogar. Sin instalación

Coldeez

Últimas Noticias



EN DIRECTO | Incendio en la Comunidad de Madrid, minuto a minuto

COMUNIDAD DE MADRID
julio 28, 2026



Galicia refuerza la historia clínica electrónica y la comunicación médica

identifica tres elementos clave: el tratamiento farmacológico, la estimulación cognitiva y la actividad física. La promoción de una actividad cognitiva estructurada y el fomento del ejercicio adaptado son prácticas recomendadas por los neurólogos, independientemente de la elegibilidad del paciente para las nuevas terapias.



Invento genial que enfría hogar. Sin instalación,

Coldeez

La llegada de los anticuerpos antiamiloides también plantea retos para los hospitales, dado que requieren administración intravenosa, controles periódicos mediante resonancias magnéticas y equipos multidisciplinares que garanticen tanto la eficacia como la seguridad del tratamiento. Por ello, se considera esencial que los centros desarrollen circuitos asistenciales específicos con los recursos necesarios para diagnóstico precoz, adecuada selección de pacientes y seguimiento clínico.

Además, la decisión de la CIPM de no financiar lecanemab y donanemab en el Sistema Nacional de Salud ha suscitado una fuerte reacción por parte de la Sociedad Española de Neurología, que ha expresado su descontento. Esta resolución, adoptada el 15 de julio, implica que los tratamientos estarán disponibles únicamente a través de prescripción privada. La sociedad científica advierte que esta medida representa un retroceso en la atención a pacientes con Alzheimer y plantea implicaciones clínicas, éticas y sociales, al restringir el acceso a tratamientos que ya tienen autorización de comercialización en la Unión Europea.

La SEN ha indicado que limitar estos tratamientos al ámbito privado genera una barrera económica que pone en riesgo el principio de equidad del sistema sanitario. Según su perspectiva, esta decisión puede dar lugar a discrepancias en el acceso a los tratamientos en función de la capacidad económica de los pacientes y sus familias, y se aleja de los principios de universalidad y cohesión que sustentan el modelo sanitario español. Sánchez del Valle remarca que, si estos medicamentos solo están disponibles a través de financiación privada, los neurólogos en el sistema público enfrentarán un dilema ético significativo al tener que informar a los pacientes sobre la existencia de tratamientos aprobados en Europa que muchos no podrán costear.

La sociedad científica también ha enfatizado que la inclusión de estas nuevas terapias en el Sistema Nacional de Salud beneficiará solo a los



Invento genial que enfría hogar. Sin instalación

Coldeez

Redacción



0

Óscar López
ADMINISTRATOR



0

Redaccion
AUTHOR



0

Luis Luna
ADMINISTRATOR



0

Juan Antonio Tirado
ADMINISTRATOR

Colégio de Médicos de Madrid



Los médicos madrileños piden reglas claras ante las grabaciones en consulta

COLEGIO DE MÉDICOS DE MADRID
mayo 25, 2026



Los médicos madrileños vigilan el nuevo control sobre titulaciones en centros sanitarios

COLEGIO DE MÉDICOS DE MADRID
mayo 25, 2026



Médicos y pacientes revisan los límites de las grabaciones en consulta

COLEGIO DE MÉDICOS DE MADRID
mayo 25, 2026

[Últimas noticias](#)[Curiosas](#)

Más ataques y más intensos: la razón médica detrás del aumento de migrañas este verano

Diego Servente ♦ 26 julio, 2026 07:44

Si notas que este verano te duele más la cabeza y con más fuerza, no es casualidad ni exageración: la **migraña** empeora en estos meses por una combinación muy concreta de factores fisiológicos. Los especialistas llevan semanas repitiéndolo en consulta y ahora lo confirman con datos.

Los pacientes describen ataques más frecuentes e intensos, y no se trata solo del calor. Detrás hay cambios de horario, deshidratación y una exposición a la luz que el cerebro migrañoso tolera mal. Vamos a desgranar por qué pasa y qué se puede hacer al respecto.

Lo llamativo es que la ciencia aún no ha logrado demostrar de forma concluyente una relación directa entre el clima y las crisis, precisamente por la dificultad de estudiar una población tan variable como la de los pacientes con migraña. Y sin embargo, **en la práctica clínica diaria, el patrón se repite año tras año** en las consultas de neurología de toda España.

