

MERECE CONTARSE

Patricia, 39 años, recién diagnosticada con esclerosis múltiple: «Voy a volver a trabajar»

La Asociación Granadina de Esclerosis Múltiple ayuda a estos pacientes, junto a la Fundación la Caixa, con terapias rehabilitadoras e impulso laboral

🔖 📺 🗨️ ➦ 💬 1 [Añádenos en Google](#)



Patricia Espejo, de 39 años, diagnosticada con esclerosis múltiple

Start
Downlo

La seguridad
de sus datos
está

gē
cc
ci
seg

Florentino fluorescente y Pepita grilla >

Alerta sanitaria: ordenan la retirada de varios quesos vendidos en los supermercados de España por presencia de listeria >



Días Únicos Dacia, ofertas especiales en toda la gama

Días Únicos Dacia

Seguir leyendo >



INICIO

ACTUALIDAD

CEUTA

CULTURA

DEPORTE

ECONOMÍA

EDUCACIÓN

INTERNACIONAL

LABORAL

NACIONAL

SANIDAD

SUCESOS





Alerta medioambiental y de seguridad en Ceuta: El 'gas de la risa' se extiende en los montes cada fin de semana

por Redaccion Ceuta24Horas — 1 de junio de 2026 en Actualidad, Sanidad, Sociedad

0

585 3.2k
Compartido Lecturas

Compartir en Facebook

Compartir en Whatsapp

Compartir en X

↻

Un residente ha expresado su preocupación por el deterioro que sufren los espacios naturales de la ciudad tras las reuniones periódicas de grupos de jóvenes que utilizan óxido nitroso en zonas militares que carecen de vigilancia.

CEUTA – El uso recreativo del óxido nitroso, comúnmente denominado «gas de la risa», ha trascendido el ámbito de la salud pública para convertirse en un desafío medioambiental y de seguridad en Ceuta. Un habitante local ha denunciado públicamente el desalentador estado en que se encuentran los parajes forestales durante los fines de semana.

Las fotografías facilitadas por el denunciante evidencian una situación reiterada: numerosas bombonas de óxido nitroso, cajas de cartón con símbolos de peligro, latas y botellas de cristal dispersas junto a una verja que limita el acceso a los montes ceutíes, concretamente en un espacio clasificado como **zona militar**.

De cápsulas a bombonas de gran tamaño: un riesgo bajo el sol

El reporte ciudadano señala una evolución preocupante en el tipo de consumo. Antes era común hallar pequeñas cápsulas metálicas desechables, pero actualmente se observa la utilización de **bombonas industriales de gran capacidad**. Estos recipientes permiten rellenar dispositivos portátiles para un consumo más prolongado, aunque incrementan el peligro al ser abandonados de manera irresponsable.

«Dejarlas en el monte representa un riesgo considerable, especialmente con las altas temperaturas», advierte el vecino.

Especialistas coinciden en los peligros físicos que presentan estos residuos:

- **Riesgo de explosión:** Los envases a presión que se exponen al calor intenso aumentan su presión interna y pueden estallar.
- **Efecto lupa:** La acumulación de latas y objetos de cristal en el suelo seco y la vegetación puede concentrar la luz solar, actuando como focos que podrían iniciar incendios forestales en áreas sensibles.

Un vacío legal con consecuencias para la salud

El óxido nitroso es un gas incoloro de aroma dulce con efectos psicoactivos inmediatos, incluyendo alucinaciones y sensaciones de euforia, debido a la reducción de la actividad neuronal. Aunque tiene aplicaciones legales legítimas en sectores como la industria aeroespacial y como aditivo alimentario identificado con el código **E942**, su inhalación recreativa

carece de regulación específica.

La **Sociedad Española de Neurología** y el **Instituto Nacional de Toxicología** alertan sobre las graves consecuencias asociadas al uso recreativo, especialmente en jóvenes:

Tipo de daño	Efectos constatados por los expertos
Inmediatos	Lesiones graves en las vías respiratorias causadas por frío extremo y pérdida de reflejos o respuestas motoras.
A largo plazo	Deficiencia de vitamina B12, daños en la médula espinal, problemas de concentración persistentes, anemia y leucopenia.
Interacciones	Elevado riesgo de depresión respiratoria al combinarse con alcohol.

Insuficiente vigilancia en áreas restringidas

El lugar donde se registraron las imágenes cuenta con señalización que indica que es un **terreno militar**. Que estas reuniones se sucedan de manera habitual en áreas con acceso limitado revela una notable **falta de control y supervisión** en los espacios naturales que rodean Ceuta.

El vecino que realizó la denuncia concluye con cierta ironía y frustración frente a la conducta incívica de quienes frecuentan la zona: *«Esperemos que quienes incurren en estos actos reflexionen sobre el significado de la palabra ‘cívico’ sin el prefijo ‘in’; aunque, seguramente, si alguno lee esto, no le prestará atención y tal vez se lo tome a broma».*

 **Compartir** 234

 **Enviar**

Tweet 146





Redaccion Ceuta24Horas

- Noticias relacionadas
- La Comisión de Tráfico destaca la ausencia de víctimas mortales en Ceuta y analiza la evolución de la siniestralidad vial**

🕒 1 DE JUNIO DE 2026
- Expertos advierten: Dejar a un niño solo en el coche, incluso por un breve momento, puede ser peligroso**

🕒 1 DE JUNIO DE 2026
- Sorteo diario de la Cruz Roja en Ceuta: consulta el número ganador el lunes 1 de junio de 2026**

🕒 1 DE JUNIO DE 2026

Deja una respuesta

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

Comentario *

Nombre *

Correo electrónico *

Web

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

PUBLICAR EL COMENTARIO

PACIENTES

La atención en miastenia gravis: “Sus síntomas pueden ser intermitentes y confundirse con los de otras patologías”

Cada año se diagnostican más de 1.000 nuevos casos de esta enfermedad neuromuscular crónica en nuestro país

La OMC presenta sus Pautas de Actuación y Seguimiento (PAS) referentes a la miastenia gravis

Día de la Miastenia Gravis: "El 70% de los casos que se dan en menores de 40 años son mujeres"



La miastenia gravis afecta a más de 16.000 personas en España - FREEPIK

Este martes, día 2 de junio, se conmemora el **Día Mundial de la Lucha contra la Miastenia Gravis**, una enfermedad neuromuscular crónica, de carácter autoinmune, que altera la comunicación entre los nervios y los músculos, llegando a provocar debilidad muscular fluctuante y fatiga. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (**SEN**), más de 16.000 personas padecen **miastenia gravis** en España y cada año se diagnostican ya más de 1.000 casos.



Desc

Web Comp

SANIDAD

La SEN alerta de que la miastenia gravis afecta ya a más de 16.000 personas en España

La SEN alerta del aumento de casos de miastenia gravis en España y reclama más investigación ante su alta carga de discapacidad.

🕒 3 minutos



 Añadir DEMÓCRATA en Google

POR AGENCIAS

Publicado

1 JUN., 2026

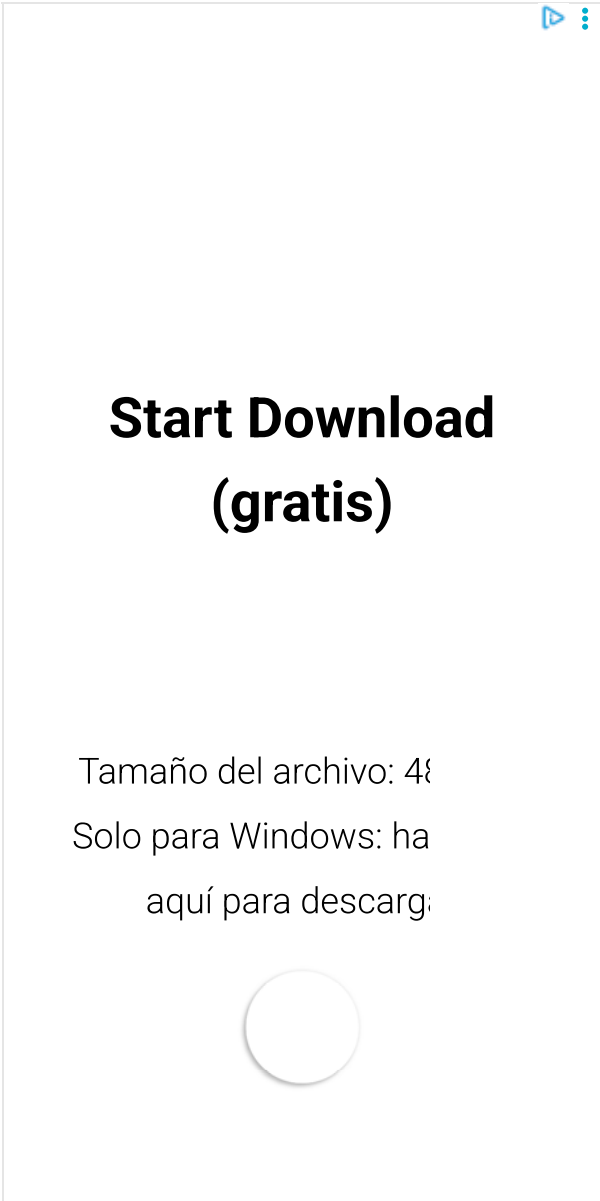
🕒 3 minutos

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha advertido de que en España hay más de 16.000 personas con miastenia gravis y que cada año se detectan más de 1.000 nuevos diagnósticos de esta patología, que puede interferir en tareas tan básicas como ver, hablar, comer, caminar o respirar.

“La miastenia gravis es una enfermedad que puede condicionar de forma muy importante la vida diaria de los pacientes, porque afecta a los músculos voluntarios implicados en funciones tan habituales como abrir los ojos, ver, hablar, masticar, tragar, caminar o respirar”, ha indicado el coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la SEN, Francisco Javier Rodríguez.

Coincidiendo con el Día Mundial de la Lucha contra la Miastenia Gravis, la SEN

recuerda que este trastorno puede aparecer en hombres y mujeres de cualquier edad, aunque en adultos jóvenes, sobre todo menores de 40 años, se diagnostica con mayor frecuencia en mujeres, mientras que en edades avanzadas se observa un predominio de casos en varones.

A large rectangular button with a light gray border and a white background. In the top right corner, there is a small blue icon of a play button and a vertical ellipsis. The text "Start Download (gratis)" is centered in bold black font. Below the text, there is a line of smaller text: "Tamaño del archivo: 48 MB". Below that, another line of text: "Solo para Windows: haz clic aquí para descargar". At the bottom center, there is a circular icon with a white background and a gray border.

Start Download (gratis)

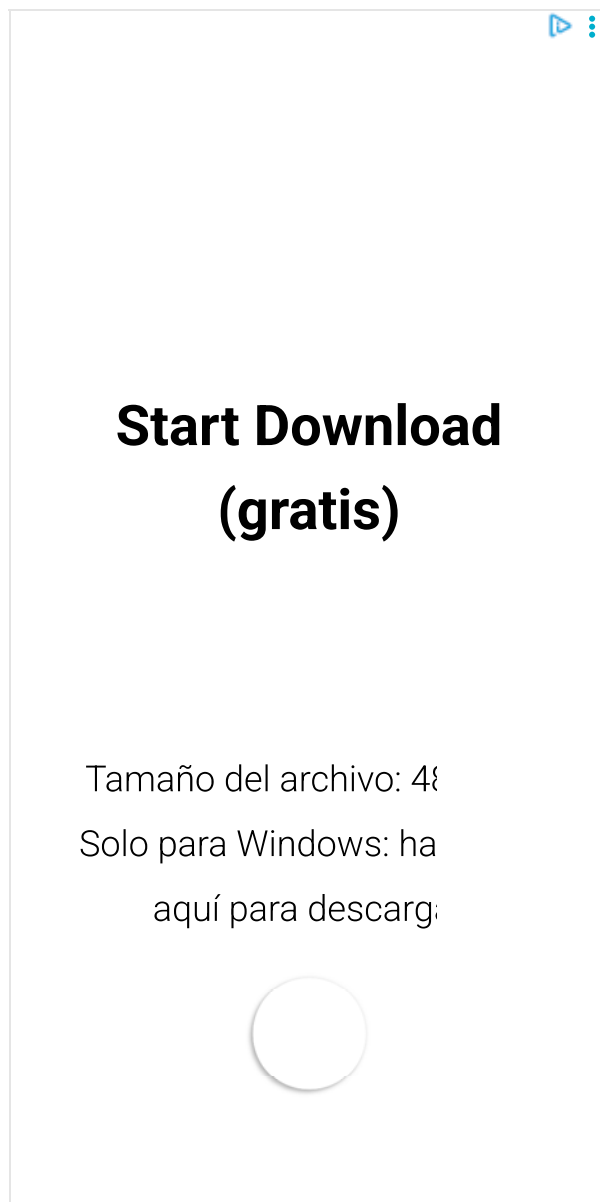
Tamaño del archivo: 48 MB

Solo para Windows: haz clic
aquí para descargar

La SEN precisa que entre un 10 y un 15 por ciento de los diagnósticos se dan en población pediátrica o juvenil. Sin embargo, en nuestro país, la forma de inicio tardío es en la actualidad la variante más habitual de presentación. Aunque en los últimos años se ha registrado un aumento de los casos identificados, este crecimiento se concentra sobre todo en mayores de 50 años, en parte por la mejora de las técnicas diagnósticas, pero también por el progresivo envejecimiento de la población y el incremento de la esperanza de vida.

“Uno de los principales retos de esta enfermedad es que sus síntomas pueden ser intermitentes y confundirse con los de otras patologías. Hay pacientes que pasan

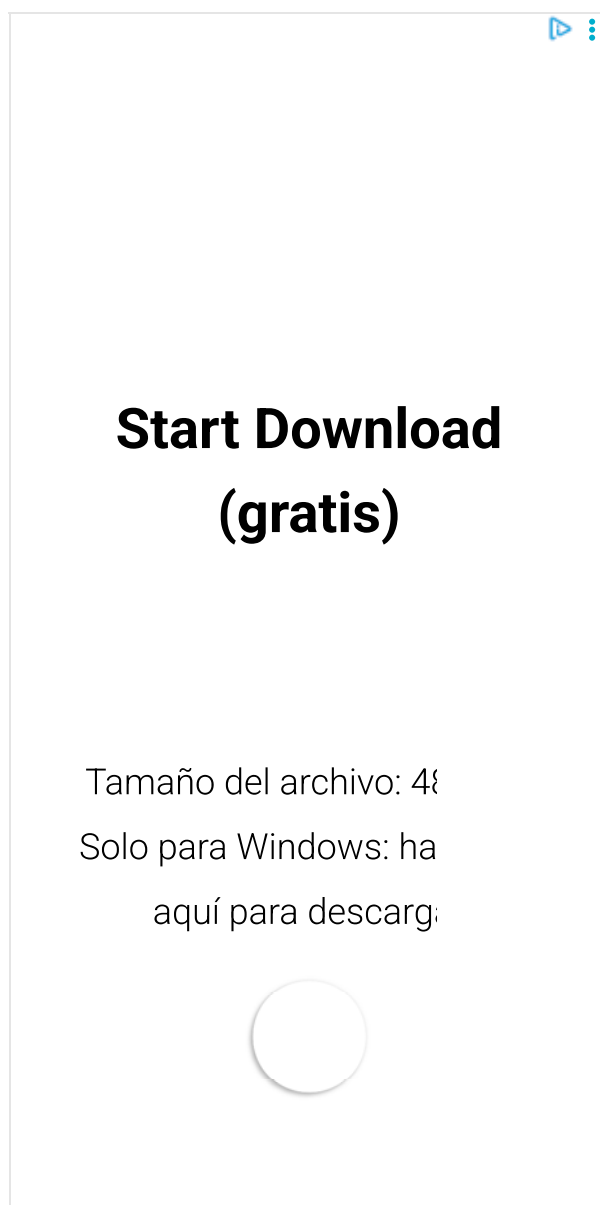
meses o incluso años hasta recibir un diagnóstico correcto, especialmente cuando los síntomas iniciales son leves, fluctuantes o se limitan a un grupo muscular concreto”, ha apuntado Rodríguez.



Los especialistas señalan que la complicación más severa es la crisis miasténica, una urgencia médica que aparece cuando la debilidad afecta a los músculos implicados en la respiración y/o en la deglución. Se calcula que entre el 15 y el 20 por ciento de los afectados sufrirá al menos una crisis a lo largo de la evolución de la enfermedad, con mayor frecuencia durante el primer año desde el inicio de los síntomas. En determinados casos, esta crisis puede ser incluso la primera manifestación clínica.

