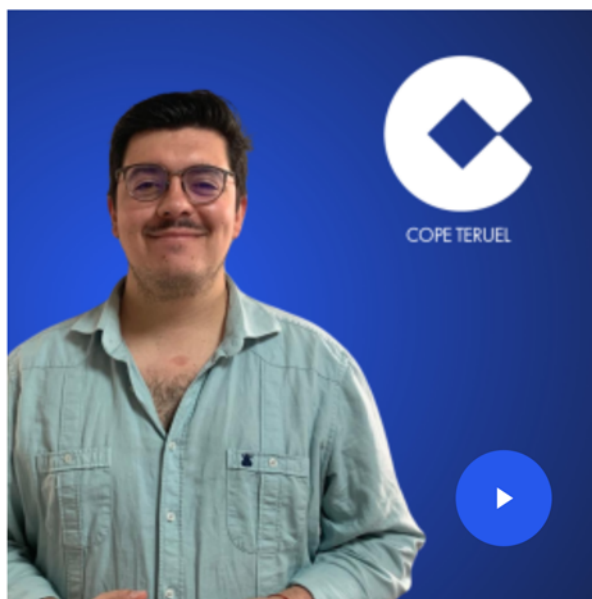


PUBLICIDAD



PROGRAMACIÓN LOCAL EN TERUEL

13:50H | 17 JUNIO 2026 | MEDIODÍA COPE EN TERUEL

El neurólogo José Miguel Lainez de Andrés, natural de Navarrete del Río, es nombrado miembro de honor de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Este reconocimiento celebra sus más de 40 años de dedicación a la neurología, su colaboración en la SEN y su labor como académico de la...

[Leer más](#) 

Pablo Fernández Pujol 17 jun 2026, 14:00 – 9:58 min

[Descargar](#) 

Más directos



COPE emisión nacional

MEDIODÍA COPE

Con Pilar García de la Granja



[Inicio](#) › [Deportes](#) › Combate de Ilia Topuria: los riesgos para la salud...

DEPORTES

Combate de Ilia Topuria: los riesgos para la salud de practicar artes marciales mixtas

Pueden ir desde fracturas y daños cerebrales hasta enfermedades neurodegenerativas



El hispano-georgiano Ilia Topuria en el combate de la UFC contra Justin Gaethje en la Casa Blanca en Washington (EE.UU.).

Foto: Octavio Guzmán

By [Washington Hispanic](#) junio 17, 2026 8:18 am [Share](#)



El luchador hispanogeorgiano Ilia Topuria terminó el último combate que protagonizó en la Casa Blanca con la cara ensangrentada a causa de los golpes de su contrincante, el estadounidense Justin Gaethe. Las artes marciales mixtas tienen riesgos importantes para la salud, que pueden ir desde fracturas y daños cerebrales hasta enfermedades neurodegenerativas.

El combate de la UFC entre Topuria y Gaethe se celebró el pasado domingo con motivo del 80 cumpleaños del presidente de Estados Unidos, Donald Trump, y ha supuesto la primera derrota del español en su trayectoria.

ANUNCIO

April McClain Delaney votó a favor de expandir la capacidad de ICE para detener a inmigrantes sin papeles sin condena previa por delitos tan menores como el hurto en tiendas, y votó por una resolución que agradece a ICE por "proteger la patria"

VOTA POR DAVID TRONE
Orgullosamente respaldado por



LOCAL 800
SEIU
ENDORSED
LDC
LATINO DEMOCRATIC CLUB
OF MONTGOMERY COUNTY

🍪 Utilizamos cookies para mejorar tu experiencia, analizar el tráfico del sitio y personalizar contenido. Al hacer clic en "Aceptar", consientes el uso de todas las cookies. [Política de Privacidad](#)

Aceptar

Rechazar

Miércoles, 17 De Junio De 2026



BUSINESS

LO ÚLTIMO

NOTICIAS



DEPORTES



ENTRETENIMIENTO



ESTILO DE VIDA



SALUD

Inicio › Deportes

DEPORTES

Combate de Ilia Topuria expone riesgos para la salud de practicar artes marciales mixtas

El combate de la UFC entre Ilia Topuria y Justin Gaethje se celebró el pasado domingo, con motivo del 80 cumpleaños del presidente de Estados Unidos

Por EFE EFE

17 jun, 7:02 am 4 min de lectura



El hispano-georgiano Ilia Topuria en el combate de la UFC contra Justin Gaethje en la Casa Blanca en Washington (EE.UU.). EFE/ Octavio Guzmán /CONTENIDO GRÁFICO EXPLÍCITO/

El luchador hispanogeorgiano Ilia Topuria terminó el último combate que protagonizó en la Casa Blanca con la cara ensangrentada a causa de los golpes de su contrincante, el estadounidense Justin Gaethe.