[Privac](#)

Publicidad

Por qué la migraña se dispara en verano



Los expertos coinciden en que el verano introduce una tormenta perfecta de desencadenantes. **Los viajes largos, el cambio de horarios y la alteración del sueño** son de los factores más citados por los neurólogos, junto al ejercicio intenso en horas de calor y las comidas copiosas con alcohol.

A esto se suma un dato menos conocido: la falta de sueño provoca **un mal funcionamiento en la regulación del dolor** a nivel cerebral, lo que reduce el umbral necesario para que se dispare una crisis. El cuerpo migrañoso, en definitiva, detecta el "otro ritmo" del verano y reacciona.



El papel de la luz y el calor en los ataques

Privacidad

La **migraña** no es, según los neurólogos, un simple dolor de cabeza: implica tener un cerebro más sensible al estrés, al ruido y, sobre todo, a la luz. Esa hipersensibilidad lumínica tiene nombre propio, la **fotofobia**, y es uno de los síntomas más incapacitantes durante las crisis estivales.

Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

Hoteles de 4 y 5 estrellas

PortAventura World

Reservar Ahora

La claridad excesiva del verano aumenta la presión intraocular, y varios estudios la relacionan hasta en un 61% con la aparición de migraña. Por eso, quienes ya sufren fotofobia notan que el sol de mediodía se convierte en un enemigo directo, no solo en un incordio pasajero.

Lo que dicen los neurólogos españoles

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, la migraña afecta a más de 5 millones de personas en España, y **más de la mitad presenta un grado de discapacidad grave o muy grave**. El problema se agrava porque el diagnóstico tarda de media entre seis y siete años desde que aparecen los primeros síntomas.

Los especialistas insisten en que **cada paciente tiene una combinación genética distinta** que lo hace más o menos sensible a los desencadenantes del verano. Por eso hay quien empeora notablemente en estas fechas y quien, por el contrario, encuentra cierto alivio.

Los desencadenantes que debes vigilar

Más allá del calor en sí mismo, los neurólogos apuntan a una lista concreta de factores que se repiten en consulta cada verano. **Identificarlos a tiempo es la mejor herramienta de prevención** que tiene el paciente, según coinciden todos los especialistas consultados.



Publicidad

El ayuno prolongado y la deshidratación encabezan esa lista, ya que un cerebro deshidratado se excita con mucha más facilidad. A partir de ahí, estos son los detonantes más frecuentes en la época estival:

- **Cambios bruscos de temperatura**, como pasar de la calle a espacios con aire acondicionado muy frío.
- **Saltarse comidas o alargar los ayunos** más de cuatro horas seguidas.
- **Dormir menos horas o alterar el horario de sueño** por vacaciones o viajes.
- **Consumo de alcohol y alimentos muy fríos**, como los helados, que actúan como gatillo directo.

Cómo reducir el impacto de las crisis este verano

Frente a este panorama, los neurólogos no piden resignación, sino organización.

Mantener rutinas estables —incluso de vacaciones— es la recomendación que más se repite en las consultas de cefaleas de toda España este verano.

Entre las medidas más citadas por los especialistas destacan dos bloques claros de cuidado diario:

Hidratación y alimentación

Beber al menos 2,5 litros de agua al día y apostar por **alimentos frescos como ensaladas, frutas y gazpachos** ayuda a mantener estable el sistema nervioso. Evitar el alcohol y las comidas copiosas en las horas de más calor reduce notablemente el riesgo de crisis.

Sueño y exposición solar

Respetar las horas de descanso y evitar trasnochar, junto con **protegerse del sol con gafas oscuras y gorros**, son las dos medidas que más impacto tienen según los propios pacientes. Una siesta corta, de no más de 20 minutos, también puede ayudar a cortar la acumulación de fatiga.



Privacidad

Lo que viene: hacia un abordaje más personalizado

La buena noticia es que la investigación en migraña avanza rápido, y cada vez hay **más herramientas preventivas y tratamientos dirigidos** específicamente a los desencadenantes individuales de cada paciente. Los neurólogos hablan ya de tres pilares de tratamiento —estilo de vida, medicación aguda y prevención— que se ajustan cada vez más a la persona, no solo a la enfermedad.