Aunque la miastenia gravis tiende a estabilizarse con el paso del tiempo, la SEN insiste en que se trata de una enfermedad muy incapacitante, que interfiere en la actividad física diaria: aunque con distinta intensidad, el 55 por ciento de los

pacientes presenta dificultades para caminar, el 47 por ciento para comer y el 48 por ciento para respirar. Además, el 70 por ciento sufre caída de párpados y visión doble.



En el plano emocional, un 44 por ciento de los pacientes padece ansiedad y un 27 por ciento depresión. Otros trabajos muestran que hasta un 29 por ciento de las personas con miastenia gravis puede requerir cuidados continuados, a tiempo completo o parcial, y que más de la mitad se ve obligada a reducir su jornada laboral o a abandonar su empleo por la discapacidad asociada a la enfermedad.

Avances terapéuticos y pacientes farmacorresistentes

En la actualidad no se dispone de un tratamiento curativo, pero sí de diversas estrategias terapéuticas que permiten controlar los síntomas y mejorar de forma notable la calidad de vida de muchos afectados. La SEN destaca que en los últimos

años se han incorporado terapias dirigidas para la miastenia gravis generalizada, lo que ha supuesto un avance relevante. Gracias a las opciones disponibles, alrededor del 90 por ciento de los pacientes diagnosticados consigue una mejoría de su cuadro clínico y cerca del 70 por ciento puede desarrollar una vida normal o casi normal, aunque la respuesta no es homogénea en todos los casos.



Comienza a preguntar ahora

JustAnswer ES

Abrir

En España, la SEN calcula que un 8,5 por ciento de los pacientes con miastenia gravis son farmacorresistentes, es decir, presentan una enfermedad de difícil control o que no responde de forma adecuada a los tratamientos actuales, lo que se traduce en síntomas persistentes, más comorbilidades, ingresos hospitalarios repetidos y una mayor carga de discapacidad.

Por ello, la Sociedad Española de Neurología recalca la necesidad de mantener y reforzar la investigación, con el objetivo de ampliar las alternativas terapéuticas, mejorar el pronóstico de quienes no responden correctamente a los fármacos

disponibles y disminuir el impacto de las crisis miasténicas.

Etiquetas: [Miastenia gravis](#) [Sen](#) [Neurología](#) [Enfermedades raras](#) [Tratamientos](#)

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

Supermadrugadores: levantarse a las 5 de la mañana es... muy mala idea

Ixone Díaz Landaluce

6-7 minutos

Si entras a las seis a trabajar, no te queda otra. En ese caso, levantarte cuando aún no han puesto las calles no es una opción, sino una obligación muy sacrificada. Pero la realidad es que cada vez hay más personas que se levantan de madrugada, a las cinco o incluso antes, para ganarle un puñado de horas al día. Hablamos de esas rutinas imposibles que inundan las redes sociales y en las que, antes de que comience la habitual carrera matutina para llegar a tiempo al trabajo o al colegio, los afanados madrugadores van al gimnasio o hacen calistenia y 'burpees' en el salón de casa. Las rutinas también incluyen batidos proteicos, rutinas de 'skincare', recoger la casa... Y estar listos, con todos los deberes hechos y en perfecto estado de revista, para irse a currar antes de las 8 de la mañana. La agotadora vida moderna.

Pero los expertos no podrían estar más en desacuerdo con esta nueva tendencia. «La productividad no depende de la hora a la que nos levantamos, sino de la calidad del descanso. Cuando no dormimos lo suficiente, nuestro desempeño diurno es peor: estamos más irritables, los niveles de energía son más bajos, tenemos tendencia a la ansiedad, a un ánimo más

depresivo...», señala Celia García Malo, coordinadora del grupo de estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), que insiste en que esta nueva tendencia social carece de toda base científica. «Se está vendiendo como un hábito asociado a la productividad y el éxito que permite tener un día infinito, pero la realidad es que, si nos levantamos a las 5 de la mañana, nos tenemos que preguntar a qué hora nos tenemos que acostar para cumplir con las horas de sueño imprescindibles para mantener una buena salud. Si no, son personas privadas de sueño», señala la especialista.

Los datos son preocupantes. Según la SEN, el 48% de la población española sufre privación de sueño. Sea voluntaria o no. Y cerca del 20% padece insomnio crónico. Para la SEN, lo más importante es respetar el cronotipo individual, que en gran medida viene marcado por nuestra genética. «Es cierto que hay personas que tienen una tendencia natural a ser alondras, personas más matutinas, pero el cronotipo estándar, que es la preferencia individual por seguir un horario u otro, no es ese. La mayoría, hasta el 90% de la población, suele tener un horario de sueño de 11 a 7 o de 12 a 8», indica García Malo. Tampoco hay que confundirlo con los dormidores cortos naturales, esas personas que, pese a dormir entre cuatro y seis horas cada día, no experimentan ninguna deuda de sueño. Además, apenas representan el 5% de la población.

El 48% de la población española sufre privación de sueño y el 20% padece insomnio crónico

En realidad, ni siquiera consiste en irse antes a la cama. «La pregunta es si, levantándote a las 5, eres capaz de irte a la cama a las 10. Porque eso nos obliga a un sueño más precoz de lo que nos pide la biología. Sobre todo, en esta época del año», indica la experta. Pero, ¿se puede domar el cronotipo? A

veces, no queda más remedio. «Progresivamente, si vamos adaptando los horarios, pero también la exposición a la luz, el ejercicio físico o la suplementación con melatonina se puede reubicar un poco la franja de sueño. Pero lo ideal es que las personas organicen su vida en función de su cronotipo».

Privarse de sueño sale caro

Las consecuencias, por supuesto, no son triviales. La más conocida de todas tiene que ver con la salud de nuestro cerebro a largo plazo. «La privación de sueño crónica está relacionada con un mayor riesgo de desarrollar deterioro cognitivo, fundamentalmente de demencia tipo alzhéimer», explica la especialista. De hecho, según la SEN, algunos estudios han demostrado que dormir menos de seis horas de manera habitual puede aumentar el riesgo de deterioro cognitivo hasta en un 30%. Pero los problemas neurocognitivos no son los únicos «daños colaterales» de una mala higiene del sueño.

«El sueño es un periodo de reposo metabólico indispensable para regular la frecuencia cardíaca, la tensión arterial, las hormonas... Por eso, muchos estudios han observado que el insomnio aumenta el riesgo cardiovascular y la mortalidad por esa causa. Pero también está implicado en el apetito y la saciedad, predisponiendo, también, a la obesidad y al desarrollo de la resistencia a la insulina y la diabetes», apunta la experta. Y hay más. Hay hormonas, por ejemplo las que tienen que ver con el crecimiento, que también están muy relacionadas con el descanso. Incluso hay implicaciones a nivel inmunológico, pues la privación de sueño se ha relacionado, según la doctora García Malo, con un mayor riesgo de infecciones, pero también con el desarrollo de tumores.

¿Conclusión? «No hay que normalizar dormir mal. Hay mucha

gente que te dice: 'Yo es que duermo mal de toda la vida'. Y hay que evitar automedicarse. Hay una tendencia a buscar cosas en la farmacia, que alguien te dé un Orfidal... Eso es algo muy común», explica la especialista, que recomienda, en primer lugar, consultar con el médico de cabecera para valorar si es necesaria la derivación a una unidad del sueño. «Hay personas que duermen mal desde hace años y han tomado melatonina, pasiflora, valeriana... Y resulta que lo que tienen es una apnea del sueño. Y si no te diagnostican, nunca vas a dormir bien», concluye.

Los camiones de basura del cerebro

Mientras nosotros dormimos, nuestro cerebro está trabajando en silencio. «En algunas fases del sueño, sobre todo en la fase N3 o sueño profundo, se activa el sistema glinfático. Es como si pasaran unos camiones de basura por el cerebro para recoger los desechos que se han acumulado durante el día. Este proceso de limpieza, que elimina productos tóxicos, es absolutamente necesario para que no se depositen en el cerebro proteínas anómalas, sobre todo las beta-amiloide, que es uno de los marcadores de la demencia tipo alzhéimer», explica Celia García Malo. Además, la relación entre el sueño y los procesos neurodegenerativos es bidireccional. «Muchas veces, un paciente con alzhéimer debuta con un problema de sueño y, al revés, las personas con alzhéimer, a veces, desarrollan problemas para dormir. Están muy relacionados», apunta la experta.

CULTURA

Ignacio Almudévar y otras personas "con cuerpos rebeldes" conquistan la Feria del Libro de Huesca con un mensaje de esperanza

Un desfile simbólico desde Las Cuatro Esquinas ha precedido a la presentación de *Un cuerpo rebelde, una vida infinita*, una obra que humaniza el Parkinson y reivindica la dignidad



Myriam Martínez Iriarte Periodista

01 de Junio de 2026

Comentarios Guardar



El Diario de Huesca



Ver en

La presentación de *Un cuerpo rebelde, una vida infinita* ha trascendido este lunes el formato habitual de un acto literario para convertirse en una reivindicación pública de la **vida**, la **superación** y la **dignidad**. Antes de llegar a la **Plaza López Allué**, escenario de la actividad dentro de la **42 Feria del Libro de Huesca**, decenas de personas participaron en una marcha simbólica desde **Las Cuatro Esquinas**, convocadas



Salud Bienestar

La migraña tiene solución | La farmacéutica Sandra Dubra explica la diferencia entre los tratamientos que la "cortan" y los que la "previenen"

* Desde antiinflamatorios y triptanes hasta antidepresivos o bótox, existen diversas opciones para combatirla

* Nuria Roure, psicóloga experta en sueño: "Mucha

BBVA

Llévate 1 vuelo de ida y
vuelta para 2 personas
con la Cuenta Online Joven



Destino y fechas sujetos
a selección en las ventanas
habilitadas. Tasas no incluidas.
0 % TIN / 0 % TAE.
Consulta condiciones
en bbva.es

Hazt

El "gas de la risa" se instala cada fin de semana en los montes de Ceuta

Un vecino denuncia el estado en que quedan cada fin de semana los parajes naturales de la ciudad tras las reuniones de grupos que consumen óxido nitroso

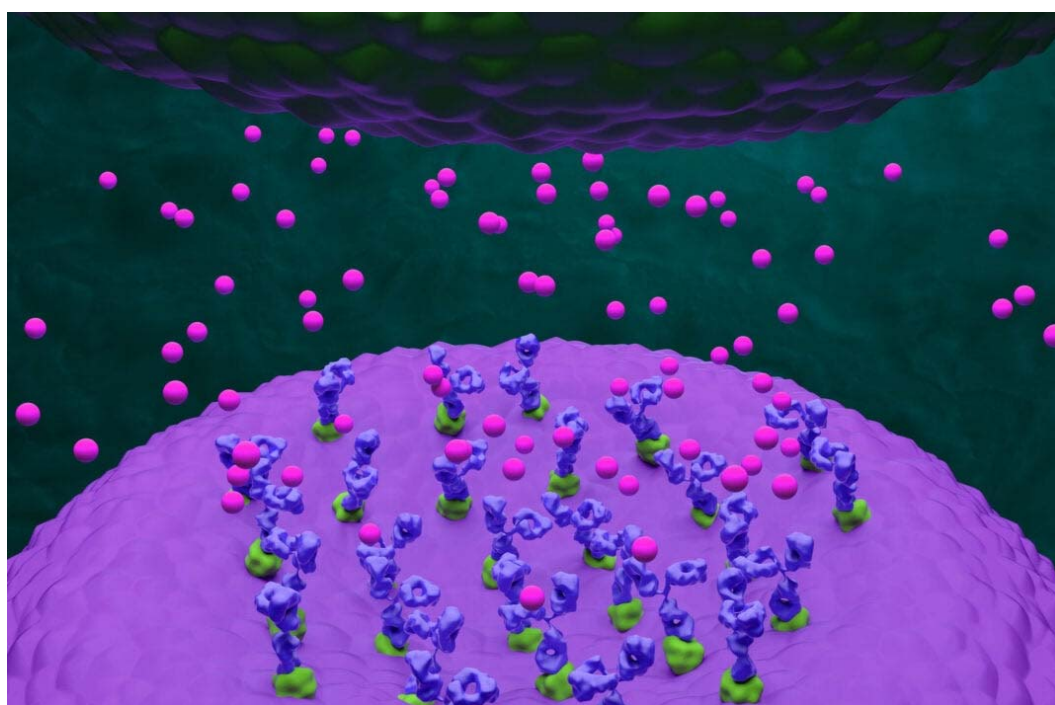
Por [Paloma Abad](#) — 31/05/2026 - 16:16



Disponible en España la primera y única terapia aprobada para la enfermedad relacionada con IgG4

La ER-IgG4 es una enfermedad rara y autoinmune que puede afectar a múltiples órganos generando masas similares a tumores y provocando daños irreversibles

Por **El Globalfarma** - 1 junio 2026



Amgen ha anunciado la inclusión de Uplizna (inebilizumab) en la prestación farmacéutica del Sistema Nacional de Salud (SNS) para el tratamiento de dos enfermedades raras autoinmunes: la enfermedad relacionada con la inmunoglobulina G4 (ER-IgG4) y la miastenia gravis generalizada (MGg).

En el caso de la ER-IgG4, **inebilizumab es la primera y única terapia específica aprobada y financiada en España para esta enfermedad inflamatoria inmunomediada, crónica y sistémica que puede afectar a múltiples órganos**, aunque principalmente suelen ser las glándulas salivales y lagrimales, el páncreas, la vía biliar y el retroperitoneo. Su curso clínico se caracteriza por brotes impredecibles y afectación ltiorgánica, con una media de tres órganos afectados en el momento del diagnóstico.

A menudo, la ER-IgG4 se confunde con patologías como el síndrome de Sjögren, el lupus o incluso el cáncer, provocando retrasos en el diagnóstico y, en algunos casos, daños orgánicos irreversibles o cirugías innecesarias.

Se estima una prevalencia de aproximadamente cinco casos por cada 100.000 habitantes, y suele afectar a adultos de entre 50 y 70 años, aunque



puede aparecer a cualquier edad. Además, los hombres tienen el doble de probabilidades de padecerla.

Una reducción de brotes significativa

La inclusión de inebilizumab en el SNS está basada en los resultados del estudio Fase III MITIGATE, en el que demostró una reducción del 87% en el riesgo de brotes en comparación con placebo, así como una mayor proporción de pacientes que alcanzaron remisión completa sin brotes ni necesidad de corticosteroides (un 90%) durante al menos 12 meses. El perfil de seguridad observado fue consistente con el ya conocido para este tratamiento.

“Hasta ahora, los médicos que tratamos la ER-IgG4 no disponíamos de una opción terapéutica específicamente indicada, respaldada por datos clínicos sólidos y consistentes sobre su eficacia”, explica **Andrés González**, médico adjunto del Servicio de Medicina Interna en el Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid. “La llegada de inebilizumab representa un cambio significativo, especialmente en aquellos casos en los que la enfermedad condiciona daño orgánico, recaídas repetidas o dependencia mantenida de glucocorticoides”, añade González, también coordinador del grupo de trabajo de Enfermedades Autoinmunes Sistémicas (GEAS) de la Sociedad Española de Medicina Interna.

Nueva opción de tratamiento para la miastenia gravis generalizada

El fármaco está también disponible en la prestación farmacéutica del SNS para el tratamiento de la **miastenia gravis generalizada** (MGg), una enfermedad rara, autoinmune crónica y mediada por células B que altera la comunicación neuromuscular causando debilidad muscular, dificultad para respirar, dificultad para tragar y deterioro del habla y la visión.

Aproximadamente el 85% de los pacientes con miastenia gravis tiene la forma generalizada o MGg y se calcula que afecta a unas 15.000 personas en España, según la Sociedad Española de Neurología.

“La inclusión de inebilizumab en el Sistema Nacional de Salud supone un avance importante para pacientes y clínicos por su mecanismo de acción dirigido contra a las células B implicadas en la enfermedad”, explica **Gerardo Gutiérrez-Gutiérrez**, responsable de la Unidad de Enfermedades Neuromusculares del Hospital Infanta Sofía. “Su efecto sostenido en el tiempo, su favorable perfil de seguridad y su cómoda pauta de administración semestral mejorarán el abordaje de una patología crónica y con gran impacto en la calidad de vida”, añade.

