

**¡SUSCRÍBETE!****EN DIRECTO**

El PP acusa a Sánchez de usar a ministros de "escudos humanos" y no atender los intereses



Representación de la estimulación cerebral. Gtres. • Omicrono

La IA española que analiza el sueño para diagnosticar Alzheimer 20 años antes de la aparición de síntomas

- Investigadoras españolas plantean un método más barato y menos invasivo para detectar a tiempo esta enfermedad y mejorar la vida de los pacientes.
- **Más información:** [La IA española de Andy que detecta enfermedades en la piel: analiza más de 300 patologías con sólo una foto](#)



+ Seguir

Dormir poco [acelera la aparición del Alzheimer](#). Este aviso temprano aún no se utiliza como diagnóstico de esta enfermedad, pero con ayuda de la IA podría adelantar su detección casi dos décadas antes de que aparezcan los síntomas más conocidos como son la pérdida de memoria o el trastorno de atención.

Dos investigadores de la Universidad Carlos III de Madrid y el Hospital Universitario Severo Ochoa de Leganés plantean con este nuevo estudio un futuro en el que la detección precoz y el seguimiento del Alzheimer podría conseguirse desde casa con pruebas menos costosas e invasivas.

ÚLTIMOS VIDEOS

“Pensamos que este programa tiene un gran potencial de cara al futuro, porque no es tan costoso, más o menos el mismo precio que el análisis de sangre, y mucho menos invasivo”, explica a El Español-Omicrono, la Dra. Anna Michela Gaeta, facultativa especialista en Neumología del Hospital Universitario Severo Ochoa.



Científicos hallan un nuevo factor que dispara el riesgo de alzheimer un 24% tras analizar los datos de 170 M de personas

Según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#), el Alzheimer afecta ya a



+ Seguir

La alternativa a la jubilación que la mayoría de los españoles no conocía... hasta ahora

tristarcoach.com

El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa progresiva cuyos síntomas clínicos se manifiestan habitualmente entre 10 y 20 años después del inicio de los procesos patológicos en el cerebro. En la actualidad, los fármacos disponibles solo resultan efectivos si se administran en las fases tempranas de la enfermedad.

La falta de sueño REM

Según se van cumpliendo años, el sueño se vuelve más ligero. Esta ausencia de la fase REM -el estado onírico donde movemos los ojos, soñamos y que representa



+ Seguir

Sus consecuencias no son simplemente un mayor cansancio. En la fase del sueño profunda, es cuando se limpian todos los residuos metabólicos del cerebro durante el día, porque el cerebro tiene una alta actividad metabólica y se va acumulando. Si no se produce esa limpieza, estos residuos se depositan en la célula y causan muerte celular, acelerando enfermedades neurológicas como la demencia.



Una hija posa su mano sobre la mano de su madre anciana. Pixabay • Omicrono



+ Seguir

El estudio publicado recientemente en la revista científica GeroScience recoge los resultados en los que han participado 42 pacientes con Alzheimer de leve a moderado y con 58 controles cognitivamente sanos. El equipo de investigadoras celebra que esta tecnología basada en IA ha logrado diferenciar con precisión a las personas sanas de los pacientes con Alzheimer.



Scherdel, el neurocientífico que quiere escáneres cerebrales tan baratos como análisis de sangre: "Alcanzas tu máximo potencial"

Mediante una serie de electrodos colocados sobre el cráneo de cada participante se registraron las señales cerebrales, la actividad eléctrica de las neuronas durante toda la noche. Después la inteligencia artificial facilita el análisis de esta actividad eléctrica e identifica cambios que determinan la acumulación de proteínas en el cerebro por esa falta de sueño profundo.

"Cuando trabajamos con pocos pacientes utilizamos métodos más clásicos de aprendizaje automático, mientras que con más pacientes en estudios más clínicos sobre bases de datos abiertos utilizamos métodos más modernos de generación de pacientes sintéticos y aprendizaje profundo", indica la investigadora Arrate Muñoz-Barrutia, catedrática del departamento de Neurociencia y Ciencias Biomédicas de la UC3M.

Menos invasiva

Los pacientes acuden a este tipo de centros cuando duermen con dificultad, sufren insomnio o cansancio por apnea y alteración del sueño, los cuales no se estudian actualmente con la intención de diagnosticar demencia o Alzheimer, como recuerdan las investigadoras.



+ Seguir



Imagen de electroencefalograma Universidad Carlos III de Madrid

Estas pruebas son más molestas, por lo que las responsables del nuevo estudio plantean en el futuro una alternativa menos invasiva. "Hemos podido dividir los pacientes en tres grupos que tenían distinta característica de su electroencefalograma, que hemos visto que coinciden con los niveles de biomarcadores conforme la gravedad progresiva", aclara la Dra. Anna Michela Gaeta.

El método planteado, que debe seguir analizándose en más muestras de población, no pretende descartar las pruebas actuales, pero sí complementarlas. Con esta prueba se podría diferenciar entre tres grupos diferentes de enfermos según la fase en la que se encuentran y permitir a los médicos seguir el seguimiento del paciente desde su casa, evitándoles pasar repetidas veces por pruebas como la punción.



+ Seguir

Desde casa

El proyecto tiene como foco dos objetivos a largo plazo. El primero sería la validación de la prueba basada en IA como diagnóstico precoz del Alzheimer. Mientras que el segundo, valora la posibilidad de trasladar estas pruebas a un entorno más doméstico.

“Nuestro estudio se ha hecho en un laboratorio del sueño, si podemos validar el mismo resultado en un corte más grande y con encefalograma doméstico sería una revolución, podríamos hacer un *screening* (cribado) sobre una población más amplia sin tener un gran gasto sanitario”, comenta a este periódico una de las investigadoras.



Un voluntario con un casco de electrodos para registrar sus ondas cerebrales Flickr • Omicrono

Estos dispositivos ya existen, cuentan con menos electrodos y son más fáciles de colocar por el propio paciente en su casa, pero los resultados no son tan precisos como un estudio realizado y supervisado por técnicos en el laboratorio del sueño



+ Seguir

El dolor tiene rostro de mujer: la ciencia empieza a explicar una desigualdad histórica

Ellas no solo padecen más patologías dolorosas, sino que las experimentan de forma diferente por cuestiones biológicas que por fin tienen su justificación



▲ Casi dos de cada tres personas con dolor crónico son mujeres DREAMSTIME / LA RAZÓN

JAVIER GRANDA REVILLA ▾

Creada: 02.08.2026 08:00

Última actualización: 02.08.2026 08:00



El dolor no afecta por igual a **hombres y mujeres**. Aunque durante décadas la medicina ha abordado el **dolor crónico** desde una perspectiva prácticamente uniforme, la investigación de los últimos años está desmontando esa visión. Hoy se sabe que ellas no solo padecen con mayor frecuencia enfermedades dolorosas, sino que **experimentan el dolor de forma diferente desde el punto de vista** además,

[Ir a portada](#)

[Síguenos en Google](#)

[Siguiendo noticia](#)

ntos y,
a

atención sanitaria.

Las cifras hablan por sí solas: aproximadamente **dos de cada tres personas con dolor crónico son mujeres**. Una realidad que no puede explicarse únicamente porque determinadas patologías sean más frecuentes en ellas. «La mujer tiene una mayor prevalencia de padecer dolor crónico. Pero, además, presenta más dolor ante una misma enfermedad, incluso en aquellas cuya frecuencia es similar o superior en los hombres», explica el **doctor Antonio Collado**, especialista en Reumatología y Tratamiento del Dolor.

Durante mucho tiempo se atribuyó esta diferencia a factores indirectos, como una mayor presencia de trastornos del sueño, ansiedad o depresión. Sin embargo, los estudios actuales muestran que estas variables no explican por completo los factores, s...

[Ir a portada](#)[Síguenos en Google](#)[Siguiete noticia](#)[Estos](#)

independiente una **mayor probabilidad de desarrollar dolor crónico**», subraya el doctor Collado, que es también miembro fundador y directivo de la Plataforma Mujer y Dolor, de la Sociedad Española Multidisciplinar del Dolor (Semdor) y de la Sociedad Española de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica (Sefifac).

Ciencia construida con ellos

Uno de los aspectos más llamativos es que **la medicina ha tardado décadas en empezar a estudiar estas diferencias**. Buena parte del conocimiento sobre los mecanismos del dolor procede de investigaciones realizadas exclusivamente en animales machos y con una escasa representación femenina en los ensayos clínicos.

[Un fármaco contra el cáncer podría proteger al cerebro del deterioro](#)

- [cognitivo tras una cirugía](#)

[Ir a portada](#)[Síguenos en Google](#)[Siguiete noticia](#)

«Es una pena que históricamente no se haya investigado el porqué de estas diferencias. **Los estudios básicos en animales**, de donde parten la mayoría de los tratamientos farmacológicos, **se realizaron durante años solo en machos, lo que ha condicionado el conocimiento sobre el dolor femenino**», recuerda Collado.

Este **sesgo científico** ha retrasado la comprensión de unos mecanismos biológicos que hoy empiezan a conocerse con mayor precisión. Las investigaciones más recientes muestran que el sistema nociceptivo –el encargado de detectar y transmitir el dolor– funciona de forma diferente en mujeres y hombres. También difieren los mecanismos inmunológicos y neurobiológicos implicados en el desarrollo y mantenimiento del dolor, tanto desde el punto de vista molecular como funcional.

Las diferencias aparecen incluso antes de que exista una enfermedad.

Diversos trabajos han demostrado que las mujeres sanas presentan una mayor sensibilidad ante estímulos dolorosos y que determinadas áreas cerebrales relacionadas con el procesamiento del dolor muestran una mayor activación.

- [Jesulín corta en seco el enfrentamiento de su hija Juls con Belén Esteban](#)
- [Dos menores propinan una paliza a un hombre que les pidió que devolvieran un balón a sus hijos en un parque](#)

«La mujer presenta una **mayor sensibilidad al dolor**, activa con más intensidad determinadas regiones cerebrales implicadas en su procesamiento y dispone de mecanismos automáticos de inhibición menos eficientes que los hombres», resume el experto.

Esta respuesta no significa una menor capacidad para soportar el dolor, sino una forma diferente de procesarlo. Según explica el doctor Collado, la transmisión de la información dolorosa sigue vías distintas y la mujer dedica más tiempo a analizar esa señal antes de modularla. Además, utiliza en menor medida los opioides endógenos, sustancias producidas por el organismo que ayudan a disminuir la percepción del dolor.

Desde el punto de vista evolutivo, esta mayor sensibilidad podría haber supuesto una ventaja adaptativa al favorecer una detección más precisa de amenazas potenciales para el organismo. Sin embargo, también podría contribuir a **explicar por qué determinadas enfermedades dolorosas se cronifican con mayor facilidad en la población femenina**.

Más que una sensación física

El dolor crónico nunca afecta únicamente al cuerpo. Cuando se mantiene durante meses o años **modifica la vida familiar, laboral y social de quien lo padece** y termina teniendo importantes consecuencias psicológicas. «La persistencia del dolor produce un efecto devastador sobre la salud mental. La incertidumbre derivada de un diagnóstico tardío o la falta de respuesta a los tratamientos generan ansiedad, mientras que la pérdida de autonomía y de capacidad para trabajar amplían enormemente el sufrimiento», señala el doctor Collado.

El impacto social tampoco resulta menor. Los datos disponibles en España indican que **entre las personas con dolor crónico que han solicitado una baja laboral o han tenido que abandonar su empleo debido a esta enfermedad, cerca del 68% son mujeres**. Esta realidad obliga a entender el dolor como un problema biopsicosocial en el que los factores emocionales no son una consecuencia menor, sino una parte inseparable de la enfermedad.

A pesar de que las mujeres consultan al sistema sanitario con una frecuencia similar a la de los hombres, **diferentes estudios han detectado retrasos significativos cuando necesitan acceder a unidades especializadas del dolor.**

«Ante una misma intensidad de dolor y un estado de salud comparable, las mujeres pueden tardar más años en ser derivadas para recibir un diagnóstico y un tratamiento adecuados. **En algunas patologías este retraso supera incluso los cinco años**», advierte el especialista. Este retraso tiene consecuencias clínicas importantes. Cuanto más tiempo permanece el dolor sin un abordaje adecuado, mayores son las probabilidades de cronificación, discapacidad y deterioro de la calidad de vida.

Medicina personalizada

La medicina personalizada suele asociarse a la genética o a la oncología, pero también empieza a abrirse camino en el tratamiento del dolor. La evidencia indica que hombres y mujeres no siempre responden igual a los medicamentos y que esas diferencias deberían incorporarse a la práctica clínica.

«Sabemos que **las mujeres necesitan menos dosis de determinados opioides, presentan una respuesta más lenta y sufren un mayor número de efectos adversos, pero todavía no adaptamos los tratamientos teniendo en cuenta estas diferencias**», lamenta el doctor Collado.

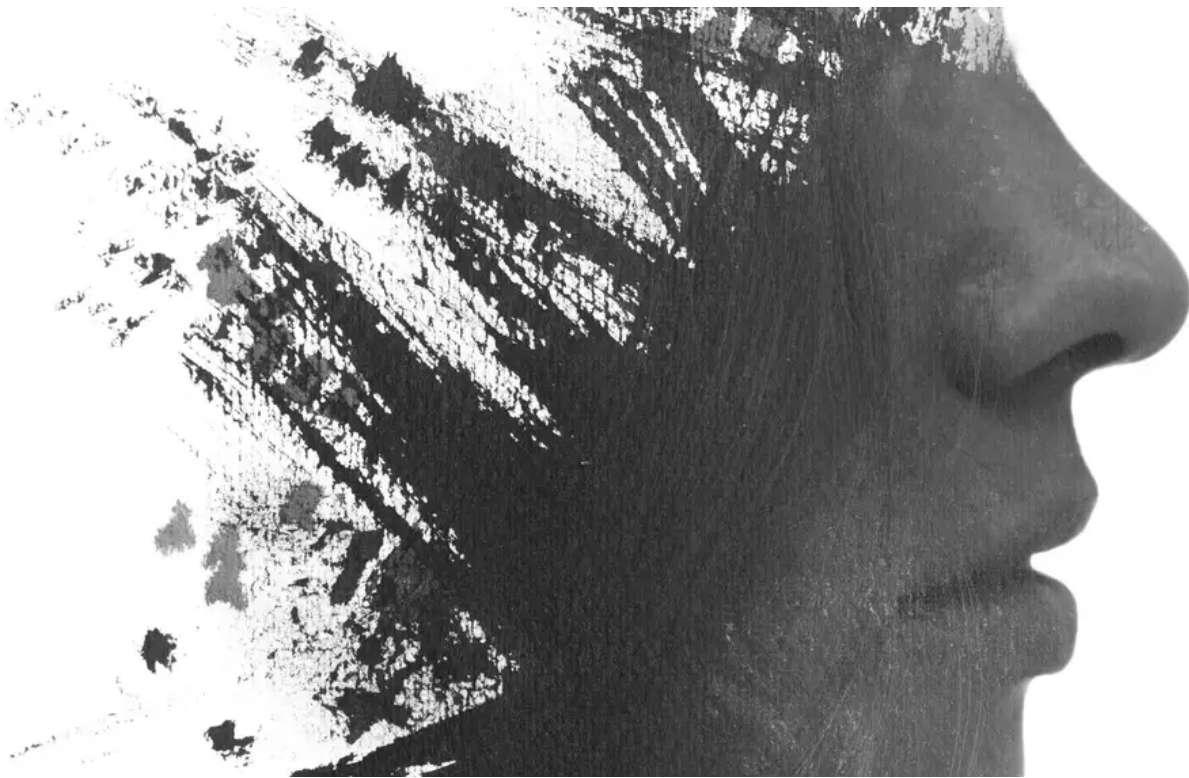
A ello se suma que muchas mujeres desarrollan **estrategias de afrontamiento más activas y obtienen buenos resultados con intervenciones psicológicas**, programas de **ejercicio terapéutico y abordajes multidisciplinarios**. Sin embargo, estos recursos siguen estando infrautilizados en numerosos servicios asistenciales.