Si sufres migraña y notas que este verano los ataques son más frecuentes, **llevar un registro de tus propios desencadenantes** sigue siendo, según los expertos, la herramienta más sencilla y eficaz que tienes a mano. Anota cuándo empieza el dolor, qué estabas haciendo antes y cuánto dura: ese patrón, compartido con tu médico, acelera muchísimo el diagnóstico y el ajuste del tratamiento.

Con constancia y algunos ajustes de rutina, el verano no tiene por qué ser sinónimo de más dolor. La clave, insisten los neurólogos, no está en evitar el verano, sino en **anticiparse a sus cambios** con la misma disciplina con la que se cuida cualquier otra condición crónica.



Portada

Etiquetas

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



Agencias

Viernes, 24 de julio de 2026, 14:06 h (CET)

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.

"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 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.

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.

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 el ejercicio excesivo en las horas de mayor temperatura, las comidas copiosas o el abuso del alcohol, son factores que pueden favorecer la aparición de ataques de migraña, según señala este experto.

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

Lo más leído

1 Un verano de ensueño recorriendo el Mediterráneo a bordo de un crucero

2 Prostitución: ¿Libertad sexual o agresión sexual?

3 ¿Dónde encontrar las mejores escorts en Navarra?

4 CEESA adapta su software al sistema VeriFactu y ofrece apoyo en la digitalización del proceso de facturación

5 Soluciones González desarrolla servicios de fontaneros y electricistas en Benalmádena y Torremolinos

Noticias relacionadas

Donemos una fértil unidad; entre contemplación y acción

Recogerse y acogerse es un níveo concentrado de bondad y pasión que precisamos como jamás, poner en acción, con reposición contemplativa. Sus efectos benignos y sus afectos generosos, es lo que verdaderamente nos alienta como sociedad y nos alimenta como espíritu andante, en este planeta por el que nos movemos y cohabitamos, hasta que la muerte nos abraza.

Un juzgado de Pontevedra condena a UFD del Grupo Naturgy por refacturaciones sobre fraudes falsos

El Juzgado Contencioso-Administrativo de Pontevedra ha anulado una factura de 15.600 € que pretendía cobrar la Distribuidora del grupo Naturgy alegando un "fraude eléctrico" que no ha podido demostrar en el juicio. En sentencia firme, UFD Distribución contra el recurso presentado ante la Resolución de la Xunta de Galicia, que daba la razón al titular del contrato de suministro y consideraba nula la refacturación practicada por alegar un 'fraude eléctrico' en el contador de electricidad.

Epístola a un anciano

Sí, me refiero a ti. A ese que de vez en cuando va a recoger a sus nietos al cole. A esos que están sentados en un banco de un jardín e incluso a los que están echando una partidita de dominó, esperando matar al contrario esos seis dobles que están a la expectativa, mirando de reojo al rival para que no le asesinen esa ficha adversa que todos no sabemos dónde meter cuando nos hunde la suerte en el reparto de fichas. A

cabeza.

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 el abuso de bebidas alcohólicas y no practicar ejercicio durante las horas de más 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.

Te recomendamos



Toma una taza antes de acostarte y pierdes 6 kilos en dos semanas.

Prueba este truco por la noche



Volvo XC40.

Llévatelo desde 31.900€ | 150€/mes*. Consigue un SUV hecho para destacar.



Toyota Aygo X Cross Hybrid

Disfruta conduciendo el SUV urbano más atractivo.



Ligar vuelve a ser divertido

Compara gratis las plataformas que generan más matches y empieza hoy mismo



Nº8: El modelo de alta gama

El equilibrio perfecto entre belleza y rendimiento. 100% eléctrico con 750km de autonomía. Descúbralo ahora con ventas exclusivas hasta el 31 de julio



JACOO 7 SHS

Con un interior con diseño premium y la mejor tecnología



El humo de los incendios forestales se asocia con más visitas a urgencias por migrañas y cefaleas, según un estudio

Un equipo de Canadá ha analizado casi un millón de visitas a urgencias por migrañas o dolores de cabeza que tuvieron lugar entre 2010 y 2023 en dos provincias canadienses durante la época de mayor riesgo de incendios forestales. Sus análisis muestran que la presencia de partículas pequeñas de menos de 2,5 micras (PM2.5) procedentes del humo de los incendios se asoció con un



Sanidad ha publicado unas [recomendaciones sanitarias](#) de [actuación](#) frente a incendios forestales. La Comunidad de Madrid, con [varios frentes activos](#), ha compartido [este vídeo](#) con consejos de seguridad y protección.