La financiación de inebilizumab para la MGg está respaldada por los **resultados del ensayo MINT**, en el que se utilizó como tratamiento complementario a la terapia estándar en adultos con MGg que son positivos para anticuerpos frente al receptor de acetilcolina (AChR) o frente a la tirosina quinasa específica del músculo (MuSK).

MINT fue también el primer ensayo en incorporar con éxito un protocolo estructurado de reducción gradual de uso de esteroides. Los pacientes que se incluyeron en el estudio que estaban en tratamiento previo con corticosteroides fueron sometidos a una reducción gradual a partir de la semana 4, hasta alcanzar 5 mg de prednisona al día en la semana 24.

Entre los pacientes AChR + del grupo tratado con el fármaco de Amgen, el 72,3 % presentó una mejora de ≥ 3 puntos en la puntuación basal de las actividades de la



vida diaria, en comparación con el 45,2 % del grupo placebo.

Desde febrero de 2023, **inebilizumab está incluido en la cartera de prestación farmacéutica como monoterapia para el tratamiento de pacientes adultos con trastorno del espectro de la neuromielitis óptica (TENMO)** que son seropositivos para los anticuerpos antiacuaporina-4 de inmunoglobulina G (AQP4-IgG).

“La inclusión de dos nuevas indicaciones de inebilizumab para enfermedades raras tan graves como la ER-IgG4 y la miastenia gravis generalizada es un paso más en nuestro compromiso por ofrecer tratamientos eficaces y seguros a los pacientes que sufren enfermedades raras con necesidades médicas no cubiertas” explica **Miquel Balcells**, director médico de Amgen Iberia.

También te puede interesar...



El Globalfarma





banner1.gruposaned.com/www/delivery/ck.php?oaparams=2__bannerid=464__zoneid=397__cb=63f7e4b634__oadest=https%3A%2F%2Forganonpro.com%2Fes-
 urolink%2F%3Futm_source%3Dmedico_interactivo%26utm_medium%3Ddisplay%26utm_campaign%3Dcorporativa%26utm_content%3Dbanner_webinars_neurolink_3rc

AVISO: El Médico Interactivo es ahora parte de Univadis.
 Mucho del contenido publicado aquí se comenzará a
 publicar en **univadis.es**.

([https://banner1.gruposaned.com/www/delivery/ck.php?
 oaparams=2__bannerid=459__zoneid=393__cb=7896c5548b__oadest=https%3A%2F%2Funivadis.es](https://banner1.gruposaned.com/www/delivery/ck.php?oaparams=2__bannerid=459__zoneid=393__cb=7896c5548b__oadest=https%3A%2F%2Funivadis.es))



Josep Dalmau: "Nos falta muchísimo por conocer sobre las enfermedades del cerebro"

El neurólogo e investigador, reconocido con la LVII Lección Conmemorativa Jiménez Díaz de la Fundación Conchita Rábago, ha descubierto varias formas de encefalitis autoinmune



Eva Fariña

1 de junio 2026. 10:53 am

"Nos falta muchísimo por conocer sobre las enfermedades del cerebro", ha comentado **el neurólogo e investigador Josep Dalmau Obrador** en esta entrevista para **EL MÉDICO INTERACTIVO**. Considerado uno de los mayores expertos internacionales en enfermedades neurológicas de origen inmunológico, ha recibido la LVII Lección Conmemorativa Jiménez Díaz, un reconocimiento que distingue trayectorias científicas con una contribución relevante al avance de la medicina. El galardón, concedido por la **Fundación Conchita Rábago de Jiménez Díaz**, (<https://www.fundacionconchitarabago.net/>) ha reconocido una carrera investigadora que ha transformado el conocimiento de las encefalitis autoinmunes y su abordaje clínico.





El Prof. Dalmau actualmente desarrolla su labor científica en el Instituto de Investigaciones Biomédicas August Pi i Sunyer (IDIBAPS) y en el CaixaResearch Institute, en Barcelona, tras una extensa trayectoria profesional en Estados Unidos.

Manifestaciones muy diversas

Buena parte de la carrera de Dalmau ha estado ligada al estudio de las encefalitis autoinmunes. El investigador ha destacado que no se trata de una única enfermedad, sino de un grupo heterogéneo de trastornos con características clínicas diferenciadas. "Hay una que es la más frecuente, que domina un poco el campo, pero realmente es un grupo de enfermedades y cada una tiene su personalidad", ha explicado.

Algunas formas se asocian a tumores, mientras que otras no presentan relación con procesos oncológicos; determinadas variantes afectan predominantemente a mujeres y otras a hombres, y algunas aparecen con mayor frecuencia en la edad pediátrica.

A pesar de estas diferencias, todas comparten la necesidad de una actuación temprana. "Son enfermedades realmente graves, severas, serias", ha señalado. Además, ha insistido en que el diagnóstico precoz resulta determinante para mejorar el pronóstico de los pacientes. "No mejoran espontáneamente, sino que necesitan tratamiento y cuanto antes mejor", ha subrayado.

Las terapias actuales se centran en controlar la respuesta autoinmune que desencadena la enfermedad y reducir la producción de anticuerpos responsables del daño cerebral.

Puente entre neurología y psiquiatría

Uno de los aspectos más relevantes derivados del estudio de las encefalitis autoinmunes ha sido el acercamiento entre neurología y psiquiatría. Muchas de estas enfermedades debutan con alteraciones conductuales, síntomas psicóticos o cambios de personalidad que inicialmente pueden ser valorados en consultas de salud mental. "Este grupo de enfermedades ha creado un puente inmunológico entre neurología y psiquiatría", ha explicado Dalmau.

Según el especialista, el conocimiento acumulado en los últimos años ha favorecido una mayor colaboración entre ambas disciplinas. En el Hospital Clínic de Barcelona, donde desarrolla parte de su actividad asistencial, la relación entre neurólogos y psiquiatras es especialmente estrecha.

"Los psiquiatras realmente se han familiarizado con estas enfermedades", ha señalado. En particular, ha destacado el caso de la encefalitis asociada a anticuerpos contra el receptor NMDA, considerada una de las formas más frecuentes y mejor caracterizadas. A su juicio, esta colaboración multidisciplinar se está extendiendo progresivamente a otros hospitales españoles, especialmente a los centros de referencia con experiencia en neuroinmunología.

Del cáncer a las enfermedades autoinmunes

La trayectoria científica de Josep Dalmau también ha permitido establecer conexiones entre la neurología, la oncología y la inmunología. Su formación inicial en neurooncología le llevó a investigar determinados síndromes neurológicos asociados al cáncer y, posteriormente, a profundizar en los mecanismos inmunológicos implicados en las encefalitis autoinmunes.

El investigador ha explicado que algunos tumores expresan proteínas presentes también en el sistema nervioso central. Como consecuencia, el sistema inmunitario puede generar una respuesta dirigida contra el cáncer que termina afectando igualmente al cerebro. "El sistema inmunológico ataca al cáncer, pero también al cerebro, porque no sabe distinguir la proteína de un sitio y de

otro”, ha señalado.

Esta interacción entre cáncer e inmunidad ha abierto nuevas vías terapéuticas. Entre ellas destacan las terapias celulares CAR-T, desarrolladas inicialmente para el tratamiento de leucemias y linfomas y que actualmente comienzan a explorarse en enfermedades autoinmunes.

Según ha explicado Josep Dalmau, en estos casos el objetivo ya no es destruir células tumorales, sino eliminar aquellas células inmunitarias responsables de producir anticuerpos patológicos.

El cerebro sigue siendo una frontera científica

Más allá de las enfermedades autoinmunes, el investigador ha defendido la necesidad de continuar impulsando la investigación en neurociencias. A pesar de los avances registrados durante las últimas décadas, considera que persisten importantes interrogantes sobre el funcionamiento del cerebro y sobre numerosas patologías neurológicas.

Entre los desafíos pendientes ha mencionado las enfermedades neurodegenerativas, incluidas las demencias, para las que todavía no existen tratamientos curativos. Sin embargo, ha señalado que la investigación no debe centrarse exclusivamente en la enfermedad.

Estudio del cerebro sano

“Más allá de las patologías, también resulta fascinante comprender cómo funciona el cerebro sano. De hecho, considero que esta será una de las grandes líneas de investigación de las próximas décadas. Todavía sabemos muy poco sobre cuestiones fundamentales como los mecanismos de la memoria, la conducta o incluso la conciencia, es decir, cómo somos conscientes de nosotros mismos. No solo debemos estudiar el cerebro desde la perspectiva de la enfermedad, sino también desde la normalidad”, ha comentado.

Por eso, considera “relevantes” las iniciativas que impulsan la investigación en neurociencias. “Son proyectos que permiten avanzar en el conocimiento de uno de los órganos más complejos del ser humano. Desgraciadamente, en estos momentos algunas de estas iniciativas se encuentran en una situación de incertidumbre en Estados Unidos debido a cambios en las políticas de financiación científica”.

Reconocimiento a una trayectoria con impacto clínico

La conferencia impartida por Josep Dalmau durante la LVII Lección Conmemorativa Jiménez Díaz, titulada ‘*Encefalitis autoinmunes: lo que hemos aprendido dentro y fuera de la neurología*’, ha servido para repasar el impacto científico y asistencial de unas enfermedades que han modificado la práctica clínica en diversas especialidades.

Josep Dalmau ha apuntado que el interés por estas patologías ha crecido de forma notable hasta el punto de contar con espacios específicos en los congresos de la Academia Americana de Neurología, la Sociedad Española de Neurología y la Academia Europea de Neurología. Además, algunos centros han comenzado a desarrollar programas de formación avanzada para especialistas (<https://elmedicointeractivo.com/>) interesados en neuroinmunología.



La salud sexual, la dimensión olvidada en la atención al paciente con dolor crónico (<https://elmedicointeractivo.com/salud-sexual-dimension-olvidada-en-atencion-paciente-con-dolor-cronico/>)

El calor extremo supondrá un aumento de 17 millones de euros anuales por ingresos en 2030 (<https://elmedicointeractivo.com/el-calor-extremo-supondra-un-aumento-de-17-millones-de-euros-anuales-por-ingresos-en-2030/>)



ÁREAS CLÍNICAS



Patología respiratoria crónica (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/patologia-respiratoria-cronica/>)



Vitiligo (<https://elmedicointeractivo.com/blog/section/el-medico-interactivo-noticias/vitiligo/>)



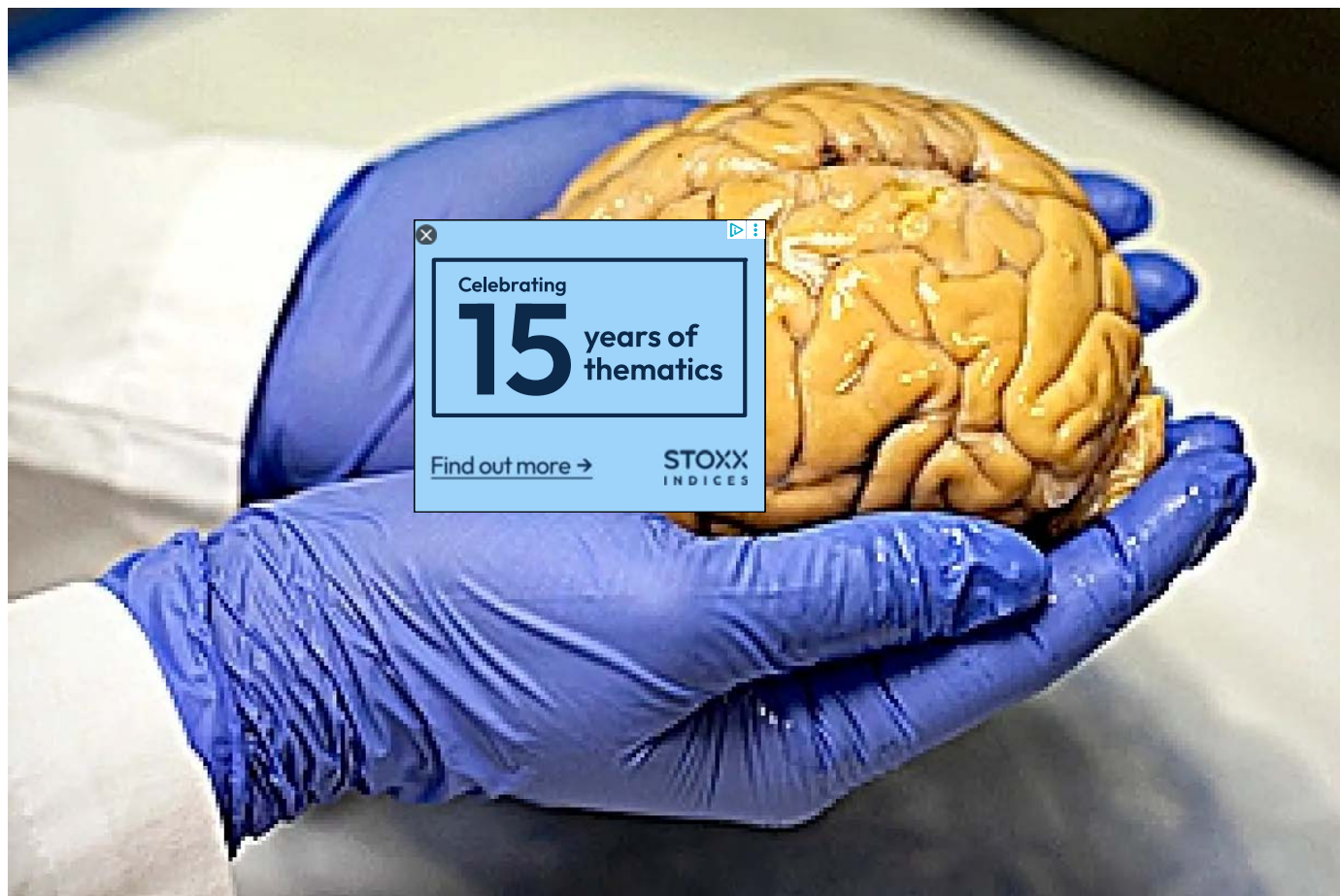
SALUD

Test de alzhéimer en sangre: más cerca de la detección antes de que aparezcan los síntomas

Una nueva investigación muestra el potencial del análisis de biomarcadores sanguíneos de alzhéimer en personas de mediana edad sin demencia



2 comentarios



Un cerebro del Banco de Cerebros de la Fundación CIEN-Reina Sofía. ALBERTO DI LOLLI

María Sánchez-Monge

Madrid

Actualizado Viernes, 29 mayo 2026 - 08:11

Un gran avance para la investigación pero un pequeño paso para la **práctica clínica**. Es lo que sucede en muchos ámbitos de la medicina

¿Ya eres suscriptor? [Inicia sesión](#)

Para seguir leyendo, suscríbete

Elige la suscripción que mejor se adapte a ti

RELACIONADAS

Salud Una revisión científica pone en duda los nuevos medicamentos contra el Alzheimer por su escaso impacto en el curso de la demencia

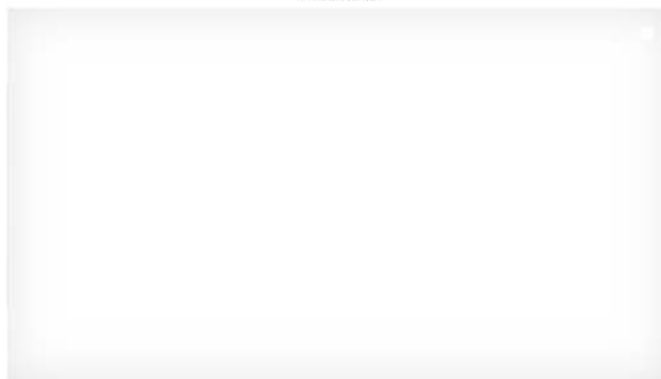
El lado bueno de la vida protege el cerebro: por qué ser optimista reduce el riesgo de demencia

Los factores de riesgo de la demencia: cómo evitarlos antes de que aparezcan los síntomas, incluso en

Ciencia y Salud

pruebas cuando hay evidencia de deterioro cognitivo, por lo que pueden ser **útiles cuando se ha realizado una evaluación clínica**, pero aún no comprendemos completamente sus implicaciones cuando se han realizado sin dicha evaluación o en personas donde no hay evidencia objetiva de dificultades cognitivas", responde en declaraciones a SMC Reino Unido **Paresh Malhotra**, jefe de la División de Neurología del Departamento de Ciencias del Cerebro del Imperial College de Londres.