La **doctora María del Mar Domínguez** es anestesióloga y responsable de la unidad del dolor del hospital Doctor José Molina Orosa de Lanzarote. Además, es secretaria de la Sociedad Española de Dolor (SED). Como destaca, gracias a todo el conocimiento que se ha generado en los últimos años **«entendemos mejor por qué algunas patologías dolorosas, como la migraña, son mucho más frecuentes en las mujeres** y por qué varones y féminas pueden presentar diferencias en la forma de desarrollar y mantener el dolor».

[🏠 Ir a portada](#)[🌐 Síguenos en Google](#)[📄 Siguiente noticia](#)

Otro aspecto que subraya es que estos avances «están sentando las bases de una medicina cada vez más precisa y personalizada, que nos permita adaptar mejor los tratamientos a las necesidades de cada paciente. El objetivo no es solo centrarnos en las diferencias entre hombres y mujeres, sino también **comprender mejor la biología del dolor para ofrecer a cada persona el tratamiento que más puede ayudarle**».

[🏠 Ir a portada](#)[🌐 Síguenos en Google](#)[➡ Siguiente noticia](#)



▲ **Las mujeres padecen con mayor frecuencia patologías dolorosas y la ciencia ya está demostrando por qué experimentan el dolor de forma diferente** DREAMSTIME / LA RAZÓN

Un cambio pendiente

Para el doctor Collado, **el gran reto consiste ahora en trasladar el conocimiento científico a la práctica clínica diaria**. Comprender que hombres y mujeres no desarrollan el dolor exactamente de la misma manera permitirá diseñar tratamientos más eficaces y seguros.

«Las diferencias neurobiológicas ya están demostradas. Ahora necesitamos que esa evidencia llegue a la organización asistencial, a la investigación y a la formación de los profesionales para ofrecer una atención verdaderamente personalizada», concluye el especialista. Por su parte, para la doctora Domínguez, «el gran reto ahora es convertir todo este conocimiento en una mejor atención a los pacientes: para lograrlo, **necesitamos estudios clínicos amplios y representativos que confirmen qué diferencias influyen realmente en la respuesta a los tratamientos y cómo incorporarlas a la práctica asistencial**. Solo así conseguiremos que los avances científicos se traduzcan en mejores decisiones clínicas para cada paciente».

Mejorar la respuesta de los profesionales sanitarios

La **doctora**
Dolor Ne

🏠 Ir a portada

🔍 Síguenos en Google

Siguiente noticia

udio de
te de que

persisten importantes sesgos en la atención al dolor de las mujeres. Aunque reconoce que ellas suelen identificar y comunicar antes el sufrimiento porque presentan un umbral del dolor más bajo, subraya que esa mayor expresión no se traduce en una respuesta asistencial equivalente. **«Ellas sí identifican el dolor y lo comunican, pero la respuesta de los profesionales sanitarios no es la misma que tenemos con los varones.** En muchas ocasiones, la interpretación de la comunidad médica también está sesgada», reconoce.

ARCHIVADO EN:

Mujeres / Sanidad / Sanidad Pública / Salud / dolor-cronico / hombres

1 Ver comentarios



Más leídas

Ciclismo

- 1 Miguel, el hijo de Indurain: "Mi padre me repetía siempre lo de comer, beber y a rueda, pero yo no le hacía ni caso"

Inteligencia Artificial

- 2 Jon Hernández, experto en IA: «En dos años, aquella persona que no sea fluida en inteligencia artificial está fuera del mercado laboral»

Fuerzas Armadas

- 3 Francia confirma que Marruecos le ha encargado un lote de helicópteros Caracal, fabricados por Airbus

Ciencia

- 4 Jordi Martí, arquitecto: «Un toldo verde es como tener un radiador delante de la ventana», pero cambiarlo por uno blanco no basta

Inm...

- 5 Mallor...

Ir a portada

Síguenos en Google

Siguiente noticia

El fútbol empieza a desconfiar del cabezazo

El Como ha prohibido el remate de cabeza en buena parte de su cantera y reabre un debate que la ciencia lleva años alimentando: cuánto daño pueden causar los impactos repetidos sobre el cerebro de los futbolistas.

🔖 🎁 🕒 ➡ 🗨 2 [Añádenos en Google](#)



El mítico gol de cabeza de Carlos

 **sumup®**

Pago por uso: 1,49% Comisión por transacción



TPV todo en uno

4,5 ★★★★★ 267

119,99 € ~~129,99 €~~ 



Javier Varela >

+ Seguir

01/08/2026 a las 11:18h.

Este contenido es exclusivo de usuarios de EL CORREO

Regístrate GRATIS para leer esta noticia

Regístrate gratis

¿Ya tienes cuenta?

[Inicia sesión](#)



¿Universidad o FP? Por qué el mercado prefiere la FP hoy
[universae.com](#)

[Seguir leyendo >](#)

[diariodeleon.es](https://www.diariodeleon.es)

Valentina Rojas, health coach, revela su rutina nocturna de cinco minutos para dormir mejor y recuperar cuerpo y mente

Patricia de la Torre

9-11 minutos



Más de 12 millones de personas en España no descansan de manera adecuada y más de cuatro millones padecen algún [trastorno del sueño](#) crónico y grave, según datos difundidos por la Sociedad Española de Neurología. La cifra ayuda a entender por qué [dormir bien](#) se ha convertido en una de las grandes preocupaciones contemporáneas: muchas personas llegan a la cama físicamente cansadas, pero mantienen la mente en el mismo estado de alerta con el que han atravesado el día.

Valentina Rojas, entrenadora profesional y *health coach* especializada en entrenamiento, hábitos y salud, propone introducir una transición deliberada entre la actividad diaria y el descanso. Su recomendación no exige una sesión deportiva completa ni una complicada secuencia de yoga. Consiste en dedicar aproximadamente cinco minutos a respirar de forma consciente y movilizar con suavidad las zonas del cuerpo que suelen acumular más tensión.

«Dedicar solo cinco minutos a la respiración consciente y a una

sencilla rutina de movilidad antes de acostarse ayuda a relajar el sistema nervioso, mejorar el descanso y favorecer la recuperación física y mental», declara la experta.

La rutina nocturna de Valentina Rojas empieza antes de meterse en la cama

Dormir no comienza exactamente cuando se apaga la luz. El organismo necesita percibir que la jornada ha terminado y que puede abandonar progresivamente el estado de activación. Sin embargo, el ritmo cotidiano favorece el proceso contrario: se responde al último mensaje, se revisan las redes sociales y se pasa directamente de una pantalla iluminada a intentar conciliar el sueño.

«El ritmo de vida actual hace que muchas personas pasen del estrés del día a la cama sin una transición que permita al cuerpo cambiar de estado», explica Valentina Rojas. Su propuesta consiste en convertir los minutos previos al descanso en una señal repetida, reconocible y sencilla.

Reducir la iluminación, mantener unos horarios relativamente estables y alejar las pantallas antes de acostarse forman parte de las recomendaciones habituales de higiene del sueño. Una encuesta publicada en 2024 señalaba que el 44% de los españoles consideraba mala su calidad del descanso y apuntaba al uso nocturno de dispositivos electrónicos como uno de los factores que pueden interferir en la duración y calidad del sueño.

La respiración de la rutina nocturna de Valentina Rojas ayuda a bajar el ritmo

La secuencia propuesta comienza prestando atención a la

respiración. Valentina Rojas recomienda respirar de manera diafragmática, sin forzar el volumen del aire y dejando que las exhalaciones sean lentas. El objetivo es abandonar progresivamente el patrón rápido y superficial asociado a la tensión.

«Dedicar unos minutos a una rutina de respiración consciente y movilidad suave antes de dormir ayuda a activar el sistema nervioso parasimpático, reducir el estado de alerta y preparar al organismo para un sueño más profundo y reparador», señala.

La respiración lenta puede utilizarse como una estrategia de relajación, pero no debe presentarse como una cura para el insomnio. Su utilidad está en crear un espacio de calma, reducir la atención dedicada a las preocupaciones y acompañar el paso hacia el descanso. Cuando una persona lleva semanas sin dormir bien, se despierta repetidamente o su cansancio interfiere en la vida diaria, conviene consultar con un profesional sanitario.

Durante una noche puntual de nerviosismo, en cambio, una respiración pausada y una actividad relajante pueden ayudar a romper la lucha constante por quedarse dormido.



Los movimientos de la rutina nocturna de Valentina Rojas liberan las zonas más tensas

Después de la respiración, la entrenadora propone comenzar por el cuello. La cabeza se mueve lentamente hacia arriba y

hacia abajo, después hacia los lados y finalmente mediante círculos controlados. No se busca llegar al límite del movimiento, sino comprobar dónde se ha acumulado tensión y recuperar una sensación de movilidad comfortable.

La secuencia continúa con círculos de hombros hacia delante y hacia atrás, movimientos de los antebrazos desde los codos y rotaciones suaves de muñecas. Rojas también aconseja frotar durante unos segundos los pulgares con el resto de los dedos, un gesto pequeño que concentra la atención en las sensaciones corporales y ayuda a apartarla de las tareas pendientes.

El siguiente movimiento combina movilidad y respiración. Al inhalar, se abre el pecho hacia delante; durante la exhalación, se redondea suavemente la espalda y se acerca el mentón al pecho. La secuencia puede repetirse varias veces, sin rebotes ni dolor, dejando que la salida del aire acompañe la liberación de la parte superior de la espalda.

Después se elevan los brazos y se inclina el tronco hacia un lado mientras un antebrazo busca apoyo. El movimiento alarga el costado contrario y se repite hacia la otra dirección. La entrenadora insiste en que todo debe realizarse con suavidad: una rutina previa al sueño no es el momento de forzar la flexibilidad ni perseguir un rendimiento deportivo.

La segunda parte se realiza tumbada boca arriba. Rojas propone elevar ambas piernas durante unos segundos, flexionar y estirar las rodillas varias veces y movilizar los tobillos mediante círculos lentos. Después recomienda abrazar las rodillas contra el pecho durante aproximadamente un minuto, siempre que la posición resulte cómoda.

Como cierre, las piernas pueden mantenerse elevadas o apoyarse sobre una pared mientras continúa la respiración

pausada. Esta postura no es imprescindible y debe evitarse cuando produzca dolor, mareo o incomodidad. Las personas con lesiones, problemas circulatorios, embarazo o cualquier condición médica deberían adaptar los movimientos a las indicaciones de un profesional.

«Cuando estas acciones se repiten cada noche, el cuerpo las reconoce como una señal de que es hora de descansar, facilitando la conciliación del sueño y una mejor recuperación», concluye Valentina Rojas.

La constancia también importa cuando una mala noche altera el horario del día siguiente. Dormir hasta muy tarde o permanecer demasiadas horas en la cama puede dificultar que el sueño vuelva a aparecer a la hora habitual. Por eso, los rituales funcionan mejor cuando forman parte de una rutina más amplia y no como una solución aislada.

Como complemento, la entrenadora propone terminar el ritual con una bebida caliente con melatonina. Ella menciona la reinterpretación del chocolate caliente de la marca de nutrición funcional Baïa Food.

La melatonina puede contribuir a reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño cuando se consume en la cantidad adecuada, pero un complemento alimenticio no compensa el uso continuado de pantallas, los horarios irregulares o un trastorno no diagnosticado. Además, antes de combinar suplementos con medicamentos, durante el embarazo o ante una enfermedad crónica, resulta prudente consultarlo con un profesional sanitario.

Inicio : Salud : ¿Por qué el calor puede provocar dolor de cabeza?

¿Por qué el calor puede provocar dolor de cabeza?

El calor también puede activar crisis de migraña

Qué hacer cuando aparece dolor de cabeza por calor

Joerlin Rodríguez

Joerlin Rodríguez

1 agosto, 2026 - 4:22 PM
8 minutos de lectura

CALOR AZOTA



¿Por qué el calor puede provocar dolor de cabeza?



ESCUCHAR EL ARTÍCULO

Las altas tem
mucho tiem

El neurólogo
diferentes n

irante

arecer por

genera contracción muscular alrededor de la cara y el cuello.

La exposición directa al sol puede desencadenar cefaleas

Una de las situaciones más comunes ocurre cuando una persona permanece bajo el sol durante períodos prolongados sin utilizar **protección en la cabeza**.

Según el especialista, la exposición directa al calor puede provocar una **dilatación de las arterias cerebrales**, generando un tipo de dolor de cabeza asociado a esa respuesta del organismo.

Sin embargo, el sol también puede causar molestias **por la intensidad de la luz**. Cuando una persona intenta proteger sus ojos entrecerrándolos constantemente, los músculos faciales permanecen en tensión durante largos períodos.

“Con la luminosidad estamos como entrecerrando los ojos y eso puede provocar también una cefalea tensional”, explicó Masjuan.

Por esa razón, los especialistas recomiendan utilizar **sombreros, gorras y gafas de sol** durante exposiciones prolongadas, especialmente en horarios donde la radiación solar es más intensa.

La tensión muscular también influye en el dolor de cabeza

Las cefaleas tensionales son una de las causas más frecuentes de dolor de cabeza y están relacionadas con la contracción prolongada de músculos ubicados en la **cabeza, cuello y mandíbula**.

El neurólogo explicó que músculos como el **masetero**, ubicado en la zona de la mandíbula, y otros músculos de la frente y el cuello pueden mantenerse contraídos de manera inconsciente cuando una persona está cansada, preocupada o sometida a estrés.

En situaciones de calor intenso, esa tensión puede aumentar debido al **malestar físico, la fatiga** y la exposición a **ambientes incómodos**.

El especialista recordó que el cerebro no posee receptores de dolor, por lo que la mayoría de los dolores de cabeza no están relacionados con problemas graves dentro del cerebro, sino con estructuras externas como **músculos, vasos sanguíneos y tejidos** alrededor del **cráneo**.

Qué hacer cuando aparece dolor de cabeza por calor

Cuando la cefalea está relacionada con las altas temperaturas, algunas medidas sencillas pueden ayudar a **reducir las molestias**.

Los especialistas recomiendan buscar un lugar fresco, descansar, hidratarse con bebidas frías y, cuando sea necesario, utilizar analgésicos comunes como **paracetamol o ibuprofeno**, siempre siguiendo las indicaciones adecuadas.

Si el dolor está relacionado con estrés o cansancio, cambiar de actividad, caminar, relajarse o reducir la exposición a factores agotadores puede contribuir a **mejorar la sensación**.

El doctor Masjuan aclaró además que un dolor de cabeza generalmente **no significa que una persona tenga la presión arterial elevada**, pese a que muchas personas relacionan ambas situaciones.

“Lo habitual en la población general es que tenga una tensión normal”, señaló el especialista, indicando que los dolores de cabeza suelen estar más relacionados con estrés, tensión muscular u otros factores.

El calor también puede activar crisis de migraña

Además de las cefaleas tensionales, el calor puede actuar como desencadenante de **migrañas**, especialmente cuando se combina con cansancio, estrés o jornadas prolongadas bajo altas temperaturas.

La Sociedad Española de Neurología señala que la migraña afecta a más de cinco millones de personas en España y representa una de las principales causas de discapacidad a **nivel mundial**.

Durante una crisis, muchos pacientes deben reducir sus actividades y algunos  **deben permanecer en reposo en lugares oscuros y tranquilos**.