[SMC España](#) 24/07/2026 - 17:00 CEST

[English version](#)

Reacciones

[Robert Belvís](#)

Jefe clínico de la Unidad de Cefaleas y Neuralgias en el Servicio de Neurología del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona y coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN)

[Hospital de la Santa Creu i Sant Pau](#)

Science Media Centre España



exposición al humo de incendios como factor de agravamiento de la migraña y otras cefaleas primarias previamente en estudios australianos, norteamericanos y coreanos.

El humo porta probablemente partículas capaces de activar el sistema trigeminovascular, que es el principal sistema que activa los dolores de cabeza.

Es estudio analiza casi un millón de visitas a urgencias por cefalea en Alberta y Ontario (Canadá) durante 13 años (2010-2023) y observa que los días en los que hubo incendios hubo más consultas por migraña y otras cefaleas primarias en urgencias.

No es un estudio descriptivo, sino que analiza la concentración de partículas en el aire con diámetro aerodinámico igual o menor a 2,5 micras (conocidas como PM2.5) los días sin y con incendios forestales en esas provincias, y observa que los días de incendios hay más consultas por cefaleas a urgencias. Es, por tanto,



Con tan solo un incremento de 5 micras/metro cúbico de exposición (de PM2.5) se incrementan en un 6 % las consulta a urgencias.

Esta conclusión es importante desde el punto de vista estratégico para los servicios de urgencias en países como el nuestro, en el que los incendios son una lacra estival.

[En cuanto a posibles limitaciones] El tamaño de la muestra no minimiza algunas limitaciones, como, por ejemplo, la preexistencia de cefaleas en los pacientes que consultaron.

Tampoco se analizó la cercanía a los incendios de los pacientes y de los servicios de urgencias dentro de esas dos extensas provincias: Ontario y Alberta.

Por último, en todos los incendios no se libera el mismo tipo de partículas al aire en función del tipo de bosque quemado, construcciones humanas quemadas o vehículos (que contienen sustancias químicas), etc. No obstante, como



no declara conflicto de interés

Pablo Irimia

Neurólogo especialista en el diagnóstico y tratamiento
de las cefaleas

[Clínica Universidad de Navarra](#)

Science Media Centre España

El artículo usa una metodología impecable y está publicado en una revista de impacto. Los autores analizan la influencia de la exposición a determinadas partículas liberadas por los incendios como desencadenante de cefaleas primarias de gran intensidad que requieren atención en urgencias. Observan un incremento de la proporción de pacientes que acuden a urgencias que se relacionan con la presencia de estas partículas liberadas por el fuego. La idea de fondo es que la inhalación de estas partículas podría ser un desencadenante de crisis intensas de cefalea.

Limitaciones: cuando se habla de cefaleas



común dentro de un grupo tan heterogéneo resulta sorprendente. Dicho esto, lo que podrían tener en común es el desencadenante del estrés. El incendio podría aumentar la ansiedad de las personas y podría ser responsable del desarrollo de una crisis de cefalea más intensa de lo habitual. También vivir de cerca una situación catastrófica a veces genera que las personas interpreten síntomas que tienen habitualmente como más graves y necesitan acudir a urgencias para que su médico confirme que se trata de una cefalea primaria.

No declara conflicto de interés

Publicaciones

[Wildfire-Sourced PM2.5 and Emergency Department Visits for Migraine and Other](#)



10 Mitos sobre la – Qué Ayuda de

NEUROLOGÍA Y REHABILITACIÓN · TRAS UN
ICTUS

10 mitos sobre la rehabilitación tras un ictus – y qué ayuda de verdad a recuperarse

Después de un ictus se escuchan muchos consejos. Algunos son útiles, otros confusos y, por desgracia, algunos son simplemente falsos – y pueden estar frenando tu recuperación sin que te des cuenta. Es

Actualización: julio 2026 · Tiempo de lectura: aprox.
15 minutos

Índice

1. Mito: La recuperación solo ocurre en los primeros meses
2. Mito: Si has llegado a una meseta, ya no mejorarás
3. Mito: El descanso es mejor que la actividad
4. Mito: Solo se puede mejorar durante las sesiones de terapia
5. Mito: Si un movimiento es difícil, debes evitarlo
6. Mito: La compensación es lo mismo que la recuperación
7. Mito: La salud mental no afecta a la recuperación física
8. Mito: El progreso debe ser constante y lineal
9. Mito: Las personas mayores no pueden recuperarse igual de bien
10. Mito: Hay que hacerlo todo perfectamente
11. Qué ayuda de verdad en la recuperación tras un ictus