PUBLICIDAD



Un estudio publicado hoy en *The Lancet* muestra el potencial de **un test de detección precoz del alzhéimer** basado en la medición en sangre de tres biomarcadores (beta-amiloide 42, beta-amiloide 40 y p-tau 217) que reflejan el grado de acumulación cerebral de las proteínas características de esta enfermedad, beta amiloide y tau.

El 6% de los más de **1.300 participantes** entre 53 y 69 años que se sometieron al análisis presentaba niveles elevados de estos biomarcadores en el comienzo del estudio, que se correlacionaban con una menor velocidad de procesamiento (capacidad de responder rápidamente a información cambiante, como señales de tráfico o conversaciones) y una menor función ejecutiva, que implica planificación, organización y concentración, y se utiliza en tareas como organizar la agenda o gestionar las finanzas.

Cinco años más tarde, al evaluar al grupo con biomarcadores elevados se observó **un riesgo entre 2,5 y 4 veces mayor** de deterioro rápido de la **memoria verbal** y entre **3 y 4 veces mayor de deterioro rápido de la velocidad de procesamiento**, lo que indicaría una mayor probabilidad de desarrollar alzhéimer.

"La patología de la enfermedad de Alzheimer comienza años antes de que aparezcan los síntomas", resalta la autora principal de esta investigación, **Kristine Yaffe**, vicepresidenta del Departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento de la Universidad de California en San Francisco. A esto hay que añadir que, según muestra la evidencia científica, **hasta el 40% de los casos de alzhéimer u otras demencias se podrían prevenir** -o, al menos, retrasar- actuando sobre los factores de riesgo modificables, como la inactividad física y cognitiva, la depresión, el tabaquismo y la salud cardiovascular. Teniendo en cuenta estas premisas, el potencial de un test sanguíneo de detección precoz es, teóricamente, enorme.

Pero aún no nos encontramos en ese punto y el estudio tiene limitaciones importantes. En un comentario publicado en la misma revista médica, dos expertos que no han participado en él afirman que, en poblaciones jóvenes sin deterioro cognitivo, estas pruebas **"pueden generar una mayor tasa de falsos positivos"** y advierten que "no son adecuadas para la detección masiva y no selectiva de la patología de la enfermedad de alzhéimer en poblaciones cognitivamente sanas ni en la comunidad".

"Es crucial tener presente que un resultado anormal en una prueba de sangre no constituye en sí mismo un diagnóstico clínico y no significa que una persona vaya a desarrollar demencia inevitablemente", resalta Malhotra, quien no deja de reconocer los aspectos positivos de esta línea de investigación.

MÁS EN EL MUNDO



De 4.000 a 3,8 millones de seguidores en menos de una semana: quién es Tim Payne, el futbolista menos conocido del Mundial que se ha convertido en un fenómeno viral



Roland Garros impone la multa más alta de su historia a Vallejo por decir que "hay partidos que debe arbitrar un hombre"

"Este estudio **utilizó las nuevas pruebas de sangre** -que han comenzado a incorporarse a la práctica clínica- en un número relativamente grande de personas menores de la edad en la que los síntomas cognitivos se vuelven más frecuentes", comenta. "Esto amplía nuestro conocimiento sobre cuántas personas presentarán resultados anormales en las pruebas de sangre relacionadas con el alzhéimer a esta edad y **proporciona información adicional** sobre la frecuencia de estos cambios". No obstante, puntualiza que, dado que el análisis se realizó en un único momento, "no nos indica cómo cambiarán las proporciones en este grupo con el tiempo".

En la opinión de Richard Oakley, director asociado de Investigación e Innovación de la Sociedad de Alzheimer, también recogida por SMC Reino Unido, "los biomarcadores sanguíneos ofrecen una forma prometedora, rentable y menos invasiva de detectar la **enfermedad de Alzheimer**, por lo que resulta alentador observar el avance en este campo". Un diagnóstico precoz "permite acceder antes a tratamientos, apoyo y ayuda". A tenor de los resultados de este estudio, "los análisis de sangre podrían ayudar a detectar la enfermedad de Alzheimer **en personas de entre 60 y 70 años**, un grupo que ha sido en gran medida ignorado en investigaciones anteriores, centradas en adultos mayores". Aunque reconoce que todavía no es posible realizar pruebas de detección antes de que aparezcan los síntomas, considera que estudios como este "sugieren que esto podría ser una realidad en el futuro".



Correo electrónico

De Bayer:



LA SALUD VA POR BARRIOS · NUTRIR CON CIENCIA · ENFÓRMATE · NOSOTRAS RESPONDEMOS · SALUD MENTAL · ÚLTIMAS NOTICIAS

0:20 / 0:20

ANTROPOLOGÍA >

David Samson, antropólogo: “Los humanos pasamos por un experimento evolutivo radical. Somos los primates que menos dormimos”

Un nuevo ensayo combina etnografía, neurobiología y primatología para argumentar que nuestras escasas horas de sueño no son resultado de la estresante vida moderna, sino de una mejora evolutiva



David Samson, antropólogo
BLAKE ELIGH

Los sueños ya no son lo que eran. O al menos esa es la sensación generalizada. Desde hace años, se viene alertando de una silenciosa pandemia de insomnio. El problema ya no se interpreta como una cuestión individual o médica, sino como un fenómeno social ligado a jornadas laborales extensas, hiperconexión digital, ansiedad y ritmos de vida locos. Hay algunos datos que podrían refrendar esta idea. En España, la Sociedad Española de Neurología calcula que más de la mitad de los adultos duerme menos horas de las recomendadas y que cerca del 50% no logra un descanso reparador. [El consumo de somníferos se ha triplicado en menos de 20 años](#), como si la sociedad hubiera terminado convirtiendo el descanso —una necesidad biológica— en otra variable que optimizar, potenciar, *hackear*. El sueño es esencial para eliminar los desechos metabólicos del cerebro, mejorar las sinapsis y maximizar la eficiencia del procesamiento cognitivo. Así que si este está menguando a pasos acelerados estaríamos ante un problema mayúsculo. O no.

[David Samson](#), antropólogo evolutivo de la Universidad de Toronto en Canadá, plantea una pregunta provocadora: ¿Y si la reducción de horas de sueño no fuera una consecuencia de nuestra ajetreada vida moderna, sino una ventaja evolutiva? Se basa para argumentar esta idea en estudios científicos y en su propia experiencia. Durante años, Samson estudió a los chimpancés, a los orangutanes, a los lémures. Convivió (y durmió) con dos poblaciones de cazadores-recolectores: los Hadza en Tanzania y los BaYaka en la República del Congo. Y constató cómo los humanos somos los primates que menos dormimos, pero los que vivimos más años, más sanos y con más capacidad cognitiva. Esta es la “paradoja del sueño humano”, el tema central de su libro [The Sleepless Ape](#).

Samson accede a hablar con El País por videollamada aunque, avisa, ha dormido poco esta noche. Su segundo hijo tiene apenas una semana de vida así que su sueño es fragmentario, irregular. Pasa las noches haciendo la guardia del llanto. Aunque reconoce que esta vez (es su segundo hijo) lo están llevando mucho mejor, pues están poniendo en práctica una costumbre que él aprendió en su convivencia con tribus de cazadores-recolectores, una costumbre algo extravagante en Estados Unidos: el colecho. Esta anécdota personal pone encima de la mesa uno de los temas del libro, la enorme variedad cultural que existe en el mundo respecto a la forma de dormir.

Pregunta. El sueño es esencial para la salud y la cognición, y sin embargo los humanos dormimos menos que cualquier otro primate, vivimos más y somos más inteligentes. ¿Cómo es esto posible?

Respuesta. Es una paradoja. Cuando empecé a investigar el sueño en grandes simios salvajes, en orangutanes en entornos de cautividad y después con lémures en el laboratorio, fuimos los primeros en acumular datos sobre más de 30 especies de primates, un número que permite hacer análisis filogenéticos muy sofisticados. Eso significa que puedes tomar los patrones de sueño de todo el orden de los primates y modelarlos controlando la historia evolutiva: el tamaño del cerebro, el tamaño corporal, la dieta, la sociología... Vimos que los grandes simios duermen en torno a las nueve horas y media o 10. El mono búho puede llegar a 17 horas de sueño al día. Los tarseros duermen 15 horas, los lemur, entre 13 y 14. Pero los humanos... lo que descubrimos fue extraordinario: dado nuestro tamaño corporal, tamaño cerebral, sociología y el hecho de que nuestra vida se desarrolla en la tierra, el modelo predice que deberíamos dormir 11 horas y media por cada período de 24 horas.

R. Exacto. Si escuchas las noticias, pensarías que somos la generación de humanos que peor ha dormido en toda la historia, a causa de la tecnología, los móviles y la luz artificial por la noche. Pero resulta que no es así. En un artículo que publicamos el año pasado en [la revista científica] *Proceedings B*, analizamos culturas de todo el mundo y vimos que las culturas de pequeña escala, como los hadza en Tanzania o los baka del Congo, duermen significativamente menos, una media de 6,4 horas, y su sueño es mucho más fragmentado que el nuestro. Así que ese argumento no tiene peso empírico. En realidad hemos mejorado en términos de sueño.

P. ¿Qué aprendió sobre el sueño conviviendo con estas sociedades de cazadores recolectores?

R. Duermen 45 minutos menos por noche de media, lo cual es fisiológicamente enorme. En cuanto a la eficiencia del sueño, en las sociedades a gran escala ronda el 88%, por encima del 85% que la Fundación Nacional del Sueño considera de alta calidad. En las de pequeña escala ronda los 70, es decir unos 15 puntos menos. Duermen menos y de forma más fragmentada.

Pero aquí viene lo interesante: cuando analizas el índice de función circadiana, sus ritmos circadianos son más fuertes. Sus relojes biológicos están mucho más sincronizados con su entorno. Y eso importa enormemente. Los himba, que en promedio duermen unas cuatro horas y media por la noche, pero tienen métricas de salud bastante buenas en términos cardiovasculares, salud mental y enfermedades modernas. Creo que gran parte de eso se debe al tiempo metabólico de todos los relojes independientes de su cuerpo, sincronizados con su entorno. Ellos no separan sus cuerpos del entorno como hacemos tú y yo.

P. Entonces, ¿no es tanto cuestión de cuántas horas duermes sino de cuándo duermes, y si lo haces siguiendo el ritmo de la naturaleza?

R. Exactamente. Hay investigaciones muy interesantes al respecto. Un [artículo publicado el año pasado en PNAS](#) analizó el sueño y la salud en 30 países distintos. Todos mostraban una curva similar: dormir muy poco es malo para la salud, pero dormir mucho, 10 o 11 horas, también lo es. Sin embargo, dependiendo de la cultura, puedes desplazar ese punto óptimo. Para algunas culturas el óptimo son siete u ocho horas, y para otras, que tienen una salud perfecta, son seis. Mi hipótesis es que las culturas que duermen menos pero están sanas tienen dietas de luz mucho más acordes con su entorno, y probablemente no estén privándose de las oscilaciones de temperatura y luz que le indican al cuerpo cuándo realizar funciones cruciales.

P. ¿Cómo sucedió y cuáles fueron las ventajas evolutivas de este cambio?

R. Ocurrió hace aproximadamente 1,8 millones de años, cuando comenzó la innovación del refugio humano. A lo largo de unos pocos cientos de miles de años, se produjo una reducción gradual del tiempo total de sueño: la selección natural fue recortando el sueño no-REM. Al mismo tiempo, gracias al fuego, pasamos de masticar cinco o seis horas al día como un chimpancé, u once horas como un gorila a masticar aproximadamente una hora al día. No solo redujimos nuestro presupuesto de sueño de once a siete horas, sino también el de masticación. Y lo que ganamos con eso fue un inmenso tiempo adicional para socializar, fortalecer vínculos, cazar, aprender a tallar sílex o a usar herramientas. Ganamos más tiempo.

P. ¿Y es esta una evolución en curso? ¿Seguimos reduciendo poco a poco el número de horas?

R. Creo que sería interesante ver hasta dónde podría llegar la selección natural, pero mi intuición es que ya hemos optimizado bastante la duración total del sueño. Dicho esto, existen variantes genéticas únicas, como el gen DEC2: si eres homocigoto para DEC2, con dos copias grandes, puedes funcionar bastante bien sin déficit cognitivo con unas cinco horas por noche. Hay familias con este rasgo genético. Puede que la evolución tenga algo más que hacer para reducir el sueño, pero hay cosas que el sueño hace que simplemente necesitan tiempo. El sueño de ondas lentas, por ejemplo, está asociado a la generación de leucocitos, de células asesinas naturales T, de la función inmunológica. El sistema necesita ese tiempo.

P. Hay una parte cultural e identitaria en la forma en la que dormimos. En España la siesta sigue siendo relativamente popular. ¿Es esta una buena costumbre?

R. Esa es una pregunta extraordinariamente complicada. Formo parte del panel de siestas de la Academia Nacional del Sueño, con otros 30 expertos. Llevamos 18 meses revisando la literatura científica disponible y debatiendo para establecer un consenso. Yo veo la siesta como un suplemento. Si estuvieras en Canadá, en invierno, y no produjeras suficiente vitamina D porque apenas hay sol, te suplementarías. De la misma manera, si estás privado de sueño, probablemente sea beneficioso hacer una siesta de 20 a 30 minutos. Los datos muestran que más de una hora puede ser perjudicial. Lo importante es ser consciente de que la siesta puede reducir el impulso homeostático del sueño, ese proceso de acumulación de presión de sueño mientras estás despierto. Si sufres de insomnio y te despiertas a las tres de la madrugada, te recomendaría prescindir de las siestas, levantarte una hora antes y acostarte un poco más tarde para acumular ese impulso homeostático y conseguir que el sueño cruce de largo las tres de la madrugada sin despertarte.

P. En su libro vaticina que en el futuro llegaremos a una época de 'Ilustración del Sueño'. ¿Cómo podemos mejorar la forma en la que dormimos?

absorben la luz infrarroja, que alimenta nuestras mitocondrias. Existe un cromatóforo en las mitocondrias, la citocromo C oxidasa, la enzima terminal que permite a las mitocondrias respirar, convertir oxígeno en agua y generar ATP. Sin suficiente luz infrarroja, no podemos alimentar nuestro cuerpo. Y cuando estés en interiores, elige luz cálida de unos 2.000 Kelvin, luz de fuego. Si hacemos todo eso y mantenemos los beneficios de la tecnología que hemos desarrollado en torno al sueño, creo que estamos al borde de una Ilustración del Sueño como especie.

SOBRE LA FIRMA



Enrique Alpañés

VER BIOGRAFÍA

Recibe Cuidate, la newsletter sobre hábitos saludables



COMENTARIOS - 1

[Normas](#)

MÁS INFORMACIÓN



Anne-Laure Le Cunff, neurocientífica: “El valor de un individuo se ha vinculado a su productividad; si tienes un buen trabajo, aportas a la sociedad”

ENRIQUE ALPAÑÉS | MADRID



Richard Wrangham, antropólogo: “Los humanos nos domesticamos derrotando a los machos alfa del pasado”

ENRIQUE ALPAÑÉS

ARCHIVADO EN

Salud · Ciencia · Sueño · Antropología · Insomnio · Investigación científica · Libros

Se adhiere a los criterios de The Trust Project

[Más información](#)

Si está interesado en licenciar este contenido, pinche [aquí](#)

CONTENIDO PATROCINADO

Promo Code: SPLASH26 ¡Sólo hasta el 8 junio!

DUI HOTELS & RESORTS |

¡Vuelven los Škoda Days!

[Descargar Ahora](#)

ŠKODA |

La nueva IA para ganar dinero arrasa en toda España

[Ver oferta](#)

TAPP |

Y ADEMÁS...

EL PAÍS Viajes y Paco Nadal te invitan a participar en un documental en Costa Rica

EL PAÍS

"Tamara Falcó e Íñigo Onieva son insoportables"

CADENA SER

Alerta ambiental y de seguridad en Ceuta: El «gas de la risa» invade los montes cada fin de semana

01/06/2026 en Ceuta Tiempo de lectura: 3 minutos AA



Un vecino denuncia el alarmante estado en que quedan los parajes naturales de la ciudad tras las reuniones de grupos de jóvenes que consumen óxido nítrico en zonas militares sin vigilancia.