Las artes marciales mixtas tienen riesgos importantes para la salud, que pueden ir desde fracturas y daños cerebrales hasta enfermedades neurodegenerativas.

El combate de la UFC entre Topuria y Gaethe se celebró el pasado domingo, con motivo del 80 cumpleaños del presidente de Estados Unidos, Donald Trump, y ha supuesto la primera derrota del español en su trayectoria. Topuria pidió continuar con la pelea, una vez finalizado el cuarto asalto, pero su hermano Aleksandre tomó la decisión de que el árbitro parara el combate, dado que Topuria casi no podía ver nada y un médico había recomendado terminar. Sufre fractura de hueso orbital.

El especialista del Departamento de Cirugía Ortopédica y Traumatología de la Clínica Universidad de Navarra José Manuel Argüello explica a EFE Salud que este tipo de fracturas, como afectan al cráneo, no requieren inmovilización puesto que en esa parte del cuerpo los únicos huesos que se mueven son los de la mandíbula.

PUBLICIDAD

“Al estar fijos, el propio inmovilismo de la estructura craneal permite su consolidación”, indica Argüello.

Lo que hace que una fractura de la órbita desemboque en cirugía es que haya alguna complicación asociada. Puede ser una deformidad que altere la forma de la cara al quedar el maxilar hundido o porque quede atrapado alguno de los músculos o nervios de la musculatura del ojo, que provoquen una visión doble al paciente.

Otras lesiones óseas

Además de este tipo de lesiones que afectan a la salud física, los luchadores como Ilia Topuria pueden sufrir otras fracturas en la cara como la del hueso de la nariz, que tampoco suele requerir cirugía. Otras más graves son las que afectan tanto al maxilar inferior o mandíbula, como los pómulos.

También pueden ser frecuentes las lesiones en manos, en concreto en el quinto metatarsiano. Los antebrazos que durante el combate tratan de bloquear los ataques son otras de las partes del cuerpo que pueden verse afectadas, con la fractura del cúbito.

En los miembros inferiores, señala el experto de la Clínica Universidad de Navarra, la fractura diafisaria de tibia es una de las más frecuentes. Es muy llamativa porque en el momento de la fractura ya se nota la deformidad en la

pierna.

Otras lesiones típicas de las artes marciales mixtas son los traumatismos en los dedos de los pies, por múltiples contusiones.

Los daños del cerebro

Los riesgos para la salud de la lucha que practica Ilia Topuria no acaban en los huesos. El cerebro puede sufrir, tal y como señala a EFE Salud el neurólogo de la Sociedad Española de Neurología (SEN) José Manuel Moltó.

El cerebro no es una estructura dura, sino gelatinosa, y cada vez que la cabeza sufre un golpe, “se bambolea”. El cráneo lo protege pero “no está diseñado para que le machaquemos a golpes continuamente”, advierte Moltó, neurólogo en el Hospital General Universitario Virgen de los Lirios, de Alcoy (Alicante).

Este tipo de lucha, el boxeo u otros deportes de contacto, como el fútbol, en el que además se usa la cabeza para rematar, pueden causarle daños.

En concreto, puede derivar en encefalopatía traumática crónica. Se origina por pequeños golpes en la cabeza, microtraumatismos que en el momento no generan ningún problema.

Estos golpes, si se dan de forma habitual, provocan la acumulación en el cerebro de una sustancia, la proteína tau, implicada en algunos trastornos neurodegenerativos, como el alzhéimer.

“Produce una enfermedad neurodegenerativa que padecen los deportistas que han estado expuestos a este tipo de traumatismos”, afirma Moltó.

El riesgo del ‘segundo golpe’

Al margen de esto, otros problemas de salud que puede acarrear la práctica de

la lucha como la que practica Topuria pasa por las conmociones y contusiones cerebrales, con inflamación y hematomas.

Y hay un riesgo muy importante en lo que se denomina el ‘segundo golpe’ o ‘golpe repetido’. Se trata del que recibe el luchador después de haber sufrido otro anterior que le ha dejado aturdido.

“Hay mucho riesgo de que se produzca una conmoción mucho más grave”, destaca el experto de la SEN, quien añade que la manifestación clínica de una lesión cerebral dependerá de la parte de este órgano afectada.