Las persona  de la aparición de 

Cuando la m  habitual indicado pa 



MEDICAMENTOS

Asundexian reduce un 26% el riesgo de recurrencia del ictus isquémico sin aumentar las hemorragias mayores

La Dra. Freijo (SEN) destaca que, como refleja el ensayo Oceanic-Stroke, este es el primer inhibidor oral del factor Xla que ha demostrado reducir el riesgo de recurrencia manteniendo el perfil de seguridad de otros tratamientos

2 de agosto de 2026



neurología (SEN). Además, de entre los supervivientes, más del 50% viven con secuelas. Por otra parte, aunque las estimaciones sobre las cifras de recurrencia son variables. Según las cifras de la European Stroke Organisation: en Europa el **21% de los pacientes que ingresan con un ictus lo hacen por un ictus recurrente**.

En concreto, la **Dra. María del Mar Freijo**, coordinadora del Grupo de Enfermedades Cerebrovasculares de la **SEN**, indica que *“aproximadamente **uno de cada cuatro pacientes puede sufrir un nuevo ictus en los cinco años posteriores**, aunque el riesgo varía según la causa del ictus y el control de los factores de riesgo”*.

En este escenario, los resultados del ensayo clínico Oceanic-Stroke reflejaron que agregar asundexian al tratamiento antiagregante logró **reducir en un 26% el riesgo de sufrir un segundo ictus** tras un primer accidente cerebrovascular sin aumentar el riesgo de sangrado. Estos resultados convierten a **asundexian en el primer inhibidor oral del factor XIa** que ha demostrado, en un ensayo clínico de fase III, **reducir el riesgo de ictus isquémico recurrente en esta población sin aumentar significativamente el riesgo de hemorragia mayor**. Cabe destacar que en la investigación han participado un total de 702 centros de 37 países diferentes, siendo 25 los hospitales españoles involucrados.

En el ensayo Oceanic-Stroke han participado 702 centros, 25 de ellos españoles

En cuanto a la aportación de este tratamiento al arsenal terapéutico en la prevención de recurrencia de ictus, en palabras de la Dra. Freijo, *“los **ictus isquémicos representan el 80% del total**; Actualmente, para prevenir su repetición utilizamos fármacos que reducen la formación de trombos como son la aspirina o los anticoagulantes dependiendo de la causa del ictus; en estos últimos años se han desarrollado anticoagulantes con diferentes mecanismos de acción dirigidos a dianas específicas de la coagulación. El fármaco de este estudio actúa sobre una vía de la coagulación que hasta ahora no se había utilizado con fines terapéuticos para la prevención de ictus”*

Por otra parte, como explica, la doctora, una vez resuelto el ictus, además de **tratar de prevenir su recurrencia** mediante estos fármacos, es **prioritario controlar y corregir los factores de riesgo vascular**, principalmente la hipertensión y los niveles altos de colesterol.

Y es que, en el manejo de estos casos la especialista remarca *“a la hora de indicar un tratamiento para que no se vuelvan a formar trombos, tenemos que **sopesar el beneficio de prevenir una recurrencia frente al riesgo de que se produzca una hemorragia en un cerebro que acaba de sufrir una lesión.***

Y este, indica, es el valor diferencial de este fármaco, que ha demostrado ser seguro en cuanto a sangrados a nivel cerebral o en otras zonas.

Los resultados del estudio reflejan que asundexian reduce la recurrencia de ictus isquémicos sin aumentar las hemorragias

Esto, detalla la Dra. Freijo, es posible porque *“asundexian es un **inhibidor oral del factor Xla, que es un mecanismo de acción innovador sobre esta vía de la coagulación**”*. Entre los beneficios que aporta, la neuróloga apunta que *“además de la eficacia y seguridad, el tratamiento puede iniciarse precozmente tras el ictus y con un riesgo de hemorragia similar al de los fármacos ya disponibles”*. *“Nos aporta seguridad en el manejo, y esto es importante”*, determina.

Por el momento, señala la especialista, el ensayo ha mostrado un beneficio global en la población incluida.

“Aunque será necesario profundizar en el análisis de cada subgrupo, los resultados disponibles hasta ahora muestran un beneficio consistente en los pacientes que cumplen los criterios de inclusión del ensayo”

Evolución del manejo del ictus isquémico

En cuanto a la evolución del manejo del ictus isquémico, la Dra. Freijo considera que *“se ha avanzado mucho en la atención en la fase aguda”*. *“Disponemos de **Unidades de Ictus** donde el paciente ingresa a la llegada al hospital con el objetivo de **prevenir complicaciones, la recurrencia precoz y mejorar el pronóstico y evolución del proceso.*** más, podemos administrar fármacos

[Acceder](#)

relevantes, mejorando mucho el pronóstico de los pacientes.

*“Ahora tenemos que seguir avanzando en la fase posterior y en la vida después del ictus”, resalta la experta. Así, apunta que fármacos como asundexian son importantes pero que, sigue habiendo un **porcentaje de pacientes a los que el ictus les produce incapacidad, con grave repercusión en su calidad de vida**. En este sentido expresa que “por un lado, es fundamental evitar la recurrencia y, por otro, continuar con el desarrollo nuevos tratamientos rehabilitadores personalizados para que sean más eficaces y que tengan un impacto positivo en la autonomía de estos pacientes”.*

Además, más allá del plano farmacológico, la Dra. Freijo concluye que una de las principales asignaturas pendientes en torno al abordaje del ictus es **“avanzar de forma coordinada para mejorar la atención y el apoyo a los familiares y cuidadores**, porque el ictus no solo transforma la vida del paciente, sino también de quienes la acompañan y cuidan cada día”.

Noticias complementarias

Bayer presenta resultados positivos de asundexian en fase III para prevenir el ictus recurrente

D1 , ICTUS , MEDICAMENTOS , NEUROLOGÍA , SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA



LAS DOCTORAS DE LA CUN, CON EL LIBRO - CUN/M. CASTELLS

PAMPLONA ACTUAL

Dos especialistas de la Clínica Universidad de Navarra publican un libro para desmontar los mitos falsos sobre el sueño

Las doctoras Elena Urrestarazu y Beatriz Echeveste alertan de que estas creencias erróneas perjudican la salud

Las doctoras Elena Urrestarazu y Beatriz Echeveste, especialistas

en España".

"¿Necesitamos dormir ocho horas siempre?", "¿podemos morir por falta de sueño?", "¿los somníferos son la única solución para el insomnio?". Son preguntas que millones de personas se hacen y para las que circulan respuestas contradictorias en internet y en las redes sociales. Con el objetivo de ofrecer información rigurosa y accesible, las doctoras Urrestarazu y Echeveste acaban de publicar 'Vamos a dormir: mitos y verdades'.

Esta guía divulgativa en torno al sueño, publicada por Ediciones Palabra, se ha escrito a partir de las preguntas que las especialistas reciben habitualmente en sus consultas. Así, sus 30 capítulos responden brevemente a otras tantas cuestiones, abordando dudas tan comunes como si conviene hacer ejercicio antes de acostarse o si determinados alimentos sirven para conciliar el sueño.

Según la Dra. Elena Urrestarazu, responsable de la Unidad del Sueño de la Clínica Universidad de Navarra, "la idea nace porque muchos pacientes piden información clara y por escrito sobre este tema. Puesto que percibíamos ese interés y conocemos muchos mitos y creencias que lo rodean, pensamos que este formato podía resultar útil para que la población sepa qué es normal, qué no lo es y qué podría resultar perjudicial para la salud".

Por su parte, la Dra. Beatriz Echeveste, neuróloga y neurofisióloga, subraya que "esta obra no pretende ofrecer normas rígidas, sino matizar creencias absolutas que circulan en las redes sociales o en

salud".

Las especialistas han aprovechado la publicación para recordar, entre otras cosas, que la luz es clave para regular el sueño y que conviene dormir en oscuridad. En este sentido, reconocen que España es un país con malos hábitos del sueño, intensificados por la contaminación lumínica de las ciudades y por el desajuste entre la luz exterior y los horarios de vida.

Calidad de vida y enfoque multidisciplinar

Según la Sociedad Española de Neurología, el 48% de la población adulta en España no disfruta de un sueño de calidad. Además, los trastornos relacionados con el descanso afectan a una de cada tres personas. Ambas especialistas coinciden al señalar que el sueño contribuye a limpiar residuos del cerebro, a regular las funciones del organismo y a reducir los riesgos asociados a enfermedades cardiovasculares, diabetes o hipertensión, entre otros.

La Unidad del Sueño de la Clínica Universidad de Navarra reúne a especialistas de distintas disciplinas para el diagnóstico y tratamiento de los principales trastornos del sueño. Su enfoque multidisciplinar permite abordar de forma personalizada problemas como el insomnio, la apnea del sueño, la narcolepsia o las alteraciones del ritmo circadiano, con el objetivo de mejorar el descanso y, con él, la salud y la calidad de vida de los pacientes.

Te recomendamos





SUCESOS

Fallece uno de los dos jóvenes rescatados en el embalse de La Morea

La CUN alerta de que la contaminación lumínica está empeorando el sueño de los españoles

Las doctoras Elena Urrestarazu y Beatriz Echeveste publican un libro que desmonta los principales mitos sobre el descanso y recuerdan que dormir en oscuridad es clave para la salud



Añádenos en Google

Itzuli



Entzun



EUROPA PRESS

03-08-26 | 18:33



Una persona durmiendo. / FREEPIK

La responsable de la Unidad del Sueño de la [Clínica Universidad de Navarra](#), la **doctora Elena Urrestarazu**, y la integrante de este departamento, la **doctora Beatriz Echeveste**, han indicado que **"la luz es clave para regular el sueño"** y que **"conviene dormir en oscuridad"**.

"España es un país con malos hábitos del sueño intensificados por la contaminación lumínica de las ciudades y por el desajuste entre la luz exterior y los horarios de vida", han señalado al respecto y con motivo de la publicación de su libro **'Vamos a dormir: mitos y verdades'**, que aborda las **preguntas más frecuentes en torno al descanso para mejorar unos hábitos "muy mejorables"** en el país.

En concreto, el objetivo de esta publicación de **'Ediciones Palabra'** es ofrecer **información rigurosa y accesible**. Para ello, y por mediación de **30 capítulos**, se analizan dudas como si conviene **hacer ejercicio antes de acostarse** o si determinados **alimentos sirven para conciliar el sueño**. **"La**

idea nace porque muchos **pacientes piden información clara** y por escrito sobre este tema", ha explicado Urrestarazu.

"Puesto que percibíamos ese interés y conocemos muchos **mitos y creencias** que lo rodean, pensamos que este formato podía resultar útil para que la población sepa **qué es normal, qué no lo es y qué podría resultar perjudicial para la salud**", ha continuado al hilo, mientras que Echeveste ha manifestado que esta obra "no pretende ofrecer normas rígidas, sino **matizar creencias absolutas** que circulan en las **redes sociales** o en la conversación cotidiana".

Proliferación de noticias falsas

A juicio de esta última, "en un contexto social de **proliferación de noticias falsas**, el **conocimiento verdadero** debe servir de ayuda, porque los **mitos falsos** pueden **empeorar el sueño** y, por tanto, la **salud**". Tal es así que el **48 por ciento de la población adulta en España** no disfruta un **sueño de calidad**, según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, que también ha ofrecido el dato de que los **trastornos relacionados con el descanso** afectan a **una de cada tres personas**.

Ante lo expuesto, estas **especialistas** han subrayado que el **sueño** "contribuye a **limpiar residuos del cerebro**, a **regular las funciones del organismo** y a **reducir los riesgos asociados a enfermedades cardiovasculares, diabetes o hipertensión**, entre otros".

Por ello, han destacado la **Unidad del Sueño de la Clínica Universidad de Navarra**, que reúne a **especialistas de distintas disciplinas** para el **diagnóstico y tratamiento** de los principales **trastornos del sueño**, **enfoque multidisciplinar** que permite abordar de forma personalizada problemas como el **insomnio**, la **apnea del sueño**, la **narcolepsia** y las **alteraciones del ritmo circadiano**.

TEMAS sueño - CUN - Salud

Qué le ocurre a tu cerebro cuando juegas a las cartas, según un neurólogo

Bienestar

👍 Fact Checked

Jugar a las cartas no solo entretiene, también pone en marcha funciones como la memoria, la atención y el razonamiento. Un neurólogo explica por qué este hábito puede ayudar a mantener el cerebro en forma.

Actualizado a: Martes, 4 Agosto, 2026 13:24:28 CEST



Los juegos de azar estimulan aspectos como la anticipación y la atención. (Foto: Freepik)



Alicia Cruz Acal

El resto del año nos olvidamos de ellas, pero el verano siempre es un buen momento para rescatarlas. **Las barajas de cartas suelen ocupar un espacio en la bolsa de la playa.** Y no solo ofrecen juegos variados, sino también múltiples virtudes desde el punto de vista neurológico. **Javier Camiña**, vocal de la Sociedad

Española de Neurología (SEN), detalla a **CuídatePlus** qué funciones cerebrales se activan con los juegos de naipes:

- La **memoria de trabajo** al recordar qué cartas han salido y qué estrategia se está siguiendo.
- La **atención sostenida y dividida**, es decir, seguir el juego propio mientras se vigila el de los demás.
- La **función ejecutiva**: planear jugadas, anticipar consecuencias, adaptar la estrategia sobre la marcha.
- El **razonamiento lógico**.

Asimismo, subraya el experto, un beneficio fundamental deriva del procesamiento social y emocional: “Leer las reacciones de los demás jugadores, adaptar nuestras emociones a los momentos de la partida y tomar decisiones desde una posición de incertidumbre. Esta combinación de diversos dominios cognitivos en actividad simultánea convierte a los juegos de cartas **en un estímulo cerebral muy atractivo**”.

Por otra parte, el neurólogo hace referencia a diversos estudios poblacionales, especialmente en personas mayores, que demuestran que quienes juegan a las cartas o a otros juegos de mesa (como el ajedrez) con cierta regularidad **presentan un menor riesgo de desarrollar demenia respecto a quienes no realizan este tipo de actividad**.

“También hemos visto que, en personas mayores sanas, la participación de manera habitual en juegos de cartas favorece mantener las funciones cognitivas conservadas durante más tiempo”, agrega. Y es que la regularidad en el juego **contribuye a mantener la llamada “reserva cognitiva”**: la repetición de las partidas propicia una mayor eficiencia y robustez en las redes neuronales implicadas en las tareas referidas.

Acerca de qué tipo de juego es mejor para el cerebro, aunque los de azar y los que exigen mayor estrategia comparten beneficios relacionados con el procesamiento emocional y la participación social, **cada uno tiene ventajas concretas**. De acuerdo con Camiña:

- Los juegos de azar estimulan aspectos como la anticipación y la atención.
- Aquellos que implican planificación, como el mus, la brisca o el bridge, desarrollan la memoria de trabajo: procesan una mayor información sobre la

participación propia y ajena y **obligan a la adaptación rápida de la estrategia en la partida.**

La salud mental también sale ganando



(Foto: Freepik)

Camiña reconoce que el beneficio social es, probablemente, **el más infravalorado de esta actividad**. “El aislamiento social y la **soledad** son factores de riesgo bien documentados para el deterioro cognitivo y para el desarrollo de demencia. Compartir una partida de cartas genera contacto social habitual, refuerza vínculos afectivos, proporciona una sensación de pertenencia y ofrece una oportunidad de disfrute”, recalca.