CEUTA – El impacto del consumo recreativo de óxido nítrico, popularmente conocido como el «gas de la risa», ha dejado de ser únicamente un problema de salud pública para convertirse en una **seria amenaza medioambiental y de seguridad** en Ceuta. Un vecino de la ciudad ha hecho pública una denuncia sobre el desolador panorama con el que se encuentran los ciudadanos cada sábado y domingo en los parajes forestales de la localidad.

Las imágenes compartidas por el denunciante muestran un escenario repetitivo: grandes bombonas de óxido nítrico, cajas de cartón con pictogramas de peligrosidad, latas y envases de cristal esparcidos frente a una verja de acceso a los montes ceutíes, concretamente en un área catalogada como **zona militar**.

De cápsulas a bombonas industriales: un peligro al sol

La denuncia civil advierte de un cambio de tendencia preocupante en el consumo. Si bien antes era habitual encontrar pequeñas cápsulas metálicas de un solo uso, ahora los usuarios han escalado a **bombonas industriales de gran volumen**. Estos recipientes permiten recargar difusores portátiles para un consumo más prolongado, pero también multiplican los riesgos al ser abandonados de forma incívica.

«El dejarlas en el monte puede ser una bomba, y más con el calor», advierte el vecino.

Los expertos coinciden en el riesgo físico de estos residuos:

Unirme al Canal

- **Riesgo de explosión:** Los recipientes a presión expuestos a las altas temperaturas veraniegas sufren un incremento de la presión interna que puede derivar en estallidos.

infosalus / **investigación**

La SEN advierte de que la miastenia gravis afecta a más de 16.000 personas en España

Cada año se diagnostican más de 1.000 nuevos casos que puede limitar actividades cotidianas como ver, hablar, comer, caminar o respirar



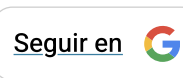


Archivo - Imagen de recurso de una persona con síntomas de miastenia gravis.

- CECILIE_ARCURS/ISTOCK - Archivo

Infosalus

Publicado: lunes, 1 junio 2026 13:50



MADRID, 1 Jun. (EUROPA PRESS) -

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha señalado que más de 16.000 personas padecen miastenia gravis en España y que cada año se diagnostican más de 1.000 nuevos casos de esta enfermedad, que puede limitar actividades cotidianas como ver, hablar, comer, caminar o respirar.

"La miastenia gravis es una enfermedad que puede condicionar de forma muy importante la vida diaria de los pacientes, porque afecta a los músculos voluntarios implicados en funciones tan habituales como abrir los ojos, ver, hablar, masticar, tragar, caminar o respirar", ha indicado el coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la SEN, Francisco Javier Rodríguez.

En el marco del Día Mundial de la Lucha contra la Miastenia Gravis, la SEN ha subrayado que, aunque la enfermedad puede manifestarse en hombres



y mujeres de todas las edades, en personas jóvenes, especialmente por debajo de los 40 años, es más frecuente en mujeres; mientras que en edades más avanzadas se observa un predominio masculino.

Además, entre un 10 y un 15 por ciento de los casos se producen en edad pediátrica o juvenil. No obstante, en España, la miastenia de inicio tardío constituye actualmente la forma más frecuente de presentación de la enfermedad. Y aunque en los últimos años se ha observado un incremento de los casos diagnosticados, este aumento se ha producido especialmente en personas mayores de 50 años, influido por una mayor capacidad diagnóstica, pero también por el envejecimiento de la población y el aumento de la esperanza de vida.

"Uno de los principales retos de esta enfermedad es que sus síntomas pueden ser intermitentes y confundirse con los de otras patologías. Hay pacientes que pasan meses o incluso años hasta recibir un diagnóstico correcto, especialmente cuando los síntomas iniciales son leves, fluctuantes o se limitan a un grupo muscular concreto", ha apuntado Rodríguez.

Te puede gustar

[Mueren ahogadas madre y abuela de un niño al intentar rescatarlo en la presa de Baños de Cerrato \(Palencia\)](#)

Europa Press



El hallazgo de una mochila oculta en un parque permite esclarecer dos robos en Valladolid

Europa Press

Las FP que buscan hoy las empresas

Universae | Patrocinado

Contáctanos

Según los expertos, la más grave de las complicaciones es la crisis miasténica, una urgencia médica que se produce cuando la debilidad afecta a la musculatura respiratoria y/o de la deglución. Se estima que entre el 15 y el 20 por ciento de los pacientes pueden experimentar al menos una crisis miasténica a lo largo de la evolución de la enfermedad, habitualmente durante el primer año desde el inicio de la enfermedad. Y, en algunos casos, la crisis miasténica puede ser incluso la primera manifestación de la enfermedad.

A pesar de que la miastenia gravis tiende a estabilizarse con el paso de los años, la SEN advierte de que es una patología altamente incapacitante, que dificulta la realización de actividades físicas diarias: aunque en distintos grados, el 55 por ciento de los pacientes tiene dificultades para caminar, el 47 por ciento para comer y el 48 por ciento para respirar. Además, el 70 por ciento presenta caída de párpados y visión doble.

Asimismo, un 44 por ciento de los pacientes presentan ansiedad y un 27 por ciento depresión. Y otros estudios reflejan que hasta un 29 por ciento de los pacientes puede precisar cuidados a tiempo completo o parcial o que más del 50 por ciento de los pacientes pueden necesitar reducir su jornada o dejar de trabajar por la discapacidad asociada a la enfermedad.

MEJORAS CON LOS TRATAMIENTOS DISPONIBLES

Aunque actualmente no existe un tratamiento curativo, existen distintas opciones terapéuticas que permiten controlar los síntomas y mejorar la calidad de vida de muchos pacientes. La SEN subraya que, en los últimos



años, además, se han producido avances relevantes con la incorporación de nuevas terapias dirigidas para la miastenia gravis generalizada. Gracias a los tratamientos disponibles, alrededor del 90 por ciento de los pacientes diagnosticados pueden alcanzar una mejoría de su enfermedad y un 70 por ciento puede llevar una vida normal o casi normal. No obstante, la Sociedad indica que no todos los pacientes responden de la misma manera los tratamientos.

En España, la SEN estima que un 8,5 por ciento de los pacientes con miastenia gravis son farmacorresistentes, es decir, que presentan una enfermedad difícil de controlar o que no responde adecuadamente a los tratamientos disponibles, lo que se traduce en síntomas persistentes, mayores comorbilidades, hospitalizaciones recurrentes y una mayor carga de discapacidad.

Por lo que desde la SEN se recuerda que sigue siendo necesario continuar investigando para ofrecer más opciones terapéuticas, mejorar el pronóstico de los pacientes que no responden adecuadamente y reducir el impacto de las crisis miasténicas.

Contenido patrocinado



[hoy.com.sv](https://www.hoy.com.sv)

Tecnología del sueño gana terreno ante el aumento de problemas para descansar

Redacción Hoy.com.sv

~2 minutos



Dormir bien se ha convertido en uno de los principales desafíos de la vida moderna. Factores como el uso constante de pantallas, el estrés y los horarios irregulares han provocado que cada vez más personas reporten dificultades para descansar adecuadamente.

Datos de la Sociedad Española de Neurología indican que más de la mitad de los adultos reconoce que no duerme las horas necesarias y que su descanso no resulta completamente reparador. Ante esta situación, la tecnología enfocada en el monitoreo del sueño ha experimentado un notable crecimiento.





Actualmente existen relojes inteligentes, pulseras de actividad, anillos inteligentes, sensores colocados bajo el colchón e incluso dispositivos capaces de monitorear el sueño sin necesidad de contacto físico.

Estos equipos utilizan sensores que registran variables como frecuencia cardíaca, movimientos corporales, temperatura de la piel, oxigenación sanguínea y patrones respiratorios.

Posteriormente, mediante algoritmos especializados, ofrecen estimaciones sobre la calidad del descanso y las distintas fases del sueño.





Especialistas señalan que estas herramientas pueden resultar útiles para identificar hábitos inadecuados y detectar patrones que afectan el descanso. Sin embargo, advierten que todavía no sustituyen las pruebas médicas realizadas en laboratorios especializados para diagnosticar trastornos del sueño.

La popularidad de estos dispositivos refleja el creciente interés de las personas por comprender mejor sus hábitos nocturnos y encontrar alternativas que les permitan mejorar su calidad de vida a través de un descanso más saludable.



1 Jun, 2026

Argentina

Estados Unidos

C

REGISTRARME

INICIAR SESION

eire Díez Hace 5 minutos

⚡ Trends

Baño

Cáncer de páncreas

Pablo Iglesias

Manifestaciones España

ESPAÑA >

Una farmacéutica explica por qué te duele la cabeza cuando no tomas café: “Suele durar una semana”

El consumo habitual de café provoca tres efectos en el cuerpo



Por Lydia Hernández Téllez



Agregar Infobae en



01 Jun, 2026 09:48 a. m. ESP



El consumo habitual de café provoca tres efectos en el cuerpo. (Magnific)

Sin importar la hora o el lugar, **el café** es la forma con la que gran parte de los

españoles comienzan su día. Esta [bebida estimulante](#) supone un aporte extra de energía por las mañanas y, para muchos, es la forma de disimular la falta de horas de sueño reparador durante la noche.

Te puede interesar:

Los tres hermanos abandonados en una estación de Barcelona que pasaron 40 años buscando respuestas: "Tenía miedo de perder la vida que tenía ahora"



Pero lo cierto es que la cafeína no deja de ser una droga, pues actúa como estimulante del sistema nervioso central, y su consumo habituado o el abuso del mismo **puede provocar cierta dependencia** en el cuerpo. [Carlota Serra explica en sus redes sociales](#) (@conoceteysana_) que es una consulta frecuente que llega a su farmacia. "El otro día una clienta me explicaba que cuando no se toma el café por las mañanas le duele muchísimo la cabeza y que necesita de forma urgente tomar este café", cuenta en un vídeo publicado en su perfil de TikTok.

PUBLICIDAD



La respuesta para esta farmacéutica es clara: “El cuerpo se ha acostumbrado y **se acostumbra al consumo continuado de café**”, indica, lo que provocaría este dolor de cabeza tan característico.

Te puede interesar:

Un tratamiento innovador consigue reducir el colesterol “malo” más de un 60% en una sola dosis



Los efectos del café en la cabeza



Una mujer tomando un café (AdobeStock)

Según explica Serra, “el consumo crónico de café lo que hace es **bloquear unos receptores que nos dan somnolencia**. Entonces, cuando el café entra en el cuerpo, estos receptores se mutan, no se activan y, por lo tanto, la percepción de somnolencia disminuye”. Además de camuflar la somnolencia, la cafeína hace que se liberen unos mediadores que potencian “este estado de alerta, de concentración, de vigilia, como de actividad”, indica la farmacéutica. Como consecuencia, “los vasos del cerebro se vuelven más pequeños”, añade.

PUBLICIDAD

Al tomar café de forma habitual, estos tres efectos se repiten diariamente, sobre todo si se da un sobreconsumo. “El cuerpo se ha acostumbrado” a este aporte de energía que hace que los vasos del cerebro se contraigan, dice Serra. Al eliminarlo de repente, “se da una vasodilatación de rebote, es decir, que los vasos cerebrales se agrandan”, explica.

Te puede interesar:

Procesados 12 años después 41 expolíticos, funcionarios y empresarios por amañar contratos en viviendas y Metro: una de las tramas de corrupción del Gobierno de Esperanza Aguirre



lunes, junio 1, 2026



MÁS QUE AL DÍA

UNIRME AL CANAL

POLÍTICA

SUCESOS

SOCIEDAD

DEPORTES

NACIONAL

INTERNACIONAL

SANIDAD

JUSTICIA

ECONOMÍA

CIENCIA

TECNOLOGÍA

AL MINUTO

MÁS ▾



Alerta ambiental y de seguridad en Ceuta: El «gas de la risa» impregna los montes durante los fines de semana

01/06/2026 en **Actualidad, Sociedad** Tiempo de lectura: 3 minutos leídos

Un residente local ha expresado su preocupación por la situación en la que quedan los espacios naturales de la ciudad tras las reuniones de grupos de jóvenes que inhalan óxido nitroso en áreas militares sin supervisión.

CEUTA – El uso recreativo del óxido nitroso, conocido comúnmente como el «gas de la risa»,

ha pasado de ser un problema sanitario a representar una **seria amenaza para el medio ambiente y la seguridad** en Ceuta. Un ciudadano ha hecho pública una denuncia sobre el deterioro que observan cada fin de semana en los espacios forestales de la ciudad.

Te puede interesar

Expertos alertan: dejar a un niño solo en el coche, aunque sea «ni un minuto», puede ser peligroso

🕒 01/06/2026

Sorteo diario de la Cruz Roja en Ceuta: revisa el número ganador del lunes 1 de junio de 2026

🕒 01/06/2026

Los españoles consultan más al médico, consumen más medicamentos y registran más enfermedades que la población migrante

🕒 01/06/2026



Las fotografías presentadas evidencian un patrón habitual: botellas grandes de óxido nítrico, cajas con símbolos de peligro, latas y recipientes de vidrio dispersos frente a una puerta que da acceso a las zonas montañosas ceutíes, en un ámbito identificado como **zona militar**.

De pequeñas cápsulas a bombonas industriales: un riesgo en exteriores

La denuncia señala un cambio preocupante en los patrones de consumo. Mientras que anteriormente se encontraban cápsulas metálicas pequeñas, de un solo uso, ahora los consumidores utilizan **bombonas industriales de gran tamaño**. Estos depósitos permiten rellenar dispositivos portátiles para prolongar el consumo, pero aumentan los peligros al ser abandonados irresponsablemente.

“Dejar estos envases en la naturaleza puede ser peligroso, especialmente con las altas temperaturas”, advierte el vecino.

Los especialistas coinciden en señalar los riesgos físicos relacionados con estos desechos:

- **Riesgo de explosión:** Los cilindros a presión, expuestos al calor veraniego, pueden sufrir

aumento de presión interna que provoque estallidos.

- **Efecto lupa:** La concentración de latas y recipientes de vidrio sobre suelo seco y vegetación podría focalizar los rayos solares, actuando como fuente de ignición en áreas vulnerables a incendios forestales.

Vacío legal con consecuencias para la salud

El óxido nitroso es un gas incoloro y con aroma dulce que posee propiedades adictivas y efectos psicoactivos inmediatos, como euforia y alucinaciones, debido a la reducción de la actividad cerebral. Aunque cuenta con usos legales en la industria aeroespacial y alimentaria (como aditivo E942), su inhalación directa no está regulada judicialmente.

La **Sociedad Española de Neurología** y el **Instituto Nacional de Toxicología** alertan sobre las graves secuelas derivadas de su consumo recreativo, especialmente entre la población joven:

Tipo de daño	Efectos constatados por los expertos
Inmediatos	Lesiones graves en las vías respiratorias por frío extremo y disminución de reflejos o respuestas motoras.
Prolongados	Déficit de vitamina B12, daños en la médula espinal, dificultades permanentes de atención, anemia y leucopenia.
Interacciones	Elevado riesgo de depresión respiratoria si se combina con alcohol.

Deficiencia en la supervisión de espacios restringidos

Las fotografías fueron tomadas en un lugar donde hay señalización clara de **terreno militar**. La celebración recurrente de estas reuniones en zonas con acceso limitado pone en evidencia la **falta de vigilancia y control** en los espacios naturales periféricos de Ceuta.

El denunciante concluye con una reflexión irónica, lamentando la falta de respeto cívico de quienes frecuentan dichas áreas: *“Ojalá quienes actúan sin civismo comprendan el significado de la palabra, aunque sospecho que si alguien lo lee, lo ignorará y probablemente se burlará”*.



Únete al canal de WhatsApp de Más que al día



Zona Zumárraga: alarma antiocupación a precio sorpresa

Alarma Verisure

[ABRIR](#) >

Patrocinado



eldiario.es

Seguir

88.7K Seguidores



Una neuróloga repasa los límites de los tratamientos para el insomnio: "Las benzodiacepinas no dan un sueño natural"

Historia de Marta Chavarrías • 1 día(s) •

4 minutos de lectura



Comentarios

Una neuróloga repasa los límites de los tratamientos para el insomnio: "Las benzodiazepinas no dan un sueño natural"

La especialista defiende la importancia de tratar de determinar cuál es la causa concreta del insomnio para poder actuar desde la raíz y resolver el problema

¿Existe la siesta perfecta? Un experto en sueño explica por qué 20 minutos pueden salvarte el día y dos horas arruinártelo



Escápate a Don Carlos, Marbella

Don Carlo... · Patrocinado

Dormir las horas necesarias y que este sueño sea de calidad es de vital importancia para nuestra salud en general. Si no conseguimos dormir bien, se resiente la calidad de vida y, a largo plazo, se pueden agravar y hay mayor riesgo de algunas enfermedades como trastornos cardiovasculares, problemas mentales, demencia, hipertensión arterial, diabetes tipo 2 u obesidad. También nuestras funciones cognitivas se ven afectadas, ya que baja la concentración y la capacidad de atención, mientras que el tiempo de reacción aumenta.