El experto aclara: “No es lo mismo que en una zona frontal, que, a lo mejor te notas un poquito raro de conducta o algo menor, o una zona occipital más relacionada con la visión, por ejemplo”.

Berta Pinillos

TEMAS RELACIONADOS

Artes marciales mixtas Ilia Topuria

ÚLTIMAS NOTICIAS



Jeff Bezos: “Nuestro sueño es que toda la industria contaminante vaya fuera de la Tierra”



ESPANA AGENCIAS >

Combate de Ilia Topuria: los riesgos para la salud de practicar artes marciales mixtas

Por **Newsroom Infobae**

Agregar Infobae en

17 Jun, 2026 05:17 a. m. EST



Berta Pinillos

Madrid, 17 jun (EFE).- El luchador hispanogeorgiano Ilia Topuria terminó el último combate que protagonizó en la Casa Blanca con la cara ensangrentada a causa de los golpes de su contrincante, el estadounidense Justin Gaethe. Las artes marciales mixtas tienen riesgos importantes para la salud, que pueden ir desde fracturas y daños cerebrales hasta enfermedades neurodegenerativas.

El combate de la UFC entre Topuria y Gaethe se celebró el pasado domingo con motivo del 80 cumpleaños del presidente de Estados Unidos, Donald Trump, y ha supuesto la primera derrota del español en su trayectoria.

PUBLICIDAD

Ad

Topuria pidió continuar con la pelea, una vez finalizado el cuarto asalto, pero su



fractura de hueso orbital.

El especialista del Departamento de Cirugía Ortopédica y Traumatología de la Clínica Universidad de Navarra José Manuel Argüello explica a EFE Salud que este tipo de fracturas, como afectan al cráneo, no requieren inmovilización puesto que en esa parte del cuerpo los únicos huesos que se mueven son los de la mandíbula.

"Al estar fijos, el propio inmovilismo de la estructura craneal permite su consolidación", indica Argüello.

Lo que hace que una fractura de la órbita desemboque en cirugía es que haya alguna



nervios de la musculatura del ojo, que provoquen una visión doble al paciente.

PUBLICIDAD

Además de este tipo de lesiones que afectan a la salud física, los luchadores como Ilia Topuria pueden sufrir otras fracturas en la cara como la del hueso de la nariz, que tampoco suele requerir cirugía. Otras más graves son las que afectan tanto al maxilar inferior o mandíbula, como los pómulos.

También pueden ser frecuentes las lesiones en manos, en concreto en el quinto metatarsiano. Los antebrazos que durante el combate tratan de bloquear los ataques son otras de las partes del cuerpo que pueden verse afectadas, con la fractura del cúbito.

En los miembros inferiores, señala el experto de la Clínica Universidad de Navarra, la fractura diafisaria de tibia es una de las más frecuentes. Es muy llamativa porque en el momento de la fractura ya se nota la deformidad en la pierna.

PUBLICIDAD



Otras lesiones típicas de las artes marciales mixtas son los traumatismos en los dedos de los pies, por múltiples contusiones.

Los riesgos para la salud de la lucha que practica Ilia Topuria no acaban en los huesos. El cerebro puede sufrir, tal y como señala a EFE Salud el neurólogo de la Sociedad Española de Neurología (SEN) José Manuel Moltó.

El cerebro no es una estructura dura, sino gelatinosa, y cada vez que la cabeza sufre un golpe, "se bambolea". El cráneo lo protege pero "no está diseñado para que le machaquemos a golpes continuamente", advierte Moltó, neurólogo en el Hospital General Universitario Virgen de los Lirios, de Alcoy (Alicante).

PUBLICIDAD

Este tipo de lucha, el boxeo u otros deportes de contacto, como el fútbol, en el que además se usa la cabeza para rematar, pueden causarle daños.

En concreto, puede derivar en encefalopatía traumática crónica. Se origina por pequeños golpes en la cabeza, microtraumatismos que en el momento no generan ningún problema.

Estos golpes, si se dan de forma habitual, provocan la acumulación en el cerebro de una sustancia, la proteína tau, implicada en algunos trastornos neurodegenerativos, como el alzhéimer.



"Produce una enfermedad neurodegenerativa que padecen los deportistas que han estado expuestos a este tipo de traumatismos", afirma Moltó.

Al margen de esto, otros problemas de salud que puede acarrear la práctica de la lucha como la que practica Topuria pasa por las conmociones y contusiones cerebrales, con inflamación y hematomas.