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

La diarrea que arruina más vacaciones que la lluvia: los expertos te explican por qué aparece

Cuídate Plus

Yor D. Andonova, experta en microbiota: “Esta es la cantidad de aguacate que puedes comer a diario si estás a dieta”

Cuídate Plus

La pesadilla de Paige Spiranac tras ser acusada de "hacer favores sexuales" para jugar un torneo

Marca

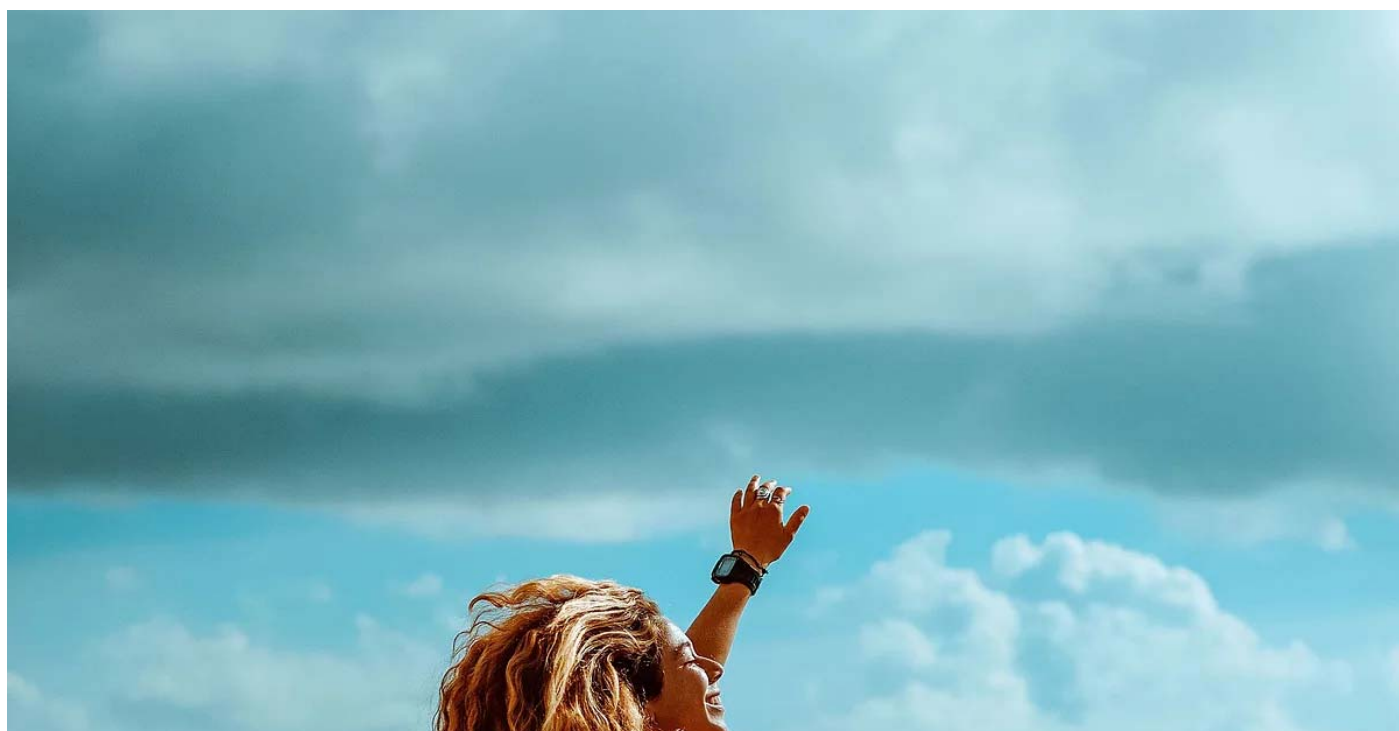
José Manuel Moltó, neurólogo: "Las vacaciones favorecen la creación de nuevas conexiones neuronales que podrían proteger frente al deterioro cognitivo ...



José Manuel Moltó, neurólogo: "Las vacaciones favorecen la creación de nuevas conexiones neuronales que podrían proteger frente al deterioro cognitivo en el futuro"

Enfrentarse a actividades que nos sacan de la rutina, como hacer más ejercicio, orientarse en una ciudad desconocida, hablar en otro idioma o, simplemente, vivir experiencias nuevas, contribuye a fortalecer una valiosa reserva cognitiva que protege la salud de nuestro cerebro

GEMA GARCÍA MARCOS
Actualizado Lunes, 3 agosto 2026 - 00:02



NAVARRA

Salud

¿Son los somníferos la única solución para el insomnio? Dos especialistas de la Clínica Universidad de Navarra desmontan los mitos sobre el sueño

Han publicado el libro 'Vamos a dormir: mitos y verdades', una guía divulgativa que responde a las dudas más habituales sobre el descanso y busca combatir la desinformación en torno a los hábitos de sueño

- Detenido en Pamplona por una agresión sexual la pasada noche y por agredir a quien socorrió a la víctima
- Fallece el joven ahogado en la balsa de La Morea y la chica continúa en estado crítico

AMPLIAR

AION V
DESDE
28.945€*
FINANCIANDO
INCLUYE ADELANTO DE 4.050€
DEL PLAN AUTO**



GAC PRUÉBALO





Las doctoras **Elena Urrestarazu** y **Beatriz Echeveste**, especialistas de la **Unidad del Sueño** de la **Clínica Universidad de Navarra**, han publicado el libro 'Vamos a dormir: mitos y verdades', una guía divulgativa que responde a las dudas más habituales sobre el descanso y busca combatir la desinformación en torno a los hábitos de sueño.

Publicado por Ediciones Palabra, el libro aborda en 30 capítulos cuestiones frecuentes como si es necesario dormir siempre ocho horas, si los somníferos son la única solución para el insomnio o si determinados alimentos o el ejercicio físico influyen en la calidad del descanso.

La obra surge a partir de las preguntas que las especialistas reciben de forma habitual en consulta. Según explica en una nota la responsable de la Unidad del Sueño de la Clínica Universidad de Navarra, **Elena Urrestarazu**, muchos pacientes demandan información "clara y por escrito" sobre este tema, lo que llevó a las autoras a elaborar una publicación que ayude a distinguir qué conductas son normales, cuáles pueden resultar perjudiciales y qué creencias carecen de base científica.

Por su parte, la neuróloga y neurofisióloga **Beatriz Echeveste** señala que el objetivo del libro no es establecer normas rígidas, sino desmontar ideas erróneas ampliamente difundidas en las redes sociales y en el ámbito cotidiano, al considerar que la desinformación puede empeorar el sueño y, con ello, la salud.

Las especialistas aprovechan la publicación para recordar la importancia de la luz en la regulación del sueño y recomiendan dormir en oscuridad. En este sentido, sostienen que España presenta unos hábitos de descanso "muy mejorables", condicionados por la contaminación lumínica de las ciudades y por el desajuste entre la luz natural y los horarios de vida.

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología** recogidos por la Clínica Universidad de Navarra, el 48 % de la población adulta española no disfruta de un sueño de calidad y los trastornos del sueño afectan a una de cada tres personas.

Las autoras destacan que un buen descanso contribuye a eliminar residuos del cerebro, regular distintas funciones del organismo y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes o hipertensión.

La Unidad del Sueño de la Clínica Universidad de Navarra reúne a especialistas de distintas disciplinas para el diagnóstico y tratamiento de trastornos como el insomnio, la apnea del sueño, la narcolepsia o las alteraciones del **ritmo circadiano**, con un enfoque multidisciplinar orientado a mejorar la salud y la calidad de vida.

ETIQUETAS:

[Salud](#) | [CUN Clínica Universidad de Navarra](#)





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

@ (https://www.instagram.com/navarra.com_diario/)



(/LOGIN/)



(/USER/REGISTER/)

Navarra.com

LA INFORMACIÓN NO TIENE PRECIO

okdiario

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

LUNES, 24 DE AGOSTO DE 2026 ACTUALIZADO 15:50

URGENTE

MUERE EL JOVEN DE 20 AÑOS RESCATADO EN LA Balsa DE LA MOREA Y LA CHICA DE 25 CONTINÚA EN ESTADO CRÍTICO (/ARTICULO/SUCESOS/MUERE-JOVEN-20-ANOS-RESCATADO-MOREA-CHICA-25-CONTINUA-ESTADO-CRITICO/20260824101549657793.HTML)

SOCIEDAD

El error que comparten millones de personas al intentar dormir mejor y que puede perjudicar su salud

Elena Urrestarazu y Beatriz Echeveste, especialistas de la Clínica Universidad de Navarra, desmontan los principales mitos sobre el sueño y ofrecen claves para mejorar el descanso y la salud.



La Dra. Echeveste y la Dra. Urrestarazu, especialistas de la Unidad del Sueño de la Clínica Universidad de Navarra y autoras de *Vamos a dormir: mitos y verdades*.

REDACCIÓN (/AUTHOR/REDACCION/)

03 AGOSTO, 2026 - 10:44 | ACTUALIZADO: 03 AGOSTO, 2026 - 10:49

f (HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SHARER/SHARER.PHP?U=HTTPS://NAVARRA.OKDIARI
x (HTTPS://X.COM/INTENT/POST?TEXT=EL+ERROR+QUE+COMPARTEN+MILLONES+DE+P
w (HTTPS://BSKY.APP/INTENT/COMPOSE?TEXT=EL%20ERROR%20QUE%20COMPARTEN%
e (MAILTO:?SUBJECT=EL%20ERROR%20QUE%20COMPARTEN%20MILLONES%20DE%20PE



🔖 SOCIEDAD (/TAGS/SOCIEDAD/) SALUD (/TAGS/SALUD/) CLÍNICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA (/TAGS/
CLINICA-UNIVERSIDAD-DE-NAVARRA/)

Casi la mitad de los adultos en España duerme mal. A esta realidad se han sumado los numerosos consejos contradictorios que circulan por internet y las redes sociales, donde algunas creencias presentadas como soluciones pueden terminar **empeorando el sueño y perjudicando la salud**.

¿Es obligatorio dormir ocho horas? ¿Se puede morir por falta de sueño? ¿Los somníferos son la única solución para el insomnio? Las doctoras **Elena Urrestarazu y Beatriz Echeveste**, especialistas de la Unidad del Sueño de la Clínica Universidad de Navarra, han tratado de responder a estas y otras preguntas en el libro *Vamos a dormir: mitos y verdades*.

TREINTA PREGUNTAS HABITUALES SOBRE EL DESCANSO

La guía divulgativa, publicada por **Ediciones Palabra**, se ha elaborado a partir de las dudas que ambas especialistas reciben habitualmente en sus consultas. Sus **30 capítulos** responden de manera breve a otras tantas cuestiones relacionadas con el descanso.

El libro ha abordado asuntos cotidianos como la conveniencia de hacer ejercicio antes de acostarse, la influencia de determinados alimentos o la necesidad real de dormir un número concreto de horas. Su objetivo ha sido ofrecer información rigurosa, sencilla y accesible frente a las respuestas absolutas que se difunden sobre el sueño.

“MUCHOS PACIENTES PIDEN INFORMACIÓN CLARA”

La doctora **Elena Urrestarazu**, responsable de la Unidad del Sueño de la Clínica Universidad de Navarra, ha explicado que la idea ha surgido de las propias consultas. “Muchos pacientes piden información clara y por escrito sobre este tema”, ha señalado.

“Puesto que percibíamos ese interés y conocemos muchos mitos y creencias que lo rodean, pensamos que este formato podía resultar útil para que la población sepa qué es normal, qué no lo es y qué podría resultar perjudicial para la salud”, ha añadido Urrestarazu.

LOS CONSEJOS FALSOS TAMBIÉN PUEDEN HACER DAÑO

La doctora **Beatriz Echeveste**, neuróloga y neurofisióloga, ha precisado que

la obra no ha pretendido establecer normas inflexibles para todas las personas. El propósito ha sido matizar algunas de las creencias absolutas que aparecen en las redes sociales o se repiten en las conversaciones cotidianas.

“En un contexto social de proliferación de noticias falsas, el conocimiento verdadero debe servir de ayuda, porque los mitos falsos pueden empeorar el sueño y, por tanto, la salud”, ha advertido la especialista.

LA IMPORTANCIA DE DORMIR A OSCURAS

Las autoras también han recordado que **la luz desempeña un papel fundamental en la regulación del sueño**. Por este motivo, han recomendado dormir en oscuridad y prestar atención a los estímulos luminosos que recibe el organismo durante las últimas horas del día.

Las especialistas consideran que España mantiene unos hábitos de sueño “muy mejorables”. Estos problemas se han visto intensificados por la contaminación lumínica de las ciudades y por el desajuste entre la luz exterior y los horarios habituales de trabajo, ocio y descanso.

EL 48% DE LOS ADULTOS NO DUERME BIEN

De acuerdo con los datos de la Sociedad Española de Neurología aportados por las especialistas, **el 48% de la población adulta en España no disfruta de un sueño de calidad**. Además, los trastornos relacionados con el descanso afectan a una de cada tres personas.

Dormir adecuadamente contribuye a limpiar residuos del cerebro y ayuda a regular diferentes funciones del organismo. También permite reducir los riesgos asociados a enfermedades cardiovasculares, diabetes o hipertensión, entre otros problemas de salud.

UNA UNIDAD ESPECIALIZADA EN LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO

La **Unidad del Sueño de la Clínica Universidad de Navarra** reúne a profesionales de diferentes disciplinas para diagnosticar y tratar los principales trastornos relacionados con el descanso.

Su enfoque multidisciplinar permite abordar de forma personalizada problemas como **el insomnio, la apnea del sueño, la narcolepsia o las alteraciones del ritmo circadiano**. El objetivo final es mejorar el descanso y, con él, la salud y la calidad de vida de los pacientes.

Lo más leído

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.



CURIOSIDADES

De Interés: Abelardo de la Espriella Terremoto en Colombia Conciertos por los damnificados In

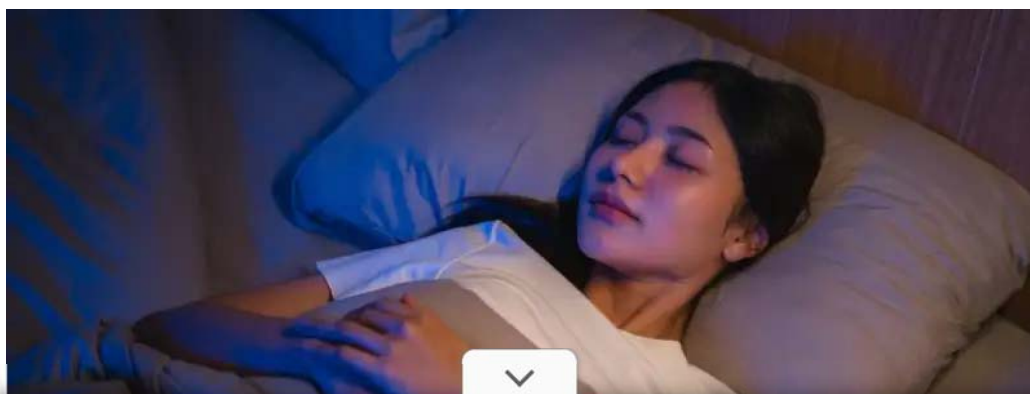
Curiosidades

El enemigo silencioso de su descanso: por qué jamás debería dormir con la luz encendida

Por: [Alexandra Méndez](#) • Colombia.com

Mar, 04 Ago 2026 9:24 am

Comparte en:



Por qué no deberías dormir con la luz encendida, según la ciencia. Foto:
Shutterstock

Dormir con la luz encendida altera el descanso y la producción de melatonina, lo que podría afectar la salud con el paso del tiempo.

Muchas personas prefieren **dormir con una lámpara, el televisor o alguna otra fuente de luz encendida**, ya sea por miedo, costumbre o practicidad. Sin embargo, especialistas en medicina del sueño advierten que este hábito podría ser perjudicial a largo plazo.

De acuerdo con profesionales de la salud, dormir con luz altera la **producción de melatonina**, una hormona clave para regular el ciclo del sueño. Con el tiempo, la exposición a este factor durante la noche puede afectar la calidad del descanso y tener efectos sobre el bienestar y el adecuado funcionamiento del organismo.

¿Qué pasa al dormir con la luz encendida?