El insomnio es uno de los trastornos del sueño más frecuentes: [el 25-35% de la población adulta](#) padece insomnio transitorio y entre un 10-15% de los españoles —más de cuatro millones de adultos—,

Continuar leyendo

Contenido patrocinado

 Comentarios



Editorial | Daniela Silva

Dormir bien para trabajar mejor, la asignatura pendiente del rendimiento laboral



Especialista en Medicina Interna y E-Health Medical Manager de Cigna Healthcare España

por Redacción | junio 2, 2026 | 12:15 am

Durante años, muchas organizaciones han hablado de productividad, compromiso o rendimiento sin detenerse demasiado en una cuestión mucho más básica que, sin embargo, condiciona silenciosamente todas las anteriores: el descanso. De alguna forma, hemos terminado aceptando que trabajar cansados forma parte de la normalidad, casi como si vivir en un estado de fatiga constante fuese una consecuencia inevitable de un entorno profesional cada vez más exigente, más acelerado y competitivo.

El problema es que el cansancio sostenido tiene un impacto indiscutible tanto en la salud individual del empleado como en la empresa. Cuando ese cansancio se debe a una mala calidad de sueño, se hace evidente un problema, pero también se abre una ventana de oportunidad para actuar. Y debemos actuar urgentemente. Según la Sociedad Española de Neurología, el 56% de la población adulta no duerme las horas recomendadas y más de cuatro millones de personas conviven con algún trastorno del sueño crónico.

En paralelo, nuestro Cigna Healthcare International Health Study revela que solo el 29% de los españoles considera que disfruta de un sueño de calidad, mientras que más de la mitad reconoce haber sufrido interrupciones del descanso relacionadas con el estrés.

Cuando el cansancio no es solo cansancio

Desde un punto de vista médico, el sueño interviene en procesos fundamentales para el funcionamiento del organismo. Durante el descanso se regulan mecanismos hormonales involucrados directamente en el mantenimiento de la salud inmunológica, cardiovascular y metabólica. Además, se consolidan funciones cognitivas esenciales y se produce gran parte de la recuperación física y mental que necesitamos para afrontar la actividad diaria en condiciones adecuadas.

Por eso, cuando el descanso no es suficiente o pierde calidad, el cerebro deja de funcionar con la misma eficiencia, y empiezan a aparecer dificultades para concentrarse, mayor lentitud mental, errores que antes no se cometían con tanta facilidad, y una menor tolerancia a la presión cotidiana. Todo ello termina dibujando un escenario en el que las tareas del día a día requieren más esfuerzo, las decisiones se vuelven menos ágiles y la capacidad de respuesta ante lo imprevisto se reduce de forma progresiva.

Y junto a ese desgaste cognitivo aparece también otro aspecto especialmente relevante en el entorno profesional, que es el impacto sobre la regulación emocional. La falta de descanso reduce la tolerancia a la frustración, dificulta la gestión del estrés y altera la forma en la que nos comunicamos, colaboramos o reaccionamos ante determinadas situaciones. En organizaciones donde la presión, la toma de decisiones y la interacción constante forman parte habitual del día a día, esto acaba influyendo directamente en la dinámica de los equipos, aunque muchas veces pase desapercibido bajo la idea de que simplemente hay personas más cansadas, más irascibles o menos motivadas.

La construcción del bienestar más allá de los beneficios: nuestra oportunidad.

En este escenario, aunque las empresas no tienen una responsabilidad directa sobre cómo duerme cada empleado, sí existen ciertas dinámicas que pueden condicionar de alguna forma la calidad del descanso.

La sensación de conexión permanente, las comunicaciones fuera de horario, la dificultad para establecer límites entre vida personal y profesional, las jornadas prolongadas o los entornos marcados por la presión muchas veces no desaparecen cuando termina la jornada. El cuerpo puede dejar de trabajar, pero la activación mental puede continuar durante horas.



Precisamente por eso, cuando hablamos de bienestar laboral, quizá ya no sea suficiente con centrarse únicamente en determinados beneficios o iniciativas puntuales. La conversación empieza también a girar alrededor de cómo se organiza el trabajo, qué expectativas culturales siguen existiendo dentro de las organizaciones y hasta qué punto determinadas dinámicas están normalizando niveles de agotamiento que terminan afectando tanto a la salud de las personas como a la sostenibilidad del rendimiento.

En algunos casos, pequeños cambios como fomentar la desconexión digital, revisar expectativas de disponibilidad, promover mayor flexibilidad cuando sea viable o incorporar formación en salud del sueño dentro de las estrategias de bienestar puede ayudar a reducir una carga invisible que, con frecuencia, acaba normalizándose. En otras palabras, más que añadir iniciativas aisladas, se trata de comprender que el bienestar se construye también desde la cultura organizativa.

Una conversación pendiente dentro de las empresas

Los datos del Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Comunidad de Madrid ayudan a entender la dimensión del problema. Una persona con insomnio crónico puede llegar a acumular hasta 18 días de baja laboral al año, mientras que quienes presentan peor calidad del sueño registran alrededor de un 30% más de absentismo. A ello se suma un incremento significativo de los incidentes durante los desplazamientos al trabajo y un impacto económico que, en términos globales, alcanza cifras muy elevadas entre los 36.000 y los 48.000 millones de euros.

Como vemos, la conversación ya no puede centrarse únicamente en cómo conseguir equipos más productivos. Debe incorporar también qué condiciones permiten sostener ese rendimiento sin deteriorar a quienes lo hacen posible.

Porque dormir bien no es un lujo, ni una cuestión secundaria, ni algo que empiece y termine en casa. Es un elemento que condiciona cómo pensamos, cómo trabajamos y cómo nos relacionamos con los demás. Tener un sueño de calidad es probablemente el pilar principal de nuestra salud y es el momento de darle el lugar que se merece dentro y fuera de las organizaciones.

Sección patrocinada por



NOTICIAS RELACIONADAS



 junio 2, 2026 El torneo de golf más esperado del sector RRIHH ya tiene fecha: ¿tienes hueco en tu agenda?



 junio 2, 2026 Generali lanza Redion: la nueva marca global de beneficios para empleados y asistencia



 junio 2, 2026 Entrevista a José María Camps (AgioGlobal): ¿En qué sectores es más necesario el uso de personal temporal?



 junio 2, 2026 ExpoRetail Iberoamérica 2026 reúne a la cadena de valor del retail en un solo espacio

DEJA UNA RESPUESTA

Deja un comentario

Debes [iniciar sesión](#) para comentar.



MARTES, 2 JUNIO DE 2026

QUIÉNES SOMOS (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/QUIÉNES-SOMOS/)

CONTACTO (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/CONTACTO/)

f (HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SALUDADIARIONOTICIAS/)

U=HTTPS%3A%2F%2FWWW.SALUDADIARIO (HTTPS://TWITTER.COM/SADIARIO)

MIASTENIA/TEXT=LA+VRA SHITFEN/AS/3-HOF



(https://www.saludadiario.es/) GRAVIS- MIASTENIA/WWW.SA/UTAD/MS/E!

AFECTA- GRAVIS- PACIENTES/LA-

Portada (https://www.saludadiario.es/) »

La miastenia gravis afecta a más de 16.000 personas en España limitando actividades tan básicas como ver, hablar, comer, caminar o respirar

A-MAS- AFECTA- LA- MIASTENIA-

DE-16- A-MAS- MIASTENIA/GRAVIS-

PACIENTES (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/PACIENTES/) DÍA MUNDIAL

000- DE-16- GRAVIS- AFECTA-

La miastenia gravis afecta a más de 16.000 personas en España limitando actividades tan básicas como ver, hablar, comer, caminar o respirar

PERSONAS-000- AFECTA- A-MAS-

DE-16- A-MAS- MIASTENIA-

DE-16- 000-

LIMITANDO/ESPANA- 000- PERSONAS-

Cada año ya se diagnostican en España más de 1.000 nuevos casos de la enfermedad y se ha observado un especial aumento en mayores de 50 años / El retraso diagnóstico puede superar el año y entre el 15% y el 20% de los pacientes puede sufrir una crisis miasténica, una complicación grave

PERSONAS-EN-

TAN- ACTIVIDADES- ESPANA-

BASICAS- TAN- ESPANA- LIMITANDO-

S.A.D (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/AUTOR/S-A-D/)

2 DE JUNIO DE 2026

Q (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/PACIENTES/LA-MIASTENIA-GRAVIS-AFECTA-A-MAS-DE-16-000-PERSONAS-EN-ESPANA-LIMITANDO-ACTIVIDADES-TAN-BASICAS-COMO-VER-HABLAR-COMER-

CAMINAR-O-RESPIRAR/#RESPOND)

VER- COMO- ACTIVIDADES/TAN-

HABLAR- VER- TAN- BASICAS-

COMER- HABLAR- BASICAS- COMO-

CAMINAR-COMER- COMO- VER-

O- CAMINAR- VER- HABLAR-

RESPIRAR%20) HABLAR- COMER-

RESPIRAR%20) CAMINAR- O-

O- RESPIRAR/)

RESPIRAR/)



Hoy, 2 de junio, se conmemora el Día Mundial de la Lucha contra la Miastenia Gravis, una enfermedad neuromuscular crónica, de carácter autoinmune, que altera la comunicación entre los nervios y los músculos provocando debilidad muscular fluctuante y fatiga. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de 16.000 personas padecen miastenia gravis en España y cada año se diagnostican ya más de 1.000 casos.

“La miastenia gravis es una enfermedad que puede condicionar de forma muy importante la vida diaria de los pacientes, porque afecta a los músculos voluntarios implicados en funciones tan habituales como abrir los ojos, ver, hablar, masticar, tragar, caminar o respirar. En todo caso, en aproximadamente dos tercios de los casos la enfermedad debuta con síntomas estrictamente oculares, conocidos como miastenia gravis ocular, (<https://www.saludadiario.es/salud-visual/la-terapia-visual-de-un-optico-optometrista-devuelve-la-estabilidad-a-una-paciente-con-miastenia-gravis-en-tabla-la-miastenia-gravis-afecta-a-m%C3%A1s-de-16.000-personas-en-Espa%C3%B1a-limitando-actividades+y-zamora/>) en los que la caída de uno o ambos párpados y la visión doble son manifestaciones habituales. Además, los síntomas suelen fluctuar: empeoran con la actividad física y a medida que avanza el día, y suelen mejorar con el reposo”, explica el Dr. Francisco Javier Rodríguez de Rivera, Coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la Sociedad Española de Neurología. (<https://www.sen.es/>)

El experto añade, además, que “aunque la enfermedad debute con síntomas oculares, en más de la mitad de los casos puede evolucionar hacia una forma generalizada, principalmente durante los dos primeros años de la enfermedad. Cuando la miastenia gravis se generaliza, puede afectar a la musculatura facial, bulbar, cervical, de las extremidades y/o respiratoria. En todo caso la enfermedad tiene un impacto muy diferente entre pacientes: algunas personas presentan síntomas leves y controlables, mientras que otras sufren una discapacidad significativa”.

Prevalencia por edad y sexo

Aunque la miastenia gravis puede manifestarse en hombres y mujeres de todas las edades, en personas jóvenes, especialmente por debajo de los 40 años, es más frecuente en mujeres; mientras que en edades más avanzadas se observa un predominio masculino. Además, entre un 10% y un 15% de los casos se producen en edad pediátrica o juvenil. No obstante, en España, la miastenia de inicio tardío constituye actualmente la forma más frecuente de presentación de la enfermedad. Y aunque en los últimos años se ha observado un incremento de los casos diagnosticados, este aumento se ha producido especialmente en personas mayores de 50 años, influido por una mayor capacidad diagnóstica, pero también por el envejecimiento de la población y el aumento de la esperanza de vida.

“Uno de los principales retos de esta enfermedad es que sus síntomas pueden ser intermitentes y confundirse con los de otras patologías. Hay pacientes que pasan meses o incluso años hasta recibir un diagnóstico correcto, especialmente cuando los síntomas iniciales son leves, fluctuantes o se limitan a un grupo muscular concreto” señala el Dr. Francisco Javier Rodríguez de Rivera.

En España, el retraso diagnóstico de la miastenia gravis puede llegar a los tres años, un retraso que impide iniciar antes el tratamiento, mejorar el control de los síntomas y reducir el riesgo de complicaciones.

Crisis miasténica

La más grave de las complicaciones es la crisis miasténica, una urgencia médica que se produce cuando la debilidad afecta a la musculatura respiratoria y/o de la deglución. Se estima que entre el 15% y el 20% de los pacientes pueden experimentar al menos una crisis miasténica a lo largo de la evolución de la enfermedad, habitualmente durante el primer año desde el inicio de la enfermedad. Y, en algunos casos, la crisis miasténica puede ser incluso la primera manifestación de la enfermedad.

[\(HTTP://](http://) [\(HTTPS://](https://) [\(HTTPS://](https://) [\(WHATSAPP:/](https://)

comer-

A pesar de que la miastenia gravis tiende a estabilizarse con el paso de los años, es una patología altamente incapacitante, que dificulta la realización de actividades físicas diarias: aunque en distintos grados, el 55% de los pacientes tiene dificultades para caminar, el 47% para comer y el 48% para respirar. Además, el 70% presenta caída de párpados y visión doble.

[MIASTENIA](#)[TEXT=LA+VRA](#)[SHRINT](#)[PACIENTES/](#)[CWS/](#)[TEXT=LA+MIA](#)

Pero la miastenia gravis no solo limita la autonomía física, sino que también tiene un importante impacto emocional, familiar, social y laboral. Un 44% de los pacientes presentan ansiedad y un 27% depresión. Y otros estudios reflejan que hasta un 29% de los pacientes puede precisar cuidados a tiempo completo o parcial o que más del 50% de los pacientes pueden necesitar reducir su jornada o dejar de trabajar por la discapacidad asociada a la enfermedad.

[000-](#) [DE-16-](#) [GRAVIS-](#) [AFECTA-](#)

Opciones terapéuticas

[PERSONAS-000-](#) [AFECTA-](#) [A-MAS-](#)

Aunque actualmente no existe un tratamiento curativo, existen distintas opciones terapéuticas que permiten controlar los síntomas y mejorar la calidad de vida de muchos pacientes. En los últimos años, además, se han producido avances relevantes con la incorporación de nuevas terapias dirigidas para la miastenia gravis generalizada.

[EN-](#) [PERSONAS-000-](#) [DE-16-](#)[ESPANA-](#) [EN-](#) [DE-16-](#) [000-](#)[LIMITANDO](#)[ESPANA-](#) [000-](#) [PERSONAS-](#)

Gracias a los tratamientos disponibles, alrededor del 90% de los pacientes diagnosticados pueden alcanzar una mejoría de su enfermedad y un 70% puede llevar una vida normal o casi normal. No obstante, no todos los pacientes responden de la misma manera los tratamientos.

[ACTIVIDADES](#)[LIMITANDO](#)[PERSONAS-](#) [EN-](#)[TAN-](#) [ACTIVIDADES](#)[EN-](#) [ESPANA-](#)[BASICAS-](#) [TAN-](#) [ESPANA-](#) [LIMITANDO-](#)[COMO-](#) [BASICAS-](#) [LIMITANDO](#)[ACTIVIDADES-](#)

En España, la SEN estima que un 8,5% de los pacientes con miastenia gravis son farmacorresistentes, es decir, que presentan una enfermedad difícil de controlar o que no responde adecuadamente a los tratamientos disponibles, lo que se traduce en síntomas persistentes, mayores comorbilidades, hospitalizaciones recurrentes y una mayor carga de discapacidad. Por lo que desde la SEN se recuerda que sigue siendo necesario continuar investigando para ofrecer más opciones terapéuticas, mejorar el pronóstico de los pacientes que no responden adecuadamente y reducir el impacto de las crisis miasténicas.