Y hay un riesgo muy importante en lo que se denomina el 'segundo golpe' o 'golpe repetido'. Se trata del que recibe el luchador después de haber sufrido otro anterior que le ha dejado aturrido.

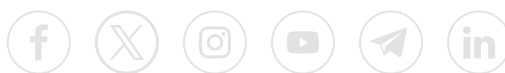
PUBLICIDAD

"Hay mucho riesgo de que se produzca una conmoción mucho más grave", destaca el experto de la SEN, quien añade que la manifestación clínica de una lesión cerebral dependerá de la parte de este órgano afectada.



la visión, por ejemplo". EFE

Seguinos:



Secciones

[América](#) [Colombia](#) [España](#) [Estados Unidos](#) [México](#) [Perú](#) [Centroamérica](#)

[Últimas Noticias](#) [RSS](#)

Contáctenos

[Redacción](#) [Empleo](#)

Contacto comercial

[Argentina](#) [Colombia](#) [España](#) [México](#) [Perú](#) [Media Kit](#)

Legales

[Términos y Condiciones](#) [Política de Privacidad](#)

Todos Los Derechos Reservados © 2026 Infobae



POLIDEPORTIVO

17 de junio de 2026 a la - 06:05

Combate de Ilia Topuria: los riesgos para la salud de practicar artes marciales mixtas

Polideportivo



Madrid, 17 jun (EFE).- El luchador hispanogeorgiano Ilia Topuria terminó el último combate que protagonizó en la Casa Blanca con la cara ensangrentada a causa de los golpes de su contrincante, el estadounidense Justin Gaethe. Las artes marciales mixtas tienen riesgos importantes para la salud, que pueden ir desde fracturas y daños cerebrales hasta enfermedades neurodegenerativas.

POR EFE

El combate de la UFC entre Topuria y Gaethe se celebró el pasado domingo con motivo del 80 cumpleaños del presidente de Estados Unidos, Donald Trump, y ha supuesto la primera derrota del español en su trayectoria.

Topuria pidió continuar con la pelea, una vez finalizado el cuarto asalto, pero su hermano Aleksandre tomó la decisión de que el árbitro parara el combate, dado que Topuria casi no podía ver nada y un médico había recomendado terminar. Sufre fractura de hueso orbital.

El especialista del Departamento de Cirugía Ortopédica y Traumatología de la Clínica



unos huesos que se mueven son los de la mandíbula.

"Al estar fijos, el propio inmovilismo de la estructura craneal permite su consolidación", indica Argüello.

Lo que hace que una fractura de la órbita desemboque en cirugía es que haya alguna complicación asociada. Puede ser una deformidad que altere la forma de la cara al quedar el maxilar hundido o porque quede atrapado alguno de los músculos o nervios de la musculatura del ojo, que provoquen una visión doble al paciente.

Además de este tipo de lesiones que afectan a la salud física, los luchadores como Ilia Topuria pueden sufrir otras fracturas en la cara como la del hueso de la nariz, que tampoco suele requerir cirugía. Otras más graves son las que afectan tanto al maxilar inferior o mandíbula, como los pómulos.

También pueden ser frecuentes las lesiones en manos, en concreto en el quinto metatarsiano. Los antebrazos que durante el combate tratan de bloquear los ataques son otras de las partes del cuerpo que pueden verse afectadas, con la fractura del cúbito.

En los miembros inferiores, señala el experto de la Clínica Universidad de Navarra, la fractura diafisaria de tibia es una de las más frecuentes. Es muy llamativa porque en el momento de la fractura ya se nota la deformidad en la pierna.

Otras lesiones típicas de las artes marciales mixtas son los traumatismos en los dedos de los pies, por múltiples contusiones.

Los riesgos para la salud de la lucha que practica Ilia Topuria no acaban en los huesos. El cerebro puede sufrir, tal y como señala a EFE Salud el neurólogo de la Sociedad Española de Neurología (SEN) José Manuel Moltó.

El cerebro no es una estructura dura, sino gelatinosa, y cada vez que la cabeza sufre un golpe, "se bambolea". El cráneo lo protege pero "no está diseñado para que le machaquemos a golpes continuamente", advierte Moltó, neurólogo en el Hospital General Universitario Virgen de los Lirios, de Alcoy (Alicante).

Este tipo de lucha, el boxeo u otros deportes de contacto, como el fútbol, en el que además se usa la cabeza para rematar, pueden causarle daños.