Según un estudio publicado en **The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism**, la luz artificial reduce la

producción de melatonina. Los investigadores compararon a 116 adultos jóvenes expuestos a una habitación con luz normal frente a una habitación con luz tenue, llegando a la conclusión de que la exposición directa retrasó el inicio de la producción de melatonina en el 99 % de los participantes.

Los especialistas explicaron que dormir con una luz encendida puede hacer que el cerebro “crea” que todavía es de día. En ese sentido, **descansar en la oscuridad es la mejor opción** para conciliar el sueño más rápido y garantizar un buen descanso.

La Sleep Foundation explica que la luz nocturna altera el **ritmo circadiano**, es decir, el reloj interno que regula cuándo dormir y cuándo despertar. Aunque otros factores como la iluminación habitual del hogar también pueden interferir y modificar la señal biológica que indica al organismo que es de noche.

Te gustaría leer también:

Día Mundial del Sueño: descubre el método infalible para dormir en minutos

¿Qué es la melatonina y por qué es tan importante?

La Clínica de Cleveland indica que la **melatonina** es una hormona producida por el cerebro que desempeña un papel importante en el sueño. Su producción y liberación está estrechamente relacionada con la hora del día y la cantidad de luz; es decir que: aumenta cuando está oscuro y disminuye cuando hay luz.

¿Qué consecuencias puede tener dormir con la luz encendida?

Aunque pueda parecer un hábito inofensivo, dormir con la luz encendida puede tener múltiples consecuencias para la salud a largo plazo. La primera de ellas es una **reducción en la calidad del sueño**, lo que a su vez puede desencadenar otros problemas, incluyendo:

- Reducción de la atención y la capacidad de aprender cosas nuevas y memorizarlas.
- Mayor riesgo de accidentes laborales y de tráfico.
- Mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad, problemas de salud mental y cáncer.
- Mayor riesgo de enfermedades neurodegenerativas como Alzheimer y Parkinson.
- Consejos para dormir mejor y aumentar la producción de melatonina.

Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología, citada por Cuídate Plus, destaca que existen algunos hábitos que pueden ayudar a **conciliar el sueño** y tener un descanso más reparador.

La experta recomienda, además de evitar la luz, dejar también de lado las pantallas al menos dos horas antes de ir a dormir, apagar la mayor cantidad de luces en el hogar durante la noche, reducir la intensidad de la luz, de ser posible, crear un ambiente tranquilo y relajado para desconectarse y **evitar la ingesta de alimentos muy pesados antes de ir a la cama.**

TAGS: [Sueño reparador](#), [Hábitos diarios](#), [Bienestar](#)



**SÍGUENOS EN
GOOGLE NEWS**



**ÚNETE AL CANAL
EN WHATSAPP**

ARTÍCULOS RELACIONADOS



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



**Razones por las que deberías replantear
internet**

Sponsored by: Proton



Helena Ortega

05/08/2026 10:54

 Síguenos en Google

SUSCRÍBETE PARA ESCUCHAR

Dormir bien se ha convertido en uno de los grandes retos en la actualidad. El ritmo de vida, **el uso constante de pantallas** y la contaminación lumínica hacen que cada vez más personas tengan dificultades para conciliar el sueño o descansar las horas necesarias. De hecho, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 48% de la población adulta en España no disfruta de un sueño de calidad y los trastornos del descanso afectan ya a una de cada tres personas.

En este contexto, las especialistas en medicina del sueño insisten en que pequeños cambios en los hábitos cotidianos pueden marcar una gran diferencia. Uno de ellos, y de los más infravalorados, tiene que ver con la luz que nos rodea cuando llega la hora de dormir.

¿Por qué es tan importante dormir a oscuras?

La responsable de la Unidad del Sueño de la Clínica Universidad de Navarra, la doctora Elena Urrestarazu, y la doctora Beatriz Echeveste explican, en declaraciones difundidas por *Europa Press* con motivo de la publicación del libro *Vamos a dormir: mitos y verdades*, que “la luz es clave para regular el sueño” y que, por ello, “conviene dormir en oscuridad”.



Lo ideal es dormir en completa oscuridad (Getty Images/iStockphoto)

Las especialistas consideran que España presenta “malos hábitos del sueño intensificados por la contaminación lumínica de las ciudades y por el desajuste entre la luz exterior y los horarios de vida”, una combinación que dificulta el correcto funcionamiento del reloj biológico.

Su libro nace precisamente para responder, con información científica y accesible, a las dudas más habituales sobre el descanso. “La idea nace porque muchos pacientes piden información clara y por escrito sobre este tema”, explica Urrestarazu.

¿Qué ocurre cuando nos exponemos a la luz por la noche?

El principal motivo es que la luz influye directamente sobre la producción de melatonina, la hormona que prepara al organismo para dormir y regula los ritmos circadianos.

Diversas investigaciones han demostrado que incluso una exposición breve a luz intensa antes de acostarse puede alterar este proceso. Un **estudio de la Universidad de Colorado**, realizado en niños de entre 3 y 5 años, observó que una hora de exposición a una fuente de luz brillante antes de dormir suprimía la secreción de melatonina en el 90% de los participantes.



Lee también

Desayunar muy tarde y cenar pasada la medianoche se relaciona con mayor mortalidad, según un estudio

ARNAU RUIZ

Los investigadores comprobaron además que ese efecto persistía incluso después de volver a un ambiente con iluminación tenue, retrasando el reloj biológico y dificultando la conciliación del sueño.

Aunque este trabajo se centró en población infantil, sus resultados ayudan a comprender por qué los especialistas recomiendan reducir la exposición a pantallas y luces intensas durante las horas previas al descanso.

¿Qué beneficios tiene dormir bien?

Más allá de sentirse descansado al día siguiente, las especialistas recuerdan que el sueño desempeña funciones esenciales para el organismo. Según destacan Urrestarazu y Echeveste, dormir adecuadamente “contribuye a limpiar residuos del cerebro, a regular las funciones del organismo y a reducir los riesgos asociados a enfermedades cardiovasculares, diabetes o

hipertensión, entre otros”.

Además, insisten en que muchos de los consejos que circulan en redes sociales carecen de base científica. En palabras de la doctora Beatriz Echeveste, “en un contexto social de proliferación de noticias falsas, el conocimiento verdadero debe servir de ayuda, porque los mitos falsos pueden empeorar el sueño y, por tanto, la salud”.





Casi la mitad de los adultos españoles no disfruta de un sueño de calidad, según la Sociedad Española de Neurología (Getty Images/iStockphoto)

¿Qué recomiendan los expertos?

Las especialistas defienden que no existen reglas universales para todas las personas, pero sí hábitos que favorecen un descanso de mayor calidad. Entre ellos destacan mantener horarios regulares, evitar la exposición a luces intensas antes de acostarse y procurar que el dormitorio permanezca completamente oscuro durante la noche.

La Sociedad Española de Neurología también recuerda la importancia de consultar con un profesional cuando los problemas de sueño se prolongan en el tiempo, ya que trastornos como el insomnio, la apnea del sueño o las alteraciones del ritmo circadiano pueden requerir un diagnóstico y tratamiento específicos.

MOSTRAR COMENTARIOS

MUNDODEPORTIVO



Hito histórico del Ejército: un F-18 español derriba un dron y logra la primera victoria aérea en 83 años durante una misión de la OTAN

LOS MEJORES VÍDEOS

PUBLICIDAD

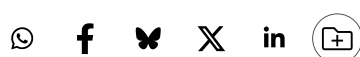
CONTENIDO PATROCINADO

Insomnio en verano: por qué cuesta más dormir y qué hacer para recuperar el descanso

El cambio de horarios, las altas temperaturas y el uso de pantallas pueden alterar las rutinas de sueño durante los meses estivales, una época en la que mantener unos hábitos regulares resulta especialmente importante

PRIORIZA ELDIARIO.ES EN GOOGLE

Añade elDiario.es como fuente preferida ↗





Una pareja durmiendo en la cama Supradyn® Sueño

Canal Empresas

5 de agosto de 2026 -10:00 h

El verano invita a cambiar de ritmo. Las jornadas se alargan, las cenas se retrasan, aparecen planes entre semana y las vacaciones hacen que los horarios habituales queden en segundo plano. A todo ello se suman las altas temperaturas y un uso más prolongado de dispositivos electrónicos, dos factores que pueden dificultar el momento de irse a dormir y hacer que el descanso no sea tan reparador como debería. Para muchas personas, el resultado se traduce en noches de sueño más cortas, despertares o **dificultades para conciliar el sueño**.

PUBLICIDAD

No se trata de un problema menor. Dormir bien es una parte esencial del bienestar y tiene consecuencias directas sobre cómo afrontamos el día siguiente. Sin embargo, las rutinas de descanso de buena parte de la población española están lejos de ser las recomendadas. Un estudio de percepción sobre las rutinas del sueño y su impacto en el día a día, impulsado por **Supradyn® Sueño**, revela que el 54% de los españoles duerme siete horas o menos, mientras que el 44% considera que tiene una mala calidad del sueño.

PUBLICIDAD

La falta de descanso también se deja notar durante la jornada. Según el mismo estudio, el 49% de la población ha experimentado algún episodio de somnolencia en momentos o lugares poco habituales, como el trabajo o el cine, y el 35% reconoce un **menor rendimiento** cuando duerme mal. Es decir, las consecuencias de una noche complicada no terminan cuando suena el despertador: el cansancio puede acompañarnos durante buena parte del día.

PUBLICIDAD

El problema aparece cuando estos cambios dejan de ser puntuales y terminan alterando de manera continuada el ritmo de sueño y vigilia. Los datos del estudio de Supradyn® muestran hasta qué punto retrasar la hora de acostarse es una costumbre extendida: el 23% de los españoles se va a dormir después de medianoche durante la semana y el porcentaje asciende hasta el 48% durante el fin de semana. Mantener este tipo de horarios de manera habitual puede **alterar el ritmo natural del sueño y desajustar el ritmo circadiano**, algo que puede favorecer problemas como el insomnio o las dificultades para conciliar el sueño en horarios regulares.

PUBLICIDAD

“El sueño es un proceso estrechamente relacionado con nuestros ritmos circadianos”, explica Genoveva Osorio, farmacéutica y asesora científica de Bayer. Cuando estos ritmos se desajustan, añade, pueden aparecer consecuencias como fatiga durante el día, somnolencia, falta de concentración y una disminución del rendimiento cognitivo.

PUBLICIDAD

En verano, además, **mantener una rutina** puede resultar más complicado precisamente porque las actividades sociales se desplazan hacia la noche. Cenas más tardías, reuniones con amigos, viajes o simplemente el hábito de aprovechar las horas de luz pueden hacer que la hora de acostarse se retrase progresivamente. Recuperar cierta regularidad, incluso durante las

El calor tampoco ayuda a conciliar el sueño

A la alteración de los horarios se suman las **altas temperaturas nocturnas**. Cuando el ambiente es demasiado caluroso, puede resultar más difícil alcanzar las condiciones necesarias para descansar cómodamente. El calor puede favorecer una mayor **sensación de incomodidad**, provocar despertares y hacer que algunas personas den más vueltas en la cama antes de quedarse dormidas.

PUBLICIDAD

Por eso, preparar el dormitorio también forma parte de la rutina de descanso. Mantener una temperatura agradable, ventilar la habitación cuando las condiciones exteriores lo permitan, utilizar ropa de cama ligera y evitar fuentes innecesarias de calor puede contribuir a crear un entorno más adecuado para dormir.



El calor no ayuda a conciliar el sueño, por eso es importante asociar el dormitorio al descanso Supradyn® Sueño

No existe una única fórmula válida para todo el mundo, pero sí una idea común: **el dormitorio debería asociarse con el descanso**. En este sentido, convertir la preparación para ir a la cama en una rutina puede ser especialmente útil durante el verano, cuando el resto de horarios tiende a volverse más flexible.

Dejar las pantallas antes de dormir

El móvil se ha convertido en uno de los acompañantes habituales de la noche. También lo son la televisión, las series o las tabletas. El problema es que la exposición a estos dispositivos antes de acostarse **puede interferir** tanto en la duración como en la calidad del sueño.

PUBLICIDAD

Los datos recogidos por el estudio impulsado por Supradyn® Sueño reflejan la dimensión de este hábito: **ocho de cada diez españoles ven la televisión o series antes de acostarse** y casi la mitad utiliza el móvil o la tableta. Entre los jóvenes de 18 a 29 años, la generación Z destaca como el grupo en el que el uso de pantallas tiene mayor peso a la hora de dormir menos horas, con un 43%.

Reducir el uso de dispositivos electrónicos durante el periodo previo al sueño puede ser, por tanto, una de las medidas más sencillas para mejorar la rutina nocturna. No hace falta plantearlo como un cambio radical, se puede empezar por dejar el móvil a un lado unos minutos antes de acostarse, sustituir las series por una **actividad relajante** o evitar consultar

La clave está también en la **constancia**. Una noche de verano en la que se trasnocha más de lo habitual no tiene por qué convertirse en un problema. El riesgo aparece cuando acostarse tarde, dormir pocas horas o utilizar pantallas hasta el último momento se convierte en la norma.

Pequeños cambios para dormir mejor

PUBLICIDAD

Recuperar el descanso no implica necesariamente transformar de arriba abajo las rutinas. En muchos casos, se puede empezar por pequeñas medidas que ayuden al organismo a recuperar unas pautas más regulares.

Mantener una hora de acostarse y levantarse relativamente estable, incluso los fines de semana, es una de ellas. También puede ser útil **evitar las cenas demasiado copiosas** justo antes de dormir, reservar las últimas horas del día para actividades tranquilas y reducir el consumo de estimulantes a última hora. En verano, además, conviene prestar especial atención a las condiciones del dormitorio y tratar de mantenerlo fresco y confortable.

Otro aspecto importante es entender que dormir bien no consiste únicamente en acumular horas. La **calidad del descanso** también importa. De hecho, el estudio de Supradyn® señala que el 44% de los españoles considera que tiene una mala calidad del sueño, una cifra que aumenta hasta el 48% entre las mujeres.

Por eso, cuando las dificultades para dormir aparecen de forma puntual, revisar los hábitos puede ser un buen primer paso. Si, por el contrario, los problemas persisten, son frecuentes o interfieren de manera importante en la vida cotidiana, es recomendable **consultar con un profesional sanitario** para valorar las posibles causas y encontrar la solución más adecuada.

Melatonina y otros ingredientes para acompañar la rutina de descanso

Además de cuidar los horarios y el entorno, algunas personas recurren a **complementos alimenticios** como apoyo dentro de sus rutinas de descanso. Entre los ingredientes más conocidos se encuentra la **melatonina**, una hormona relacionada con la regulación de los ritmos circadianos y con el proceso de conciliación del sueño.

En este contexto se sitúan las referencias de Supradyn®, que cuenta con una categoría centrada en sueño y relajación. En concreto, la marca de Bayer cuenta con **Supradyn® Sueño Forte+** y **Supradyn® Sueño Gummies**, dos propuestas formuladas con ingredientes de origen natural y pensadas para acompañar diferentes necesidades relacionadas con el descanso.



Supradyn Sueño Forte + Supradyn® Sueño

Supradyn® Sueño Forte+ utiliza una tecnología bicapa que combina melatonina de liberación prolongada con extractos de valeriana y amapola. Según la información facilitada por la marca, su formulación está orientada a **ayudar a conciliar el sueño** y mantener la relajación durante la noche, además de evitar los despertares nocturnos.

Para quienes buscan un formato diferente, Supradyn® Sueño Gummies combina melatonina, vitamina B6, pasiflora y melisa. Se presenta en forma de **caramelos de goma con sabor a arándanos**, no necesita agua para su toma y es apto para personas veganas y no contiene azúcar. La melatonina contribuye a reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño, mientras que la vitamina B6 contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso.