Mito 1: La recuperación solo ocurre en los primeros meses tras el ictus

Por qué persiste este mito

Probablemente lo havas oído: "Tienes entre 3 v 6 meses para

que se centraban únicamente en la recuperación espontánea – la que ocurre de forma natural, sin esfuerzo activo por parte del paciente.

La realidad

El cerebro es capaz de cambiar **durante años después de un ictus**. Esta capacidad se llama neuroplasticidad y no tiene fecha de caducidad. La recuperación temprana puede ser más rápida, pero la mejora significativa es posible en cualquier momento, siempre que el cerebro se desafíe de la manera correcta y con constancia.

Lo que más importa no es *cuándo* se empieza, sino **con qué constancia se continúa**. Muchas personas logran avances reales meses o incluso años después del ictus, simplemente porque no han dejado de practicar.

IDEA CLAVE

El cerebro se reorganiza a través de la experiencia y la repetición. Cuanto más se practica un movimiento concreto, más fuertes se vuelven las vías neurales asociadas. Puedes empezar hoy mismo – los resultados llegarán con el tiempo.

Mito 2: Si has llegado a una meseta, ya no mejorarás

Por qué persiste este mito

El progreso se ralentiza de forma natural con el tiempo, y cuando las mejoras no son evidentes de semana en semana, es fácil pensar que la recuperación se ha detenido. No es así.



Una meseta no significa que el cerebro haya dejado de aprender.

Generalmente significa que se ha adaptado a la rutina actual y necesita un nuevo desafío para seguir avanzando.

Para superar una meseta, prueba a:

- **Aumentar las repeticiones** – más sesiones de práctica al día
- **Subir el nivel de dificultad** – variantes más exigentes de los mismos ejercicios
- **Centrarte en los puntos débiles específicos** – trabajo dirigido a los movimientos más difíciles
- **Añadir variedad** – nuevos ejercicios, nuevos contextos, nuevos retos

CONSEJO PRÁCTICO

Lleva un diario de recuperación y anota incluso los progresos más pequeños. A veces se sigue mejorando sin darse cuenta, porque se espera un cambio espectacular. Las pequeñas ganancias se van acumulando y con el tiempo se convierten en grandes resultados.

Mito 3: El descanso es mejor que la actividad después de un ictus

Por qué persiste este mito

La fatiga tras un ictus es real y seria – y el descanso es verdaderamente necesario. Pero esta realidad se ha convertido en un mito perjudicial: que hay que evitar la actividad física por completo.

La realidad

El cerebro se reorganiza a través de **movimientos repetidos e intencionales**. Demasiada inactividad ralentiza la recuperación, pero demasiado esfuerzo lleva al agotamiento. La clave está en distribuir el esfuerzo de forma inteligente: muchas sesiones cortas a lo largo del día.

- Sesiones de práctica cortas (10-20 minutos)
- Varias sesiones al día (3-5 veces)
- Escuchar al propio cuerpo sin excederse
- Descansos adecuados entre sesiones

**«La recuperación no ocurre en la cama.
Ocurre a través de un esfuerzo inteligente y
constante, día tras día.»**

Mito 4: Solo se puede mejorar durante las sesiones de terapia

Por qué persiste este mito

La rehabilitación tradicional está centrada en las visitas a la clínica, lo que puede dar la impresión de que el progreso solo ocurre bajo supervisión profesional. No es así.

La realidad

Las sesiones de terapia son valiosas, pero representan solo unas pocas horas a la semana. **El resto del tiempo es donde ocurre el trabajo real.**

El cerebro necesita un gran volumen de repeticiones para crear cambios duraderos. La mayor parte de esas repeticiones tiene que venir de la práctica entre citas. Los ejercicios en casa, los movimientos funcionales diarios (alcanzar objetos, caminar, usar la mano afectada) multiplican el efecto de lo que se aprende en terapia.