[VER-](#) [COMO-](#) [ACTIVIDADES](#)[EN-](#)[HABLAR-](#) [VER-](#) [TAN-](#) [BASICAS-](#)[COMER-](#) [HABLAR-](#) [BASICAS-](#) [COMO-](#)[CAMINAR-](#) [COMER-](#) [COMO-](#) [VER-](#)[O-](#) [CAMINAR-](#) [VER-](#) [HABLAR-](#)[RESPIRAR%20}](#) [HABLAR-](#) [COMER-](#)[RESPIRAR%20}](#) [VER-](#) [CAMINAR-](#) [COMER-](#) [RESPIRAR%20}](#)

Porque además del del impacto clínico y personal, la miastenia gravis también supone una importante carga para el sistema sanitario. El reciente *Libro Blanco sobre el retorno social de la inversión en la optimización del manejo de la miastenia gravis en España* estima que el coste anual promedio por paciente se sitúa en los 11.000 euros, aunque puede superar los 38.000 euros anuales en los pacientes con formas graves de la

[CAMINAR-](#) [O-](#)[RESPIRAR/](#)

enfermedad. Por el contrario, este mismo informe señala que invertir en mejorar aspectos como la atención sanitaria o la formación de los profesionales podría no solo mejorar un 15% la calidad de vida de los pacientes, sino triplicar el retorno de la inversión.

TAGS ▶ [MIASTENIA GRAVIS \(https://www.saludadiario.es/tag/miastenia-gravis/\)](https://www.saludadiario.es/tag/miastenia-gravis/)

ANTERIOR NOTICIA

[Los modelos de predicción del cáncer de mama son poco precisos en mujeres con antecedentes familiares \(https://www.saludadiario.es/salud-publica/los-modelos-de-prediccion-del-cancer-de-mama-son-poco-precisos-en-mujeres-con-antecedentes-familiares/\)](https://www.saludadiario.es/salud-publica/los-modelos-de-prediccion-del-cancer-de-mama-son-poco-precisos-en-mujeres-con-antecedentes-familiares/)

Contenidos relacionados

[Caminar, hablar o respirar: así afecta la miastenia gravis a más de 15.000 personas en España \(https://www.saludadiario.es/pacientes/caminar-hablar-o-respirar-asi-afecta-la-miastenia-gravis-a-mas-de-15-000-personas-en-espana/\)](https://www.saludadiario.es/pacientes/caminar-hablar-o-respirar-asi-afecta-la-miastenia-gravis-a-mas-de-15-000-personas-en-espana/)

[El 70% de los casos de miastenia gravis que se dan en menores de 40 años son mujeres \(https://www.saludadiario.es/pacientes/el-70-de-los-casos-de-miastenia-gravis-que-se-dan-en-menores-de-40-anos-son-mujeres/\)](https://www.saludadiario.es/pacientes/el-70-de-los-casos-de-miastenia-gravis-que-se-dan-en-menores-de-40-anos-son-mujeres/)

CAMINAR- 0-
0- RESPIRAR/)
RESPIRAR/)

**SOSTENIBILIDAD ES
INNOVAR PARA LLEGAR A TODOS****TURISME**
COMUNITAT VALENCIANAEL TURISMO
QUE SOSTIENE

Portada

Etiquetas

La SEN advierte de que la miastenia gravis afecta a más de 16.000 personas en España



Agencias

Lunes, 1 de junio de 2026, 13:50 h (CET)

Cada año se diagnostican más de 1.000 nuevos casos que puede limitar actividades cotidianas como ver, hablar, comer, caminar o respirar. La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha señalado que más de 16.000 personas padecen miastenia gravis en España y que cada año se diagnostican más de 1.000 nuevos casos de esta enfermedad, que puede limitar actividades cotidianas como ver, hablar, comer, caminar o respirar.

"La miastenia gravis es una enfermedad que puede condicionar de forma muy importante la vida diaria de los pacientes, porque afecta a los músculos voluntarios implicados en funciones tan habituales como abrir los ojos, ver, hablar, masticar, tragar, caminar o respirar", ha indicado el coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la SEN, Francisco Javier Rodríguez.

En el marco del Día Mundial de la Lucha contra la Miastenia Gravis, la SEN ha subrayado que, aunque la enfermedad puede manifestarse en hombres y mujeres de todas las edades, en personas jóvenes, especialmente por debajo de los 40 años, es más frecuente en mujeres; mientras que en edades más avanzadas se observa un predominio masculino.

Además, entre un 10 y un 15 por ciento de los casos se producen en edad pediátrica o juvenil. No obstante, en España, la miastenia de inicio tardío constituye actualmente la forma más frecuente de presentación de la enfermedad. Y aunque en los últimos años se ha observado un incremento de los casos diagnosticados, este aumento se ha producido especialmente en personas mayores de 50 años, influido por una mayor capacidad diagnóstica, pero también por el envejecimiento de la población y el aumento de la esperanza de vida.

"Uno de los principales retos de esta enfermedad es que sus síntomas pueden ser intermitentes y confundirse con los de otras patologías. Hay pacientes que pasan meses o incluso años hasta recibir un diagnóstico correcto, especialmente cuando los síntomas iniciales son leves, fluctuantes o se limitan a un grupo muscular concreto", ha apuntado Rodríguez.

Según los expertos, la más grave de las complicaciones es la crisis miasténica, una urgencia médica que se produce cuando la debilidad afecta a la

**Guerrero Maldonado D**

5.0 (170)

Clínica dental de confía

ABIERTO 15:30–20:0

Plaza de Rosa Chacel,

Más información

Lo más leído

1 **Arquitectura emocional**2 **Yo sé quién es ella**3 **José Manuel Blecua: cuando muere un filólogo, la lengua está de luto**4 **La Asociación Española de Consumidores indica que la vuelta a la anterior fiscalidad del gas y electricidad complica la economía de las familias españolas**5 **Belleza, salud y longevidad: las novedades que marcan el futuro de la suplementación****McDonald's**

Time Out

Noticias relacionadas

Donemos una fértil unidad; entre contemplación y acción

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

musculatura respiratoria y/o de la deglución. Se estima que entre el 15 y el 20 por ciento de los pacientes pueden experimentar al menos una crisis miasténica a lo largo de la evolución de la enfermedad, habitualmente durante el primer año desde el inicio de la enfermedad. Y, en algunos casos, la crisis miasténica puede ser incluso la primera manifestación de la enfermedad. A pesar de que la miastenia gravis tiende a estabilizarse con el paso de los años, la SEN advierte de que es una patología altamente incapacitante, que dificulta la realización de actividades físicas diarias: aunque en distintos grados, el 55 por ciento de los pacientes tiene dificultades para caminar, el 47 por ciento para comer y el 48 por ciento para respirar. Además, el 70 por ciento presenta caída de párpados y visión doble.

Asimismo, un 44 por ciento de los pacientes presentan ansiedad y un 27 por ciento depresión. Y otros estudios reflejan que hasta un 29 por ciento de los pacientes puede precisar cuidados a tiempo completo o parcial o que más del 50 por ciento de los pacientes pueden necesitar reducir su jornada o dejar de trabajar por la discapacidad asociada a la enfermedad.

MEJORAS CON LOS TRATAMIENTOS DISPONIBLES

Aunque actualmente no existe un tratamiento curativo, existen distintas opciones terapéuticas que permiten controlar los síntomas y mejorar la calidad de vida de muchos pacientes. La SEN subraya que, en los últimos años, además, se han producido avances relevantes con la incorporación de nuevas terapias dirigidas para la miastenia gravis generalizada. Gracias a los tratamientos disponibles, alrededor del 90 por ciento de los pacientes diagnosticados pueden alcanzar una mejoría de su enfermedad y un 70 por ciento puede llevar una vida normal o casi normal. No obstante, la Sociedad indica que no todos los pacientes responden de la misma manera los tratamientos.

En España, la SEN estima que un 8,5 por ciento de los pacientes con miastenia gravis son farmacorresistentes, es decir, que presentan una enfermedad difícil de controlar o que no responde adecuadamente a los tratamientos disponibles, lo que se traduce en síntomas persistentes, mayores comorbilidades, hospitalizaciones recurrentes y una mayor carga de discapacidad.

Por lo que desde la SEN se recuerda que sigue siendo necesario continuar investigando para ofrecer más opciones terapéuticas, mejorar el pronóstico de los pacientes que no responden adecuadamente y reducir el impacto de las crisis miasténicas.

Te recomendamos



Si comes esto antes de irte a dormir,
¡perderás 17 kg en 14 días!

Prueba este truco



Conduce el Grandland

**Con un interior diseñado para
ofrecer una experiencia
premium**

muerte nos abrace.

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

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

Epístola a un anciano

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



Inicio > Actualidad > Alerta medioambiental y de seguridad en Ceuta: El 'gas de la risa'...

Actualidad

Sanidad

Sociedad

Alerta medioambiental y de seguridad en Ceuta: El 'gas de la risa' se extiende en los montes cada fin de semana

Por **Redacción** 1 de junio de 2026

0



Un residente ha expresado su preocupación por el deterioro que sufren los espacios naturales de la ciudad tras las reuniones periódicas de grupos de jóvenes que utilizan óxido nitroso en zonas militares que carecen de vigilancia.

CEUTA – El uso recreativo del óxido nitroso, comúnmente denominado «gas de la risa», ha trascendido el ámbito de la salud pública para convertirse en un desafío medioambiental y de seguridad en Ceuta. Un habitante local ha denunciado públicamente el desalentador estado en que se encuentran los parajes forestales durante los fines de semana.

Las fotografías facilitadas por el denunciante evidencian una situación reiterada: numerosas bombonas de óxido nitroso, cajas de cartón con símbolos de peligro, latas y botellas de cristal dispersas junto a una verja que limita el acceso a los montes ceutíes, concretamente en un espacio clasificado como **zona militar**.

De cápsulas a bombonas de gran tamaño: un riesgo bajo el sol

El reporte ciudadano señala una evolución preocupante en el tipo de consumo. Antes era común hallar pequeñas cápsulas metálicas desechables, pero actualmente se observa la utilización de **bombonas industriales de gran capacidad**. Estos recipientes permiten rellenar dispositivos portátiles para un consumo más prolongado, aunque incrementan el peligro al ser abandonados de manera irresponsable.

«DEJARLAS EN EL MONTE REPRESENTA UN RIESGO CONSIDERABLE, ESPECIALMENTE CON LAS ALTAS TEMPERATURAS», ADVIERTE EL VECINO.

Especialistas coinciden en los peligros físicos que presentan estos residuos:

- **Riesgo de explosión:** Los envases a presión que se exponen al calor intenso aumentan su presión interna y pueden estallar.
- **Efecto lupa:** La acumulación de latas y objetos de cristal en el suelo seco y la vegetación puede concentrar la luz solar, actuando como focos que podrían iniciar incendios forestales en áreas sensibles.

Un vacío legal con consecuencias para la salud

El óxido nitroso es un gas incoloro de aroma dulce con efectos psicoactivos inmediatos, incluyendo alucinaciones y sensaciones de euforia, debido a la reducción de la actividad neuronal. Aunque tiene aplicaciones legales legítimas en sectores como la industria aeroespacial y como aditivo alimentario identificado con el código **E942**, su inhalación recreativa carece de regulación específica.

La **Sociedad Española de Neurología** y el **Instituto Nacional de Toxicología** alertan sobre las graves consecuencias asociadas al uso recreativo, especialmente en jóvenes:

Tipo de daño	Efectos constatados por los expertos
Inmediatos	Lesiones graves en las vías respiratorias causadas por frío extremo y pérdida de reflejos o respuestas motoras.
A largo plazo	Deficiencia de vitamina B12, daños en la médula espinal, problemas de concentración persistentes, anemia y leucopenia.
Interacciones	Elevado riesgo de depresión respiratoria al combinarse con alcohol.

Insuficiente vigilancia en áreas restringidas

El lugar donde se registraron las imágenes cuenta con señalización que indica que es un **terreno militar**. Que estas reuniones se sucedan de manera habitual

en áreas con acceso limitado revela una notable **falta de control y supervisión** en los espacios naturales que rodean Ceuta.

El vecino que realizó la denuncia concluye con cierta ironía y frustración frente a la conducta incívica de quienes frecuentan la zona: *«Esperemos que quienes incurrir en estos actos reflexionen sobre el significado de la palabra 'cívico' sin el prefijo 'in', aunque, seguramente, si alguno lee esto, no le prestará atención y tal vez se lo tome a broma»*.

[AYUNTAMIENTO](#)[CIUDAD](#)[NOTICIAS](#)[CONCEJALÍAS](#)

01/06/2026

SEDE ELECTRÓNICA

Torrejón de Ardoz se sumó a la celebración del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, iluminado la fachada del Ayuntamiento y con una mesa informativa en la Plaza Mayor

[CONTACTO](#)

• ADEMTA impulsa diversas actividades en Torrejón de Ardoz para concienciar sobre la Esclerosis Múltiple y reivindicar más investigación y apoyo a los afectados



Así, entre las iniciativas organizadas con motivo de este día, el pasado viernes, se instaló una mesa informativa en uno de los lugares más concurridos de la ciudad, como es la Plaza Mayor, hasta donde se acercó el alcalde, Alejandro Navarro Prieto, quien mostró su apoyo al presidente de ADEMTA, Javier de la Serna, y a los integrantes de una entidad que nació en 2012 con el propósito de dar voz a las personas afectadas y sensibilizar a la sociedad sobre esta enfermedad neurológica

• Además, como gesto simbólico de apoyo y visibilidad, la fachada del Ayuntamiento se iluminó de color naranja, color representativo de la Esclerosis Múltiple, sumándose así a la campaña internacional de concienciación

• Igualmente, el pasado 28 de mayo, se celebró un paseo solidario desde el Centro Polivalente Abogados de Atocha hasta el Parque de Veredillas, una actividad que reunió a participantes de distintas edades y que concluyó con un desayuno compartido, promoviendo la convivencia, el apoyo mutuo y la sensibilización social



Utilizamos cookies de terceros y persistentes para analizar nuestros servicios y mostrar publicidad relacionada con las preferencias de los usuarios en base a sus hábitos de navegación. Puede obtener más información y configurar sus preferencias y las cookies pulsando aquí [Más info](#)

[Aceptar cookies](#)[Rechazar cookies](#)



Porque detrás de cada diagnóstico hay personas, familias y una lucha diaria que merece ser visible. Con motivo de la celebración del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, que tuvo lugar el pasado 30 de mayo en todo el mundo, la Asociación de Esclerosis Múltiple de la ciudad (ADEMTA) organizó una serie de actividades con el objetivo de informar a la población sobre esta enfermedad, promover su conocimiento y concienciar sobre la importancia de avanzar en su investigación y mejorar su calidad de vida. Así, el pasado viernes se instaló una mesa informativa en uno de los lugares más concurridos de la ciudad, como es la Plaza Mayor, hasta donde se acercó el alcalde, Alejandro Navarro Prieto, quien mostró su apoyo al presidente de ADEMTA, Javier de la Serna, y a los integrantes de una entidad que nació en 2012 con el propósito de dar voz a las personas afectadas y sensibilizar a la sociedad sobre esta enfermedad neurológica.

Torrejón de Ardoz, 1 de junio de 2026. Además, como gesto simbólico de apoyo y visibilidad, la fachada del Ayuntamiento se iluminó de color naranja, color representativo de la Esclerosis Múltiple, sumándose así a la campaña internacional de concienciación.

Igualmente, el pasado 28 de mayo, se celebró un paseo solidario desde el Centro Polivalente Abogados de Atocha hasta el Parque de Verdelán, una actividad que reunió a participantes de distintas edades y que concluyó con un desayuno compartido, promoviendo la convivencia, el apoyo mutuo y la sensibilización social.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente se estima que hay más de dos millones y medio de afectados por esclerosis múltiples en todo el mundo. Además, en España hay unos 55.000 enfermos, a los que cada año hay que sumar 1.800 nuevos casos. Esta enfermedad neurodegenerativa, que se considera la segunda causa de discapacidad en adultos jóvenes, suele iniciarse entre los 20 y 40 años de edad y, por causas que aún se desconocen, es más frecuente en mujeres que en hombres. Por ello y con motivo de la conmemoración del Día Mundial de esta dolencia, la Asociación de Esclerosis Múltiple de Torrejón (ADEMTA) ha organizado estas actividades con el objetivo de concienciar e informar a la población sobre esta enfermedad que consiste en la aparición de lesiones neurodegenerativas crónicas del sistema nervioso central.