Supradyn Sueño Gummies Supradyn® Sueño

condiciones que permitan al organismo descansar adecuadamente y afrontar el día con mayor energía.

Los datos disponibles muestran que todavía queda camino por recorrer. Según cifras de la Sociedad Española de Neurología recogidas en el estudio, el 48% de la población española no tiene un sueño de calidad, el 32% se despierta con la sensación de no haber disfrutado de un sueño reparador y **más de 12 millones de personas no descansan adecuadamente**. Por eso, cuidar el sueño también debería formar parte de la planificación de las vacaciones. A veces, recuperar una buena noche empieza mucho antes de meterse en la cama.

Ofrecido por: Supradyn® Sueño

[Canal Empresas](#)

HE VISTO UN ERROR 

PUBLICIDAD

TEMAS DE INTERÉS [Crucigramas](#) [Eclipse 12 agosto](#) [Castillo](#) [elDiario fuente preferida](#) [Libro familia online](#) [Programación Televisión](#) [Test actualidad](#) [Noticias de Cantabria](#) [Palabra secreta](#) [Expertos](#) [Motor y movilidad](#) [I](#)



Foto: Pexels

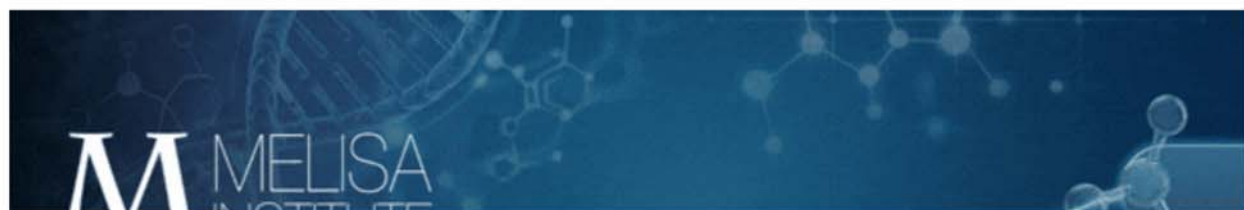


Publicada hace 3 semanas on 4 agosto, 2026

Por **Julio Alberto Hortiales** X

Monterrey.— Sentarse a la mesa sin teléfonos celulares puede parecer un ; Sin embargo, comer en familia favorece la comunicación, fortalece la salud i mejora los hábitos alimenticios.

Bajo esa premisa surgió la iniciativa **“Comamos en Familia”**, una estrategia recuperar ese espacio cotidiano de convivencia.



Siete24.mx utiliza cookies para estar seguros de brindar la mejor experiencia al usuario de nuestro portal. Si sigues utilizando este sitio asumiremos que estás de acuerdo.

La campaña fue presentada con el propósito de fortalecer los lazos familiares y una convivencia de mayor calidad. En una primera etapa participarán de manera voluntaria diez restaurantes de San Nicolás, en Nuevo León: Pangas, Oriente Nicho, Rock n' Billy, Cachitos, El Tostadón, Los Legendarios, Tacos Popos, Ca Grill Team.

Las familias que acepten colocar sus teléfonos celulares dentro de una caja en el centro de la mesa durante la comida recibirán incentivos como descuentos, promociones especiales.



Siete24.mx utiliza cookies para estar seguros de brindar la mejor experiencia al usuario de nuestro portal. Si sigues utilizando este sitio asumiremos que estás de acuerdo.

Ok!

**Gobierno de San Nicolás de los Garza**
hace 3 semanas aproximadamente

¡Arrancamos la campaña Comamos en Familia!

Queremos fomentar la convivencia familiar con una iniciativa muy especial: compartir una comida sin celulares, disfrutando del tiempo en familia.

Además, restaurantes participantes ofrecerán descuentos especiales para que más familias se sumen a esta experiencia.... [Ver más](#)



419

48

51

Durante la presentación, la secretaria general del Gabinete Social, Lily Oliva Nicolás Nuevo León, explicó que la propuesta busca recuperar momentos d que muchas veces quedan desplazados por las pantallas.

**“A veces estamos sentados en la misma mes
pero cada quien viendo una pantalla. Con est**

Siete24.mx utiliza cookies para estar seguros de brindar la mejor experiencia al usuario de nuestro portal. Si sigues utilizando este sitio asumiremos que estás de acuerdo.

Ok!

Los organizadores esperan que más establecimientos se integren durante los meses para ampliar el alcance de la campaña.

Comer juntos mejora la comunicación y los hábitos saludables

Las cenas familiares se han vuelto menos frecuentes debido a los horarios laborales escolares y al uso constante de dispositivos electrónicos. No obstante, diversas investigaciones coinciden en que compartir los alimentos aporta beneficios allá de la nutrición.



Tirar comida, el desperdicio que pesa en hogares y en el planeta

Ciudad de México.- En temporadas de celebraciones y alto consumo, la basura doméstica cuenta una historia silenciosa: alimentos comprados con esfuerzo que nunca llegan al plato. El desperdicio alimentario crece y deja una huella económica y ambiental que inicia en la cocina del hogar. "Desperdiciar la comida y tirar el dinero a la basura es ... [Sigue leyendo](#)



Siete24 Noticias con proposito y sentido humano

Siete24.mx utiliza cookies para estar seguros de brindar la mejor experiencia al usuario de nuestro portal. Si sigues utilizando este sitio asumiremos que estás de acuerdo.

Ok!

- Mayor consumo de frutas y verduras.
- Mejor funcionamiento familiar.

Los investigadores observaron una relación positiva entre la frecuencia de las comidas compartidas y aspectos como la comunicación, la conexión emocional y la capacidad de resolver conflictos dentro del hogar.

Además, numerosos estudios señalan que las comidas familiares representan un momento de protección para la salud mental de niños y adolescentes. La cena suele ser el momento del día donde los hijos hablan con mayor libertad sobre sus experiencias y preocupaciones.

Una investigación publicada en *Clinical Nutrition* en 2023 concluyó que una mayor frecuencia de comidas familiares y de alimentación en compañía se relaciona con una menor probabilidad de presentar síntomas de depresión, ansiedad y estrés en la adolescencia.

Los autores distinguen entre las comidas familiares y la conducta alimentaria. Mientras las primeras pueden responder a normas del hogar, la segunda refleja el disfrute de compartir los alimentos con familiares o amigos.

Comidas familiares también reducen conductas de riesgo

Los beneficios alcanzan otros ámbitos del desarrollo infantil y juvenil.

El Centro Nacional sobre Adicciones y Abuso de Sustancias (CASA) de la Universidad de Columbia documentó que los adolescentes que cenan con su familia entre cuatro y cinco veces por semana presentan menores probabilidades de consumir sustancias.

En comparación con quienes comen en familia dos veces por semana o menos, los jóvenes tienen cuatro veces menos probabilidades de fumar, 2.5 veces menos probabilidades de consumir cannabis y la mitad de riesgo de ingerir alcohol.

Otras investigaciones también han observado una menor incidencia de tras



Los especialistas atribuyen este efecto tanto a la comunicación familiar como a la promoción de hábitos saludables durante las comidas.

Los beneficios también alcanzan a los adultos. Un estudio publicado en *Preventive Medicine* en 2018 encontró que los padres que realizan más comidas familiares consumen más frutas y verduras y reportan un mayor bienestar social y em

Dispositivos reducen el disfrute de la comida

Además del valor de convivir, la ciencia también ha analizado el impacto que los teléfonos móviles durante las comidas.

La investigación **La ciencia de lo que se cuece en la cocina**, desarrollada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Universidad Rey Juan Carlos, el Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (Ciberobn) e investigó las emociones generadas al cocinar y comer bajo diferentes condiciones.

Los resultados mostraron que cocinar acompañado incrementa la emoción un 232% respecto a hacerlo en solitario.

Asimismo, comer acompañado reduce en 23.5% el sentimiento de rechazo.

En contraste, utilizar el teléfono celular durante las comidas disminuye la alegría un 32%, incrementa el estrés y deteriora la experiencia emocional.

Jesús Porta, presidente de la Sociedad Española de Neurología, explicó que cuando una persona utiliza el celular mientras come, la atención se dirige principalmente al dispositivo.

Como consecuencia, la comida pasa a un segundo plano. Esto favorece una menor conexión con el alimento.

Siete24.mx utiliza cookies para estar seguros de brindar la mejor experiencia al usuario de nuestro portal. Si sigues utilizando este sitio asumiremos que estás de acuerdo.

Ok!

una mayor interacción social.

Casi todas las personas comen frente a una p

Otra investigación, denominada **Impacto de la digitalización en los hábitos**, que el 98% de las personas come utilizando algún dispositivo electrónico, por el teléfono celular.

El estudio señala que esta distracción permanente genera un estado de alerta que la degustación de los alimentos, favorece la alimentación impulsiva. Además, la interacción entre quienes comparten la mesa.

Fernando Fernández-Aranda, subdirector de Ciberobn y coordinador del estudio, señala que la presencia constante de dispositivos electrónicos reduce la calidad de las interacciones personales y debilita un factor protector relacionado con la cohesión social, emocional y los hábitos alimentarios saludables.

Los investigadores proponen varias acciones para recuperar estos beneficios:

- Cocinar y comer en compañía siempre que sea posible.
- Evitar el uso del teléfono celular durante las comidas.
- Buscar más momentos para compartir la mesa en familia.
- Promover un uso consciente de los dispositivos electrónicos.

JAHA



Facebook



Messenger



Twitter/X



WhatsApp



LinkedIn



**Tiempo
de Derechos**

Revista dedicada al análisis y discusión de los temas jurídicos más relevantes para nuestra sociedad, escrita por especialistas en la aplicación de justicia.

<https://www.tiempodederechos.mx/>



Siete24.mx utiliza cookies para estar seguros de brindar la mejor experiencia al usuario de nuestro portal. Si sigues utilizando este sitio asumiremos que estás de acuerdo.

Ok!

[Hoy interesa](#) [Fútbol hoy](#) [Programación TV](#) [Horóscopo](#) [Comprobar lotería](#) [Películas y series](#) [Primitiva](#) [Bonoloto](#) [Lotería Nacio](#)

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

MediaMarkt

hay mejor día que el

DÍA SIN IVA

0 16 55 48

DÍAS HORAS MIN. SEG.

HASTA EL 25/ A LAS 9H

EXCEPTO APPLE Y CONSOLA



Anna Rodríguez Hurtado

06/08/2026 15:45

 Síguenos en Google

SUSCRÍBETE PARA ESCUCHAR

A veces uno no puede dormir, aunque esté cansado. Después de un día agotador, cargado de trabajo o responsabilidades, muchos desean acostarse, conciliar el sueño rápidamente y que este sea reparador. Pero la realidad puede ser distinta: **entre un 20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño**, según la Sociedad Española de Neurología. Los minutos pasan mientras miran la hora, el techo, o cambian de postura una y otra vez sin conseguir conciliar el sueño.

Cuando todo está a oscuras y la mente se activa, ocurre lo que los psicólogos conocen como insomnio emocional: “Aparece cuando los recuerdos, las experiencias o las preocupaciones despiertan emociones que el cerebro percibe como una amenaza”, explica Àngel Guirado, psicòleg y presidente de la Delegación Territorial de Girona del Colegio Oficial de Psicología de Catalunya a *La Vanguardia*.

Por qué el cerebro se activa justo cuando quieres dormir

Cuando una persona se mete en la cama y empieza a dar vueltas a un problema —ya sea un conflicto laboral, personal o una discusión familiar no resuelta— el cerebro lo interpreta como una situación amenazante y activa un mecanismo de supervivencia. El cerebro mantiene un estado de alerta porque interpreta que hay una amenaza y debe proteger a la persona, por eso le puede provocar insomnio emocional, que tiene el efecto contrario al descanso reparador.



La ansiedad por no poder dormir refuerza el insomnio, según el psicòleg (iStock)

Estas preocupaciones suelen aumentar de intensidad cuando el ruido exterior desaparece. Guirado explica que, “al llegar la noche, con la habitación en silencio y a oscuras, la persona se queda sola con sus pensamientos. Todo aquello que durante el día había quedado en segundo plano pasa a ocupar el centro de la atención”. Además, esta repetición constante de pensamientos problemáticos, conocida como rumiación, puede llevar a pensar también frases como: “tengo que dormir ya” o “no puedo dormir” y esto genera un círculo vicioso del que cuesta salir.

El psicólogo recuerda que una mala noche no solo afecta al sueño. Al día siguiente, explica, “la persona empieza la jornada sin haber descansado correctamente, lo que puede perjudicar su trabajo, sus relaciones y su capacidad para afrontar nuevas dificultades”. Y advierte que, si la falta de sueño se repite, el cansancio puede acumularse y empeorar la situación.

Los hábitos que ayudan a romper el insomnio

Para poner remedio al insomnio, el especialista aconseja, en primer lugar, evitar seguir tumbado en la cama si la persona no consigue dormir. Es preferible levantarse. “Permanecer tumbado intentando forzar el sueño puede aumentar la frustración y, por lo tanto, seguir reforzando el círculo vicioso”, asegura Guirado. En su lugar, recomienda realizar una actividad tranquila y con poca luz, como una lectura relajante en el sofá. Luego, cuando el cansancio y la sensación de sueño aparezcan, podrá regresar a la cama.





Los trabajadores sufren las consecuencias de dormir poco. (Liubomyr Vorona)

Hay otras **rutinas y hábitos practicados durante el día que pueden influir en el sueño y su calidad por la noche**. Un ejemplo: trabajar durante muchas horas en espacios oscuros. Aunque la actividad no sea estresante, la falta de luz natural durante el día provoca que el organismo no esté preparado para el descanso nocturno.

En esta línea, el especialista explica que la luz intensa durante la noche también puede interferir en el sueño porque el cerebro puede interpretar que todavía es de día y no activar los mecanismos necesarios para descansar. Por eso, subraya, “conviene evitar las pantallas del teléfono móvil, la tablet o el ordenador durante los 30 o 45 minutos anteriores a acostarse. Además de la intensidad de la luz, el contenido que se consume puede activar emocionalmente el cerebro y también anular el sueño.

Siguiendo con los errores a evitar, el psicólogo menciona las cenas copiosas, las bebidas alcohólicas y el consumo de cafeína. También destaca **el error de acostarse cada día a una hora distinta**. “Esto crea confusión”, dice. “El cerebro funciona mejor cuando recibe certezas y puede anticipar cuándo llegará el momento de dormir”.

Lee también



Elena Urrestarazu, neuróloga: “La luz es clave para regular el sueño, por lo que conviene dormir en total oscuridad”

HELENA ORTEGA



Desayunar muy tarde y cenar pasada la medianoche se relaciona con mayor mortalidad, según un estudio

ARNAU RUIZ

Otro de los hábitos a evitar es pasar directamente de una actividad física o mental muy intensa a la cama. “Es preferible dejar pasar entre media hora y una hora para realizar la transición hacia el descanso”. Durante ese tiempo, el psicólogo aconseja practicar técnicas de relajación o meditación: “Pensar en los pies, los brazos, la respiración o la sensación de peso corporal ayuda a apartar la atención de las preocupaciones”.

Por último, también subraya la utilidad de sustituir los pensamientos negativos por imágenes asociadas a experiencias agradables: un paseo por el campo o la playa, una comida familiar o un encuentro feliz con amigos. “El objetivo no es obligarse a dejar de pensar”, resume Guirado. “Se trata de ofrecerle al cerebro recuerdos y sensaciones que compitan con la preocupación y reduzcan su intensidad”.