IMPORTANTE

Si solo te ejercitas 1-2 veces a la semana en la clínica y no haces nada entre medias, el progreso será lento. La constancia entre sesiones es lo que hace que la rehabilitación sea realmente efectiva.

Mito 5: Si un movimiento es difícil o torpe, debes evitarlo

Por qué persiste este mito

Los movimientos difíciles pueden ser frustrantes, torpes y a veces desalentadores. Es completamente humano querer evitar lo que nos resulta complicado.

La realidad

Los movimientos difíciles son a menudo **exactamente los que impulsan la recuperación**. Cuando se obliga al cerebro a esforzarse más, se adapta y construye nuevas conexiones. Esa dificultad no es una señal negativa – es el cerebro haciendo su trabajo

El progreso siempre comienza con movimientos torpes e imperfectos. La fluidez llega después. La dificultad que sientes ahora es la neuroplasticidad en acción.

CAMBIA DE PERSPECTIVA

Un ejercicio difícil no es señal de que algo vaya mal – es señal de que tu cerebro está aprendiendo. Cada repetición imperfecta sigue contando.

Mito 6: La compensación es lo mismo que la recuperación

¿Qué es la



compensación?

Tras un ictus, un lado del cuerpo puede quedar más débil o paralizado. Es natural apoyarse en el lado más fuerte – es más rápido, más fácil y más eficiente en la vida cotidiana.

La realidad

La compensación puede ser una estrategia útil a corto plazo

siempre asume las tareas, el cerebro tiene menos razones para reorganizar el lado más débil. Con el tiempo, esto puede consolidar el desequilibrio y dificultar la recuperación de la funcionalidad en el lado afectado.

La verdadera recuperación implica trabajar intencionadamente el brazo o la pierna afectados – aunque sea de forma pequeña e imperfecta – para reconstruir las conexiones neurales que sostienen la mejora a largo plazo.

«Recuperarse muchas veces significa elegir la opción más difícil hoy, para ganar más funcionalidad mañana.»

Mito 7: La salud mental no afecta a la recuperación física

Por qué persiste este mito

Los cambios físicos tras el ictus son visibles. Los emocionales y cognitivos no lo son – lo que hace que sea fácil pasarlos por alto o restarles importancia.

La realidad

El ictus afecta a la persona en su totalidad. La depresión, la ansiedad, la fatiga mental y las dificultades de memoria son extremadamente frecuentes después de un ictus – e ignorarlos hace que la rehabilitación física sea significativamente más pesada.

Una recuperación sostenible significa atender todo ello:

- Reconocer honestamente los cambios emocionales
- Buscar apoyo profesional cuando sea necesario

- Entender que los días difíciles forman parte del proceso, no son prueba de fracaso

RECUERDA

Cuidar la salud mental no es un desvío en el camino hacia la recuperación. Es una parte esencial de ella.

Mito 8: El progreso debe ser constante y lineal

Por qué persiste este mito

Tendemos a imaginar el progreso como una gráfica que siempre sube. Pero la recuperación tras un ictus rara vez funciona así.

La realidad

Habrà días buenos y días difíciles. Periodos de mejora rápida y momentos en que parece que nada cambia. Esto es completamente normal – y no significa que se esté fracasando.

Lo que importa es la **tendencia general a lo largo de semanas y meses**, no las fluctuaciones de un día para otro. Mantenerse constante incluso en los días difíciles es lo que construye cambios duraderos con el tiempo.

Mito 9: Las personas mayores no pueden recuperarse igual de bien

Por qué persiste este mito

La edad se asocia erróneamente a una menor capacidad del cerebro para adaptarse. Se escucha "va no eres tan joven" y se

La realidad

El cerebro puede cambiar **a cualquier edad**. Los adultos mayores que eran física y mentalmente activos antes de su ictus logran regularmente mejoras significativas. La edad importa mucho menos que:

- **Motivación** – ¿quieres mejorar?
- **Constancia** – ¿practicas de forma regular?
- **Apoyo** – ¿tienes personas cerca que te acompañen?

INSPIRACIÓN

Muchas personas de 70, 80 años y más logran mejoras significativas años después de su ictus – simplemente porque siguieron comprometidas y no creyeron en los límites que marca el mito.

Mito 10: Hay que hacerlo todo perfectamente

Por qué persiste este mito

Muchas personas sienten la presión de "hacer bien la rehabilitación" – sin errores, sin días perdidos, con el máximo esfuerzo en cada sesión. Esa presión lleva a la frustración, al agotamiento y al abandono.