Hay que destacar la gran labor y el trabajo tan importante que realiza la Asociación de Esclerosis Múltiple de la ciudad (ADEMTA), para ayudar a las personas que sufren esta enfermedad. Así, hay que recordar que a fin de apoyar a las personas afectadas por esta patología y dar a conocer su punto de vista y sus necesidades, un grupo de vecinas y vecinos afectados promovieron con el apoyo de las concejalías de Bienestar y Voluntariado, la constitución de esta entidad, la Asociación de Esclerosis Múltiple de Torrejón de Ardoz (ADEMTA).

La Esclerosis Múltiple

Se trata de una enfermedad cuyos primeros síntomas se manifiestan con la pérdida de sensibilidad en las extremidades, desequilibrio, torpeza en el manejo de las manos, alteraciones de la marcha y trastornos visuales. Actualmente, se desconocen las causas que la producen aunque se sabe a ciencia cierta que hay diversos mecanismos autoinmunes involucrados y puede presentar una serie de síntomas que aparecen en brotes o que progresan lentamente a lo largo del tiempo. A causa de sus efectos sobre el sistema nervioso central, la Esclerosis Múltiple puede tener como consecuencia una movilidad reducida e invalidez en los casos más severos. Es, tras la epilepsia, la enfermedad neurológica más frecuente entre los adultos jóvenes y la causa más frecuente de parálisis en los países occidentales. Afecta aproximadamente a 1 de cada 1.000 personas, en particular a las mujeres. La mayoría de los casos se presentan cuando los pacientes tienen entre 20 y 40 años.

De momento no hay cura, pero su detección precoz permite que los pacientes tengan un mejor tratamiento para combatir los efectos y la discapacidad progresiva que genera. La única solución son los medicamentos y fármacos que posibilitan disminuir el número de brotes, la cantidad de lesiones y las alteraciones que se producen en la corteza cerebral. Todo parece indicar que en los próximos años se descubrirán nuevos medicamentos que permitan ofrecer un mejor control de los síntomas, debido a que es una de las enfermedades neurológicas en las que más dinero se está invirtiendo en su investigación.



Utilizamos cookies de terceros y persistentes para analizar nuestros servicios y mostrar publicidad relacionada con las preferencias de los usuarios en base a sus hábitos de navegación. Puede obtener más información y configurar sus preferencias y las cookies pulsando aquí [Más info](#)

Aceptar cookies

Rechazar cookies



BELLEZA

“Reduce los niveles de cortisol y aporta serenidad”: la lavanda y otros aromas que ayudan a dormir mejor

Fragancias como el sándalo relajan el sistema nervioso y facilitan la relajación.

POR ORES LARIO

1 DE JUNIO DE 2026



ARCHIVE PHOTOS/GETTY IMAGES

La falta de sueño se ha convertido en uno de los grandes males de nuestro tiempo. Los expertos defienden que lo ideal es que nos entreguemos a este ritual reparador **entre seis y ocho horas cada noche**, aunque nuestro ritmo frenético, el estrés laboral, las presiones sociales y las vidas hiperconectadas lo convierte en una odisea. **Más del 48% de la población adulta no tiene un sueño de calidad**, según datos de la Sociedad Española de Neurología. Si no alcanzamos el descanso de calidad

recomendado, se frena la capacidad del organismo para regenerarse tras el esfuerzo del día y afecta desde nuestra piel hasta nuestra capacidad de aprendizaje.

Para dormir mejor hay todo tipo de soluciones: desde yoga antes de meterse a la cama a **infusiones**, pasando por sonidos relajantes, antifaces e incluso perfumes. Aunque nunca declaró si le ayudaba a descansar mejor, en 1952 Marilyn Monroe compartió a la revista *Life* que utilizaba unas gotas de Chanel Nº5 para dormir. Ese famosísimo gesto de la actriz tiene un respaldo empírico detrás. “Hay ciertas notas olfativas que actúan como llaves maestras que abren las puertas de la relajación profunda”, cuenta **Manuela Auñón**, directora del área estética de **Palasiet Wellness Clinic**. La ciencia ha comenzado a trazar conexiones entre determinados aromas y respuestas fisiológicas concretas, como el descanso lo que convierte a determinadas fragancias en una herramienta terapéutica con base bioquímica. Como explica la experta en belleza holística y bienestar: “El olfato es el único sentido con una conexión directa al sistema límbico, que es la parte del cerebro que gestiona las emociones y la memoria. Cuando inhalas una fragancia diseñada para el descanso, las moléculas aromáticas viajan por el epitelio olfativo hasta el bulbo raquídeo. Desde allí, envían señales inmediatas al hipotálamo para que **el cuerpo comience a segregar serotonina y melatonina**. Básicamente, el aroma le ‘dice’ a tu sistema nervioso que el peligro ha pasado y que **es seguro bajar la guardia**”.

Los aromas del sueño

En el extenso abanico de aromas, hay algunas más efectivas que otras para inducir a la relajación. Tienen en común que son suaves y de baja intensidad. Decantarse por una u otra depende del gusto de cada uno:

- **Lavanda.** Es una planta que se ha utilizado desde la antigüedad para calmar y relajar. “La lavanda es la **reina de la serenidad**. Su aroma reduce los niveles de cortisol (la hormona del estrés) y ralentiza el ritmo cardíaco. Su efecto es sedante y equilibrante”, asegura Auñón. La ciencia lo corrobora: según un estudio de la Universidad Nacional Yang-Ming de Taipei que analizó el impacto de la lavanda durante el descanso, los participantes expuestos al aroma de esa planta registraron períodos más prolongados de sueño profundo y menos interrupciones nocturnas que quienes no recibieron la fragancia.
- **Sándalo:** Además de sus propiedades relajantes, también puede contribuir a **aliviar la ansiedad y el estrés**. “Es una nota amaderada y profunda que ayuda a silenciar el “ruido mental”. Es ideal para quienes dan vueltas a los problemas antes de dormir, ya que promueve la introspección y la quietud”, comparte la especialista en bienestar.
- **Mejorana:** Es una hierba con potentes propiedades sedantes y relajantes musculares que, como cuenta Auñón, “actúa como **un bálsamo reconfortante**. Tradicionalmente se asocia con la sensación de seguridad, ayudando a aliviar la ansiedad física y la tensión muscular”.
- **Azahar (naranja amarga):** “Su fragancia cítrica y floral a la vez **combate el insomnio** de origen nervioso. Es especialmente útil cuando el agotamiento se manifiesta como irritabilidad”, dice la experta.

Protocolo de aplicación

Para que la experiencia sea efectiva, no basta con rociar y acostarse. “Se requiere de un pequeño **ritual de transición**”, indica la experta de Palasiet. Este implica cierta antelación. Para Auñón, lo ideal es **aplicar la fragancia entre 15 y 20 minutos antes de entrar en la cama**. “Esto permite que las notas de salida más intensas se asienten y la atmósfera de la habitación se impregne suavemente”.

Sobre dónde aplicarlas, para esta especialista en descanso la opción más recomendada para el sueño es hacerlo **sobre los tejidos**. “Rociar la **almohada, el embozo de la sábana o el pijama** permite que el aroma se libere de forma constante y lenta durante la noche”, anota. “Si se busca **un efecto inmediato, aplícala sobre la piel**, en puntos de pulso como muñecas

o cuello, ya que el calor corporal intensifica la difusión, pero la duración suele ser menor que en el tejido”, advierte.

Respecto a la cantidad, la premisa es clara: Menos es más. “El objetivo no es saturar el olfato, sino crear un "velo" aromático. Dos o tres pulverizaciones a una distancia de unos 30 cm de la almohada son suficientes para activar la respuesta cerebral sin causar fatiga sensorial”, apostilla.

Se está hablando de...

- El otro legado de Isak Andic más allá de Mango: su jet privado, su singular yate y una gran colección de arte contemporáneo
- Leonor supera la formación paracaidista de Felipe VI y Juan Carlos I y ya se entrena para saltar desde 400 metros de altura
- La infanta Sofía y su futura vida ‘extraescolar’ en París: una piscina olímpica, clases de zumba, 69 coros musicales y un cuarto sencillo en una residencia a cinco minutos del Forward College
- La princesa Sirivannavari de Tailandia: “Mi abuela, la reina Sirikit, siempre me decía que soñaba con ver nuestra artesanía textil en París”
- **Sociedad** Amparo Aragón: “Mi padre siempre estaba atento a la familia, era muy trabajador y estricto en las cosas importantes de la vida”
- Nicolas Cage, un Spider-Man de 62 años: su regreso al género de superhéroes, *True Detective* en el horizonte y la felicidad al lado de su quinta esposa, Riko Shibata (con quien ha sido padre de nuevo)

TOPICS BIENESTAR

Lo último en sociedad, cultura, actualidad y estilo. Directamente en tu bandeja de entrada.

¡Suscríbete a nuestra newsletter!

INSCRIBIRSE

Facilita tu dirección de correo electrónico para suscribirte a la newsletter sobre realeza de Vanity Fair y recibir las mejores historias en tu correo cada semana.

Para más información sobre cómo tratamos tus datos personales y personalizamos las comunicaciones visita nuestra [Política de Privacidad](#).



ÚLTIMA HORA El empleo suma 231.975 afiliados en mayo por la hostelería, pero la reduce

SANITEM

Miastenia gravis: la enfermedad que dificulta desde caminar hasta ver que afecta a 16.000 personas en España

En España el retraso diagnóstico puede superar el año y, en algunos casos, llegar hasta los tres años. Además, en los últimos años se ha observado un especial aumento de los casos en mayores de 50 años



Dr. Gerardo Gutierrez, miembro del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la Sociedad Española de Neurología.

Publicado: 02/06/2026 · 04:45 CEST



Teresa Sánchez



Más de 16.000 personas padecen **miastenia gravis** en España, una [enfermedad neuromuscular](#) crónica, de carácter autoinmune, que altera la comunicación entre los nervios y los músculos provocando debilidad muscular fluctuante y fatiga. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) cada año se diagnostican ya más de 1.000 casos.

Aunque la miastenia gravis puede manifestarse en hombres y mujeres de

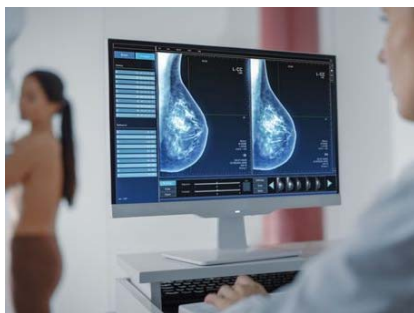


un 15% de los casos se producen en edad pediátrica o juvenil.

TE PUEDE INTERESAR



**Esclerosis múltiple, la enfermedad de las mil caras:
"Hay que aprender a convivir con la incertidumbre"**



**La SECA, la Fundación ECO y Novartis impulsan
un nuevo modelo asistencial integrado en cáncer
de mama precoz**

"Se sabe que hay factores genéticos que favorecen estas enfermedades. También se sabe que hay edades en las que es más habitual que estos problemas aparezcan. Por un lado, **es frecuente que la enfermedad comience en mujeres jóvenes**, en torno a los 18 o 30 años, aunque cada vez es más frecuente verla en personas de más edad. En algunos pacientes, se identifica con un episodio de estrés. También se sabe que una parte de estas enfermedades se debe a la presencia de un tumor en la glándula del timo. Pero más allá de eso, **no existe una causa concreta**", explica a Vozpópuli Gerardo Gutierrez, miembro del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la Sociedad Española de Neurología.



No obstante, en España, **la miastenia de inicio tardío constituye actualmente la forma más frecuente de presentación de [la enfermedad](#)**. Y aunque en los últimos años se ha observado un incremento de los casos diagnosticados, este aumento se ha producido especialmente en personas mayores de 50 años, influido por una mayor capacidad diagnóstica, pero también por el envejecimiento de la población y el aumento de la esperanza de vida.

Entre el 15% y el 20% de los pacientes puede sufrir una crisis miasténica, la complicación más grave

Con motivo del Día Mundial de la Lucha contra la Miastenia Gravis, que se conmemora el 2 de junio, la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha dado a conocer que la más grave de las complicaciones es **la crisis miasténica**, una urgencia médica que se produce cuando la debilidad afecta a la musculatura respiratoria y/o de la deglución. **Se estima que entre el 15% y el 20% de los pacientes** pueden experimentar al menos



manifestación de la enfermedad.

“A los médicos que nos dedicamos a esta enfermedad, nos gusta decir que con una buena historia clínica y una buena exploración, se puede llegar al diagnóstico. Si el médico es capaz de detectar que el paciente presenta una debilidad que empeora con el esfuerzo repetido o sostenido, enseguida surge la sospecha diagnóstica”, explica a Vozpópuli.

A pesar de que la miastenia gravis tiende a estabilizarse con el paso de los años, **es una patología altamente incapacitante**, que dificulta la realización de actividades físicas diarias; aunque en distintos grados, el



doble. Pero la miastenia gravis no solo limita la autonomía física, sino que también **tiene un importante impacto emocional, familiar, social y laboral**. Un 44% de los pacientes presentan ansiedad y un 27% depresión. Y otros estudios reflejan que hasta un 29% de los pacientes puede precisar cuidados a tiempo completo o parcial o que más del 50% de los pacientes pueden necesitar reducir su jornada o dejar de trabajar por la discapacidad asociada a la enfermedad.

No existe un tratamiento curativo

Sobre cómo se diferencia la miastenia gravis de otras enfermedades neuromusculares, el doctor señala que se debe principalmente a que



encuentren mejor al inicio del día y que **los síntomas se intensifiquen al final**. Pero principalmente, la prueba más importante en aquellos casos en los que existe una alta sospecha, es una prueba neurofisiológica, que nos permite determinar si el problema se encuentra entre el nervio y el músculo”.

Aunque actualmente **no existe un tratamiento curativo**, existen distintas opciones terapéuticas que permiten controlar los síntomas y mejorar la calidad de vida de muchos pacientes. En los últimos años, además, se han producido avances relevantes con la incorporación de **nuevas terapias dirigidas** para la miastenia gravis generalizada. Gracias a los tratamientos disponibles, alrededor del 90% de los pacientes diagnosticados pueden alcanzar una mejoría de su enfermedad y un 70% puede llevar una vida normal o casi normal. No obstante, no todos los pacientes responden de la misma manera los tratamientos.



“El principal reto ahora mismo es controlar la enfermedad y evitar que el paciente tenga problemas en su calidad de vida, bien por la propia enfermedad o bien por los efectos secundarios de los fármacos. **Estamos viviendo una época revolucionaria en el tratamiento** de la miastenia porque están surgiendo muchos medicamentos que son capaces de tratar la enfermedad de forma eficaz y con menos efectos secundarios. El verdadero problema es que son caros y que está muy restringido su uso”.

En España, la SEN estima que **un 8,5% de los pacientes con miastenia gravis son farmacorresistentes**, es decir, que presentan una enfermedad difícil de controlar o que no responde adecuadamente a los tratamientos disponibles, lo que se traduce en síntomas persistentes, mayores comorbilidades, hospitalizaciones recurrentes y una mayor carga de discapacidad. Por lo que desde la SEN se recuerda que sigue siendo necesario continuar investigando para ofrecer más opciones terapéuticas, mejorar el pronóstico de los pacientes que no responden adecuadamente y reducir el impacto de las crisis miasténicas.



“El estilo de vida es algo que suele verse muy afectado en los pacientes con miastenia. Los síntomas empeoran a lo largo del día y uno de los principales problemas es que los pacientes tienen dificultades para planificar sus actividades. Pero más allá de eso, quizá lo más importante es mantenerse activo. En nuestra experiencia, **los pacientes que llevan una vida activa** y realizan ejercicio físico de forma regular suelen encontrarse mucho mejor que aquellos que no lo hacen. Desgraciadamente, en algunos casos esto no es suficiente, y la enfermedad sigue limitando la vida que a muchos pacientes les gustaría llevar”, concluye.

Tags [Enfermedad](#) [Neurología](#) [Síntomas](#) [Salud](#)

EL VALOR DE SER LIBRES Y FIABLES
vozpopuli

Apoya TU periodismo independiente y crítico

Ayúdanos a contribuir a la Defensa del Estado de Derecho

Haz tu aportación



0 **Comentarios**

Lee los comentarios y comenta la noticia