Etiquetas **Girona**

MOSTRAR COMENTARIOS

MUNDODEPORTIVO



Hito histórico del Ejército: un F-18 español derriba un dron y logra la primera victoria aérea en 83 años durante una misión de la OTAN

LOS MEJORES VÍDEOS

HOME / ESTAR BIEN

La demencia frontotemporal que cambió la vida de Bruce Willis: así afecta al lenguaje, personalidad, empatía y a toda la familia

Se trata de una enfermedad neurodegenerativa que no impacta solo a la salud, calidad de vida y autonomía del paciente, su entorno se ve afectado por una patología que no comprenden al principio y que no tiene cura



PUBLICIDAD

© Getty Images

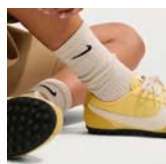
NURIA SAFONT

6 de agosto de 2026 a las 7:01 CEST

 AÑÁDENOS EN GOOGLE

Cuando la familia de Bruce Willis anunció que el actor padecía una demencia frontotemporal (DFT), millones de personas escucharon por primera vez el nombre de una enfermedad poco conocida. Meses antes, el intérprete había recibido un **diagnóstico de afasia**, un trastorno que dificulta la comunicación, pero las pruebas posteriores permitieron concretar el origen de ese deterioro: una variante de demencia frontotemporal conocida como afasia progresiva primaria. Desde entonces, su esposa, Emma Heming Willis, ha compartido cómo ha sido convivir con una enfermedad de quien la padece, sino que **transforma por completo la vida de toda la familia**.

TE RECOMENDAMOS



Localizadas las zapatillas de Nike más tendencia del otoño: son preciosas, comodísimas y en un color que no te esperas

SEGUIR LEYENDO

Su testimonio, recogido en su libro *Un viaje inesperado* (Libros Cúpula), pone voz a una realidad que viven miles de personas y ayuda a comprender por qué esta enfermedad suele confundirse durante años con problemas psicológicos, de personalidad o **incluso de pareja**.





¿Qué es la demencia frontotemporal?

La demencia frontotemporal es un **grupo de enfermedades neurodegenerativas** producidas por la **pérdida progresiva de neuronas en los lóbulos frontal y temporal** del cerebro, regiones fundamentales para funciones como el **lenguaje, la conducta, el control de las emociones, la personalidad y la toma de decisiones**.

Aunque suele asociarse la palabra demencia a la **pérdida de memoria propia del Alzheimer**, en este caso los primeros síntomas son muy diferentes. De hecho, la memoria puede mantenerse relativamente conservada durante las fases iniciales.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), la demencia frontotemporal es la **tercera causa más frecuente de demencia neurodegenerativa**, por detrás del Alzheimer y la demencia con cuerpos de Lewy. En España afecta aproximadamente al 0,2-0,3 % de las personas mayores de 65 años, aunque suele comenzar mucho antes, **entre los 50 y los 70 años**.

El caso de Bruce Willis: el primer síntoma fue el lenguaje

Como decíamos al principio, en el caso del actor, la enfermedad debutó con una afasia progresiva primaria, el subtipo más frecuente de demencia frontotemporal relacionado con el lenguaje.

Esta enfermedad provoca un **deterioro progresivo de la capacidad para comunicarse**. Poco a poco aparecen dificultades para encontrar las palabras adecuadas, construir frases, comprender conversaciones o **interpretar correctamente lo que dicen los demás**, mientras otras capacidades cognitivas permanecen relativamente preservadas en los primeros años.

Fue precisamente esa pérdida del lenguaje la que **obligó a Bruce Willis a retirarse definitivamente de la interpretación**, una profesión en la que la memoria verbal y la comunicación son herramientas imprescindibles.

Asimismo, los especialistas coinciden en que no es raro que inicialmente se diagnostique como **depresión, trastorno bipolar, crisis de la mediana edad** o incluso **problemas de pareja** antes de identificar la verdadera causa neurológica debido a los cambios de comportamiento que provoca





© @rumerwillis

Síntomas de la demencia frontotemporal

La demencia frontotemporal afecta al cerebro de forma diferente al Alzheimer. Dependiendo de la zona dañada pueden aparecer las siguientes manifestaciones, muchas de ellas nombradas por Emma Heming Willis:

- Dificultades para hablar y comprender conversaciones.
- Cambios importantes de personalidad.
- Conductas impulsivas o socialmente inapropiadas.
- Pérdida de empatía.
- Problemas para planificar o tomar decisiones.
- Dificultades para interpretar correctamente el entorno y las emociones de los demás.

Conforme la enfermedad avanza, **estas alteraciones terminan afectando también a la autonomía** y a la capacidad para realizar las actividades cotidianas y el paciente requiere atención integral.





Una enfermedad que afecta al paciente y a toda la familia

Hay que recordar que este tipo de **enfermedades neurodegenerativas afectan a todo el núcleo familiar**, no únicamente a quien recibe el diagnóstico.

En el caso de la demencia frontotemporal, el impacto emocional suele ser especialmente intenso porque **los cambios en la personalidad alteran la relación** con la pareja, los hijos y el resto de personas cercanas mucho antes de que exista un diagnóstico.

Asimismo, los cuidadores presentan con frecuencia ansiedad, depresión, agotamiento físico y una **enorme sensación de soledad**, por

lo que el apoyo psicológico y las redes de ayuda son tan importantes como la atención médica al paciente.





© emmahemingwillis

El tratamiento de la demencia que sufre Bruce Willis

Actualmente no existe un tratamiento que pueda frenar la evolución de la demencia frontotemporal. **El abordaje se centra en aliviar los síntomas, mantener durante el mayor tiempo posible la capacidad funcional del paciente** y ofrecer apoyo tanto a la persona afectada como a su familia.

La **logopedia** puede ayudar a conservar durante más tiempo las habilidades comunicativas en quienes presentan afasia progresiva primaria, mientras que la **neuropsicología, la fisioterapia, la terapia ocupacional** y el acompañamiento psicológico forman parte del tratamiento integral.

© ¡HOLA! Prohibida la reproducción total o parcial de este reportaje y sus fotografías, aun citando su procedencia.

OTROS TEMAS

BRUCE WILLIS

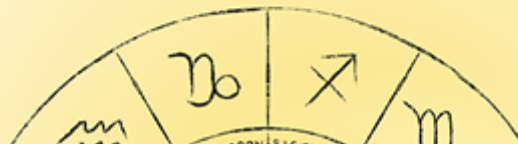
CEREBRO

ENFERMEDADES

TU HORÓSCOPO CADA
MAÑANA EN TU EMAIL

APÚNTATE AQUÍ

Al registrar tu dirección de email, reconoces haber leído y aceptas
la política de privacidad de ¡HOLA





Motor

España gira en círculos de asfalto: por qué el país de las rotondas no sabe conducir en ellas

- * *Según explica la neurociencia el cerebro se satura al procesar tantos datos a la vez, provocando la "ceguera por falta de atención"*
- * *["La trampa del eclipse": el oftalmólogo Gonzalo Bernabéu avisa del error de 3 segundos que puede dejarte una mancha en la vista para siempre](#)*
- * *[De 'Oliver y Benji' a 'Capitán Tsubasa': el curioso caos de los doblajes y las traducciones que confunden al espectador nostálgico](#)*





Foto: elEconomista/generada con IA.



Cristian Gallegos

17:59 - 6/08/2026

COMENTA

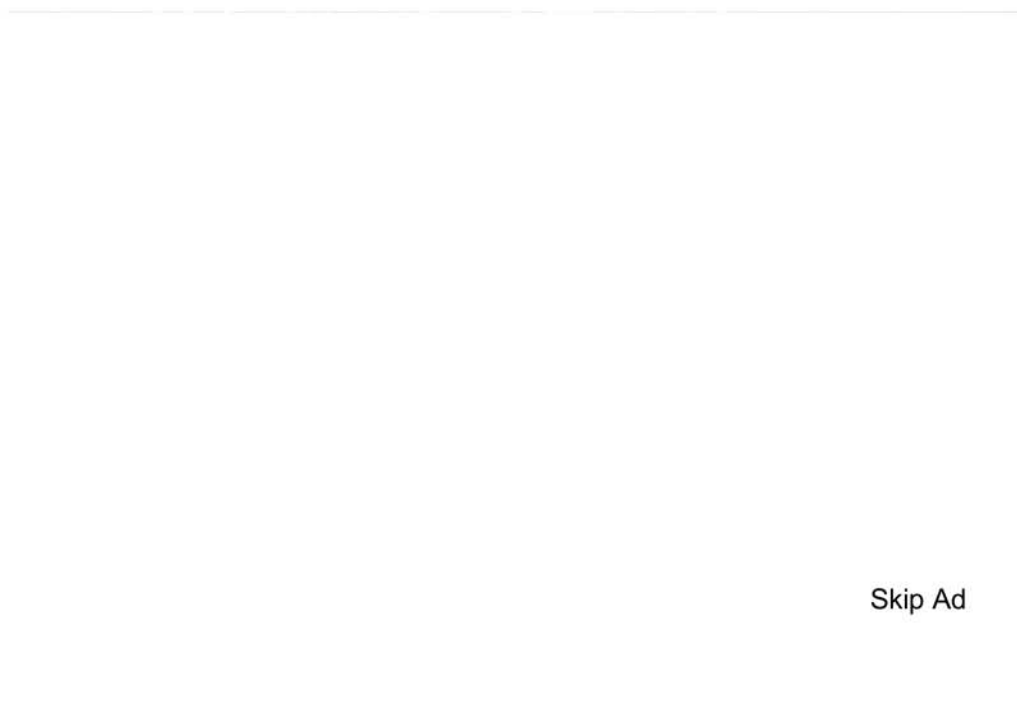
Añadir elEconomista en Google

Pocas infraestructuras describen mejor el paisaje urbano español que una rotonda, presentes en entradas de pueblos, polígonos industriales y grandes avenidas. Sin ir más lejos, se estima que hay cerca de 80.000 glorietas y rotondas según estimaciones de la Dirección General de Tráfico (DGT), aunque estudios más restrictivos catalogan poco más de 15.000 en vías principales e interurbanas. **Este dato sitúa a nuestro país como el segundo del mundo con mayor densidad de glorietas por habitante, superado únicamente por Francia.** Para millones de conductores forman parte del paisaje diario, pero la realidad demuestra que seguimos sin entenderlas del todo. Y es que la explicación a la elevada siniestralidad no está solo en la normativa para la [seguridad vial](#) o en la [información en](#) [ap](#)



(AEA) subraya que "la glorieta es una herramienta sumamente eficaz para regular intersecciones cuando su diseño técnico es el adecuado". Sin embargo, este éxito de implantación convive con una contradicción alarmante en la tasa de accidentes.

De acuerdo con el último [informe](#) de la consultora de seguridad vial AEA difundido por Europa Press, **los siniestros en rotondas registraron un incremento del 21% entre los años 2020 y 2024, alcanzando un total de 8.588 accidentes anuales**. La estadística revela que la inmensa mayoría de estos fallos no se deben a la falta de pericia técnica, sino a un colapso en la toma de decisiones rápidas.

[Skip Ad](#)

La activación de casi todo el cerebro

La neurociencia demuestra que entrar en una rotonda activa mucho de
se  cado en la revista
ac magnética funcional



corteza visual, el lóbulo parietal y el área prefrontal. Al aproximarse a la glorieta, los ojos captan la velocidad de los coches del carril interior, la presencia de ciclistas y la intención de los vehículos adyacentes. El cerebro se ve obligado a procesar este gran volumen de datos en milisegundos para anticipar trayectorias y tomar el control del vehículo.

El verdadero enemigo del conductor en estos puntos se denomina carga cognitiva. [Investigaciones neurocientíficas](#) destacan que **la sobrecarga de información simultánea obliga al cerebro a priorizar unos estímulos y descartar otros de forma involuntaria**. Esta limitación del sistema nervioso explica el fenómeno de la "ceguera por falta de atención" (fallo del cerebro por el cual no ves algo obvio en el camino porque tu mente está ocupada en otra cosa). Ejemplo de ello, cuando un conductor mira hacia la izquierda para ceder el paso, pero omite por completo a un peatón o a un usuario en patinete a su derecha. No se trata de una imprudencia consciente, sino de la saturación del procesamiento sensorial ante la acumulación de decisiones inmediatas.

Cuando recorremos la misma glorieta todos los días

A la exigencia neurológica se suma el peligro del exceso de confianza y la automatización de la ruta. Ensayos sobre monitorización cerebral mediante electroencefalografía (EEG) liderados por firmas de tecnología médica como [Emotiv](#) demuestran que **la repetición constante de un trayecto reduce la actividad de la corteza prefrontal y baja los**

ni

todos ↓ lías, el

co

o real y toma decisiones

ba

tal funciona en



El deterioro de la circulación es especialmente acusado en los entornos urbanos. Según los datos analizados por la plataforma de seguridad vial de AEA, mientras los accidentes en glorietas de carreteras interurbanas se mantuvieron estables, **los siniestros en rotondas de ciudad se dispararon un 31,6% en el período 2020-2024**. Los [manuales de psicología del tráfico de la DGT](#) recuerdan que la convivencia de peatones, autobuses, patinetes y turismos en espacios reducidos multiplica los focos de atención y desborda la capacidad de anticipación de los conductores menos experimentados.

Tampoco la ingeniería viaria queda exenta de responsabilidad en esta crisis de convivencia. Informes técnicos de seguridad vial advierten de que **una señalización confusa, el estrechamiento repentino de carriles o pasos de peatones mal ubicados incrementan drásticamente el estrés cognitivo del usuario**. La presencia de rotondas partidas, miniglorietas o turboglorietas sin una pedagogía clara genera dudas en la toma de decisiones. Cuando la infraestructura no resulta clara e intuitiva, el cerebro se ve obligado a improvisar la maniobra sobre la marcha.

Más estudio sobre la dimensión neurológica del tráfico

El modelo formativo actual presenta importantes carencias respecto a la educación sobre la dimensión neurológica del tráfico. Si bien existen [informes](#) como el de la Sociedad Española de Neurología (SEN) con la

DC

au

ramas de las

ormativa y la



sobre el uso del carril exterior, pero que olvida cómo reacciona el cerebro ante una situación de presión o falta de visibilidad en el anillo.

Frente a este escenario, la industria automotriz confía en la tecnología para corregir los límites biológicos. Desarrollos recientes presentados por la Asociación Española de Fabricantes de Automóviles y Camiones (ANFAC) integran sensores de fatiga, cámaras de seguimiento ocular y frenado de emergencia para detectar despistes en intersecciones.

No obstante, expertos en neurotecnología aplicada al transporte advierten de que **los asistentes de conducción no deben sustituir el juicio humano**. La dependencia tecnológica puede acentuar el sesgo de complacencia y volver al usuario aún más pasivo al afrontar las rotondas.

España afronta el reto de educar a sus conductores al mismo ritmo que construye su red viaria. Los registros históricos confirman que **el factor humano sigue estando detrás del 90% de los accidentes en glorietas**. Tener la infraestructura no garantiza saber habitarla. Hasta que no se adopte una cultura vial consciente de los límites del cerebro, el país con más rotondas seguirá atascado en el mismo bucle: girar en círculos sobre el asfalto sin aprender a salir de ellos de forma segura, un mal que se repite a diario en las vías españolas.

Relacionados

[La DGT avisa: el eclipse solar del 12 de agosto puede provocar hasta 1,5 millones de viajes extra](#)

[La](#)
[un](#)

[a de ha](#) [i00 euros es](#)



INICIO

LA PAMPA

PAÍS

MUNDO

DEPORTES

SEPELIOS

LINEA ABIERTA

CAMPO



+ MÁS ▾

INGRESAR



> Salud

Qué le ocurre a tu cerebro cuando juegas a las cartas

🕒 05 AGOSTO 2026 - 16:48



os juegos de azar estimulan aspectos como la anticipación y la atención.

Jugar a las cartas no solo entretiene, también pone en marcha funciones como la memoria, la atención y el razonamiento. Un neurólogo explica por qué este hábito puede ayudar a mantener el cerebro en forma.