La realidad

La recuperación no es cuestión de perfección. Es cuestión de **aparecer con constancia**.

- **Los días perdidos ocurren** – lo que importa es el patrón a lo largo de los meses, no un mal día
- **Un ejercicio imperfecto sigue funcionando** – una repetición

- **Retomar el camino tras una pausa vale más que no caerse nunca** – la resiliencia es la habilidad que realmente hay que cultivar

«La recuperación no se construye sobre la perfección. Se construye sobre la perseverancia, la paciencia y la voluntad de seguir adelante.»

Qué ayuda de verdad en la recuperación tras un ictus

Cada proceso de recuperación es único – pero las estrategias que funcionan comparten las mismas bases. Aquí hay cinco principios que apoyan cualquier recuperación tras un ictus:

PRINCIPIO 01

Práctica constante y repetida

El cerebro aprende a través de la repetición. Practicar movimientos específicos con regularidad fortalece las vías neurales que los sustentan.

PRINCIPIO 02

Desafío progresivo

A medida que las habilidades mejoran, los ejercicios deben volverse gradualmente más exigentes para mantener el cerebro activo y en constante adaptación.

PRINCIPIO 03**Participación activa**

La terapia pasiva tiene un impacto limitado. La recuperación mejora significativamente cuando se está mental y físicamente implicado en el proceso.

PRINCIPIO 04**Paciencia y autocompasión**

La curación lleva tiempo. El progreso puede ser lento, pero el esfuerzo constante siempre cuenta – aunque todavía no se vea.

PRINCIPIO 05**Esperanza basada en la ciencia**

Entender cómo sana el cerebro devuelve confianza y motivación. La recuperación es posible – incluso cuando parece imposiblemente lejana.

Herramientas modernas para apoyar la rehabilitación en casa

Si buscas apoyo adicional entre sesiones de terapia, existen dispositivos respaldados por la investigación científica que realmente ayudan. Aquí hay dos que vale la pena conocer:

REHABILITACIÓN GLOBAL

FitMi

Un sistema de rehabilitación interactivo que te motiva a completar cientos de repeticiones cada día – exactamente lo que el cerebro necesita para reorganizarse. FitMi convierte la rehabilitación en una experiencia atractiva basada en la gamificación, adecuada tanto para pacientes como para cuidadores.

[Descubre FitMi](#)

TERAPIA DE LA MANO

MusicGlove

Un guante terapéutico que combina ejercicios de agarre y coordinación de los dedos con música y juegos interactivos. Especialmente eficaz para mejorar la función de la mano y los dedos – y mucho más motivador que los ejercicios repetitivos tradicionales.

[Descubre MusicGlove](#)

VALE LA PENA SABER

Estos dispositivos funcionan porque activan exactamente los mecanismos que impulsan la neuroplasticidad – repetición, desafío progresivo y motivación. Para más información sobre rehabilitación neurológica moderna, visita TisaleRehab.com.

Para terminar: tu historia de

Recuperarse de un ictus no es una carrera contra el reloj ni una comparación con los demás. Es un proceso en el que el cerebro aprende, se adapta y encuentra nuevos caminos – paso a paso, día a día.

Si has creído alguno de estos mitos, no estás solo. Muchas personas los creen. Pero el conocimiento cambia la forma en que se afronta la recuperación – y pequeños ajustes en el enfoque pueden llevar a mejoras reales y duraderas en la vida cotidiana.

RECUERDA

No eres "demasiado tarde", no eres "demasiado mayor" ni "demasiado avanzado en la enfermedad" para seguir mejorando. Tu historia no terminó con el ictus. Sigue escribiéndose – cada día en que te presentas y lo intentas.

Fuentes

1. [TisaleRehab.com](https://tisalerehab.com) – Recurso de rehabilitación neurológica
2. [FitMi](#) – Sistema de rehabilitación basado en la investigación sobre neuroplasticidad
3. [MusicGlove](#) – Rehabilitación de la mano basada en evidencia científica
4. Sociedad Española de Neurología (SEN) – Guías clínicas para la rehabilitación post-ictus
5. American Heart Association / American Stroke Association – Recomendaciones para la rehabilitación tras ictus
6. [Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry](#) – Investigación sobre neuroplasticidad post-ictus