Escuchá esta nota
EL DIARIO digital
3 minutos

El resto del año nos olvidamos de ellas, pero el verano siempre es un buen momento para rescatarlas. Las barajas de cartas suelen ocupar un espacio en la bolsa de la playa. Y no solo ofrecen juegos variados, sino también múltiples virtudes desde el punto de vista neurológico. Javier Camiña, vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN), detalla qué funciones cerebrales se activan con los juegos de naipes:

La memoria de trabajo al recordar qué cartas han salido y qué estrategia se está siguiendo.

La atención sostenida y dividida, es decir, seguir el juego propio mientras se vigila el de los demás.

La función ejecutiva: planear jugadas, anticipar consecuencias, adaptar la estrategia sobre la marcha.

El razonamiento lógico.

Asimismo, subraya el experto, un beneficio fundamental deriva del procesamiento social y emocional: "Leer las reacciones de los demás jugadores, adaptar nuestras emociones a los momentos de la partida y tomar decisiones desde una posición de incertidumbre. Esta combinación de diversos dominios cognitivos en actividad simultánea convierte a los juegos de cartas en un estímulo cerebral muy atractivo".

Por otra parte, el neurólogo hace referencia a diversos estudios poblacionales, especialmente en personas mayores, que demuestran que quienes juegan a las cartas o a otros juegos de mesa (como el ajedrez) con cierta regularidad presentan un menor riesgo de desarrollar demencia respecto a quienes no realizan este tipo de actividad.

"También hemos visto que, en personas mayores sanas, la participación de manera habitual en juegos de cartas favorece mantener las funciones cognitivas conservadas durante más tiempo", agrega. Y es que la regularidad en el juego contribuye a mantener la llamada "reserva cognitiva": la repetición de las partidas

propicia una mayor eficiencia y robustez en las redes neuronales implicadas en las tareas referidas.

Acerca de qué tipo de juego es mejor para el cerebro, aunque los de azar y los que exigen mayor estrategia comparten beneficios relacionados con el procesamiento emocional y la participación social, cada uno tiene ventajas concretas. De acuerdo con Camiña:

Los juegos de azar estimulan aspectos como la anticipación y la atención.

Aquellos que implican planificación, como el mus, la brisca o el bridge, desarrollan la memoria de trabajo: procesan una mayor información sobre la participación propia y ajena y obligan a la adaptación rápida de la estrategia en la partida.

La salud mental también sale ganando



Camiña reconoce que el beneficio social es, probablemente, el más infravalorado de esta actividad. "El aislamiento social y la soledad son factores de riesgo bien documentados para el deterioro cognitivo y para el desarrollo de demencia. Compartir una partida de cartas genera contacto social habitual, refuerza vínculos afectivos, proporciona una sensación de pertenencia y ofrece una oportunidad de disfrute", recalca.



Beneficios Cerebro Juego Neurología Cartas

ANTERIOR

SIGUIENTE

También te puede interesar...

Así protege tu cerebro frente a la demencia una simple partida de cartas en verano

Expertos recomiendan los naipes en vacaciones como una alternativa sin pantallas que frena el deterioro cognitivo y fomenta la unión familiar.



Belén Lázaro

07/8/2026 - 04:00



una persona jugando a las cartas en grupo. | Pixabay/
CC/planet_fox

El resto del año suelen permanecer olvidadas en un cajón, pero cuando llega el verano las barajas de cartas vuelven a ocupar un lugar habitual en las bolsas de playa, las terrazas o las reuniones familiares. Algo desconocido para la mayoría es que, más allá de ser un entretenimiento para pasar el tiempo, los juegos de naipes esconden un importante valor desde el punto de vista neurológico.

Según los expertos, una partida de cartas puede convertirse en un auténtico ejercicio para el cerebro al activar múltiples funciones cognitivas al mismo

tiempo. De hecho, desde la Sociedad Española de Neurología (SEN), explican que los juegos de cartas ponen en funcionamiento capacidades como la memoria, la atención, el razonamiento lógico y la planificación.

Una partida activa memoria, atención y estrategia

Uno de los principales procesos que se ejercitan durante una partida es la memoria de trabajo, la capacidad del cerebro para mantener y utilizar información durante un periodo breve. Recordar qué cartas han salido, qué movimientos han realizado los rivales o qué estrategia se está siguiendo obliga al cerebro a almacenar datos y utilizarlos para tomar decisiones.

También se activa la atención sostenida y dividida. El jugador debe concentrarse en sus propias cartas, pero al mismo tiempo

observar los movimientos de los demás participantes, detectar cambios en la partida y anticipar posibles jugadas.

Otra de las funciones implicadas es la función ejecutiva, relacionada con la planificación y la toma de decisiones. Juegos como el mus, la brisca o el bridge obligan a diseñar una estrategia, valorar riesgos, anticipar consecuencias y modificar la forma de jugar cuando cambia la situación.

Además, los naipes requieren razonamiento lógico, ya que el jugador debe analizar probabilidades, interpretar información incompleta y encontrar la mejor respuesta posible en cada momento.

El cerebro también lee emociones y relaciones sociales

Pero los beneficios de jugar a las cartas no se limitan a las capacidades intelectuales. Según la SEN, uno de los aspectos menos valorados es el componente social y emocional. Durante una partida, los jugadores deben interpretar las reacciones de los demás, controlar sus propias emociones ante una buena o mala jugada y tomar decisiones en un escenario de incertidumbre.

La lectura de gestos, expresiones o cambios de comportamiento activa mecanismos relacionados con la cognición social, una habilidad fundamental para la interacción humana.

Por este motivo, los neurólogos

consideran que el beneficio de las cartas va más allá del simple entrenamiento mental. Compartir una partida genera conversación, fortalece vínculos afectivos y proporciona una sensación de pertenencia, elementos especialmente importantes en personas mayores.

También piden recordar que el aislamiento social y la soledad son factores de riesgo bien documentados para el deterioro cognitivo y para el desarrollo de demencia. En este sentido, una actividad tan sencilla como reunirse para jugar puede convertirse en una herramienta para cuidar la salud cerebral.

Jugar con frecuencia ayuda a conservar las funciones cognitivas

Diversos estudios poblacionales han observado que las personas mayores que participan de forma habitual en juegos de cartas u otros juegos de mesa, como el ajedrez, presentan un menor riesgo de desarrollar demencia frente a quienes no realizan este tipo de actividades.

Aunque jugar a las cartas no evita por sí solo las enfermedades neurodegenerativas, sí puede contribuir a mantener durante más tiempo determinadas capacidades cognitivas. La explicación está relacionada con la llamada reserva cognitiva, un concepto que hace referencia a la capacidad del cerebro para resistir mejor los cambios asociados al envejecimiento.

La repetición de partidas favorece que las redes neuronales implicadas en la

memoria, la atención o la toma de decisiones sean más eficientes y resistentes.

No todos los juegos entrenan lo mismo

Los beneficios dependen también del tipo de juego. Los juegos con un componente más ligado al azar estimulan especialmente la anticipación, la atención y la gestión emocional ante resultados imprevisibles.

En cambio, aquellos que requieren una mayor planificación estratégica, como el mus, la brisca o el bridge, exigen procesar más información y adaptarse constantemente a los movimientos de los

contrarios. En todos los casos, el elemento común es la combinación de esfuerzo mental y relación social.

Así que esa baraja que aparece cada verano junto a la toalla, el protector solar o el libro de vacaciones puede ser mucho más que una simple forma de entretenimiento. Cada partida pone en marcha numerosos circuitos cerebrales, mantiene activa la mente y refuerza los lazos con otras personas. Una pequeña actividad de ocio que, según la neurología, también puede convertirse en una aliada para cuidar el cerebro.

[identidadcorrentina.com.ar](https://www.identidadcorrentina.com.ar)

Identidad Correntina » Jugar a las cartas: el hábito que fortalece la memoria y la atención

WebfulCreations

6-8 minutos

-
- [Bienestar](#)
 - [07-08-2026](#)

Una actividad tan clásica como las cartas puede convertirse en un estímulo cerebral notable. Según un neurólogo de la SEN, jugar con regularidad activa memoria, atención, función ejecutiva y razonamiento lógico, además de reforzar el vínculo social.

“Pensemos en una partida: recordar qué salió, anticipar la jugada del otro y decidir en segundos.” Esa escena cotidiana resume por qué los juegos de cartas, lejos de ser solo entretenimiento, activan varias redes cognitivas a la vez y se han convertido en un recurso valioso para la salud cerebral.

Tal vez no juguemos habitualmente a las cartas, pero una reunión familiar o con amigos puede ser el momento ideal para volver al truco o a juegos que muchos aprendieron de niños, como la escoba de quince o el chinchón, enseñados muchas veces por los abuelos. Más allá de la nostalgia, esta práctica reúne estímulo mental, interacción social y toma de decisiones bajo presión.

Las cartas no solo ofrecen juegos variados, sino también múltiples virtudes desde el punto de vista neurológico. El doctor Javier Camiña, neurólogo de la Sociedad Española de Neurología (SEN), detalló que esta actividad activa varias funciones cerebrales:

- **La memoria** de trabajo, al recordar qué cartas han salido y qué estrategia se está siguiendo.
- **La atención sostenida** y dividida, es decir, seguir el juego propio mientras se vigila el de los demás.
- **La función ejecutiva:** planear jugadas, anticipar consecuencias y adaptar la estrategia sobre la marcha.
- **El razonamiento lógico.**

Asimismo, según subraya el experto, un beneficio fundamental deriva del **procesamiento social** y emocional: “Leer las reacciones de los demás jugadores, adaptar nuestras emociones a los momentos de la partida y tomar decisiones desde una posición de incertidumbre es una combinación de diversos dominios cognitivos en actividad simultánea que convierte a los juegos de cartas en un estímulo cerebral muy atractivo”.

Qué ocurre en los adultos mayores

En personas mayores, la evidencia observacional citada por el neurólogo apunta a una asociación interesante: diversos estudios poblacionales muestran que quienes juegan a las cartas o a otros juegos de mesa, como el ajedrez, con cierta regularidad presentan un menor riesgo de desarrollar **demencia** frente a quienes no realizan este tipo de actividades.

“Hemos visto que, en personas mayores sanas, la participación

de manera habitual en juegos de cartas favorece mantener las **funciones cognitivas** conservadas durante más tiempo”, señala Camiña. La explicación remite a la llamada “reserva cognitiva”: la repetición de partidas exige atención, memoria y adaptación continua, lo que puede contribuir a una mayor eficiencia y robustez de las redes neuronales implicadas.

En términos de salud pública, este punto dialoga con una línea de investigación consolidada en las últimas décadas: el envejecimiento activo. Desde hace años, especialistas en neurología y geriatría destacan que la combinación de actividad mental, socialización y hábitos saludables puede ayudar a retrasar el deterioro funcional, aunque no reemplaza otros cuidados ni constituye una garantía individual de protección.

Aunque los juegos de azar y los que exigen mayor estrategia comparten beneficios relacionados con el procesamiento emocional y la participación social, cada uno tiene ventajas concretas. De acuerdo con Camiña:

- Los juegos de azar estimulan aspectos como la anticipación y **la atención**.
- Aquellos que implican planificación, como el mus, la brisca o el bridge, desarrollan la memoria de trabajo: procesan una mayor información sobre la participación propia y ajena y obligan a la adaptación rápida de **la estrategia** en la partida.

Lee también: Los mejores hábitos diarios para cuidar la salud cerebral y mental, según un neurofisiólogo

El beneficio social es, probablemente, el más infravalorado de esta actividad, reconoce Camiña. “El aislamiento social y la soledad son factores de riesgo bien documentados para el deterioro cognitivo y para el desarrollo de demencia. Compartir una partida de cartas genera contacto social habitual, refuerza

vínculos afectivos, proporciona una sensación de pertenencia y ofrece una oportunidad de disfrute”, expresó.

Análisis y proyecciones

La relación entre juegos de mesa y salud cerebral suele interpretarse como un ejemplo de intervención de bajo costo, accesible y sostenible. En un contexto en el que el envejecimiento poblacional aumenta la carga de los trastornos neurocognitivos, las actividades que combinan desafío mental y contacto social ganan peso como herramientas preventivas complementarias. No sustituyen el ejercicio físico, el control vascular ni la atención médica, pero sí pueden formar parte de una estrategia integral para preservar autonomía y bienestar.

En ese marco, las cartas se consolidan como una actividad con doble valor: estimulan procesos cognitivos complejos y, al mismo tiempo, combaten uno de los factores más preocupantes del deterioro mental, el aislamiento. Por eso, el interés científico por este tipo de pasatiempos se ha mantenido en los últimos años, junto con una visión cada vez más clara: la salud cerebral no depende solo de tratamientos, sino también de rutinas cotidianas que mantengan al cerebro activo y socialmente conectado.

Evolución del enfoque en los últimos años

En los últimos años, la conversación sobre salud cerebral cambió de manera notable. Antes predominaba la idea de que los juegos eran solo un pasatiempo; hoy, en cambio, se los analiza como parte de la estimulación cognitiva y del envejecimiento saludable. También se volvió más visible el peso de la socialización: ya no se observa únicamente la capacidad de memorizar o resolver, sino el modo en que el juego reúne a

las personas, sostiene vínculos y genera bienestar emocional.

En paralelo, los especialistas han afinado su mirada. Ya no se habla de una “cura” ni de un efecto milagroso, sino de beneficios asociados a la constancia, la diversidad de estímulos y la integración con otros hábitos sanos. En ese cambio de perspectiva, las cartas pasaron de ser una costumbre transmitida por generaciones a una actividad valorada también por su aporte neurológico y comunitario.

[Suscríbete hoy y accede a todo el contenido](#)



ACTUALIDAD

[Economía](#) [Nacional](#) [Internacional](#) [Sociedad](#) [Sucesos](#) [Salud](#) [Cultura](#) [Shopping](#) [Lotería Navidad](#)

PUBLICIDAD

SOCIEDAD

Marta Guillán, neuróloga: "La gente que viaja más se está protegiendo del deterioro cognitivo"

La experta en neurología explica los beneficios de viajar para la reserva cognitiva



Archivo - Varios turistas con maletas en imagen de archivo / **DAVID ZORRAKINO - EUROPA PRESS - ARCHIVO**

¿Ya nos sigues?

 [Añádenos en Google](#)



Leer



Ver



Resultados



Jugar



[ACCEDE A TU REVISTA](#)

[Comienza a cuidarte con la revista número 1 en salud.](#)

[Suscríbete por 1€/mes](#)

- [Newsletter](#)
- Facebook
- Twitter
- Instagram
- TikTok
- Youtube
- Pinterest

[SUSCRÍBETE](#)

[Salud Activa](#)

Sueño

María José Martínez, especialista en sueño: "Al despertar de una siesta tenemos una mayor capacidad de concentración y nuestro estado de ánimo suele ser mejor"

¿Las siestas en verano son recomendables? ¿Cuánto deben durar? La coordinadora del grupo de trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española del Sueño (SES) asegura que una siesta breve en verano es recomendable si dura entre 10 y 30 minutos.

[Suscríbete hoy y accede a todo el contenido](#)



El doctor Carlos Egea / Alianza por el Sueño / **EL PERIÓDICO**

¿Ya nos sigues?

 [Añádenos en Google](#)

PUBLICIDAD



Javier Fidalgo

08 AGO 2026 23:00

Dormir la cantidad de horas necesarias es igual de importante que hacer deporte o mantener una dieta equilibrada. Aunque se trata de una **necesidad biológica**, hay factores múltiples factores que alteran el descanso de millones de personas. De hecho, las **dificultades para conciliar el sueño** son cada vez más frecuentes en las consultas médicas.



Leer



Ver



Resultados



Jugar