En concreto, puede derivar en encefalopatía traumática crónica. Se origina por pequeños golpes en la cabeza, microtraumatismos que en el momento no generan ningún problema.



El experto dice:

"Produce una enfermedad neurodegenerativa que padecen los deportistas que han estado expuestos a este tipo de traumatismos", afirma Moltó.

Al margen de esto, otros problemas de salud que puede acarrear la práctica de la lucha como la que practica Topuria pasa por las conmociones y contusiones cerebrales, con inflamación y hematomas.

Y hay un riesgo muy importante en lo que se denomina el 'segundo golpe' o 'golpe repetido'. Se trata del que recibe el luchador después de haber sufrido otro anterior que le ha dejado aturdido.

"Hay mucho riesgo de que se produzca una conmoción mucho más grave", destaca el experto de la SEN, quien añade que la manifestación clínica de una lesión cerebral dependerá de la parte de este órgano afectada.

El experto aclara: "No es lo mismo que en una zona frontal, que, a lo mejor te notas un poquito raro de conducta o algo menor, o una zona occipital más relacionada con la visión, por ejemplo".

EFE

Nelson Haedo, orgulloso de su princesa Noemí - Gente - ABC Color

El exfutbolista Nelson Haedo Valdez no ocultó su felicidad al ver terminar la secundaria a su hija Noemí. El orgulloso papá utilizó sus redes sociales para expresar: "Tu lo has conseguido...
ABC

Zumarraga: generando ingresos en 7 días

TApp | Patrocinado

Zumarraga: la nueva forma de empezar con IA desde 250 €

TApp | Patrocinado

Inicio > Deportes > Combate de Ilia Topuria: los riesgos para la salud de practicar artes...

Deportes Salud

Combate de Ilia Topuria: los riesgos para la salud de practicar artes marciales mixtas

By **Hola News** 17 de junio de 2026

79 0



Madrid, 17 jun (EFE).- El luchador hispanogeorgiano Ilia Topuria terminó el último combate que protagonizó en la Casa Blanca con la cara ensangrentada a causa de los golpes de su contrincante, el estadounidense Justin Gaethe. Las artes marciales mixtas tienen riesgos importantes para la salud, que pueden ir desde fracturas y daños cerebrales hasta enfermedades neurodegenerativas.

El combate de la UFC entre Topuria y Gaethe se celebró el pasado domingo con motivo del 80 cumpleaños del presidente de Estados Unidos, Donald Trump, y ha supuesto la primera derrota del español en su trayectoria.

Topuria pidió continuar con la pelea, una vez finalizado el cuarto asalto, pero su hermano Aleksandre tomó la decisión de que el árbitro parara el combate, dado que Topuria casi no podía ver nada y un médico había recomendado terminar. Sufre fractura de hueso orbital.

El especialista del Departamento de Cirugía Ortopédica y Traumatología de la Clínica Universidad de Navarra José Manuel Argüello explica a EFE Salud que este tipo de fracturas, como afectan al cráneo, no requieren inmovilización puesto que en esa parte del cuerpo los únicos huesos que se mueven son los de la mandíbula.

«Al estar fijos, el propio inmovilismo de la estructura craneal permite su consolidación», indica Argüello.

Lo que hace que una fractura de la órbita desemboque en cirugía es que haya alguna complicación asociada. Puede ser una deformidad que altere la forma de la cara al quedar el maxilar hundido o porque quede atrapado alguno de los músculos o nervios de la musculatura del ojo, que provoquen una visión doble al paciente.

Otras lesiones óseas

Además de este tipo de lesiones que afectan a la salud física, los luchadores como Ilia Topuria pueden sufrir otras fracturas en la cara como la del hueso de la nariz, que tampoco suele requerir cirugía. Otras más graves son las que afectan tanto al maxilar inferior o mandíbula, como los pómulos.

También pueden ser frecuentes las lesiones en manos, en concreto en el quinto metatarsiano. Los antebrazos que durante el combate tratan de bloquear los ataques son otras de las partes del cuerpo que pueden verse afectadas, con la fractura del cúbito.

En los miembros inferiores, señala el experto de la Clínica Universidad de Navarra, la fractura diafisaria de tibia es una de las más frecuentes. Es muy llamativa porque en el momento de la fractura ya se nota la deformidad en la pierna.

Otras lesiones típicas de las artes marciales mixtas son los traumatismos en los dedos de los pies, por múltiples contusiones.

Los daños del cerebro

Los riesgos para la salud de la lucha que practica Ilia Topuria no acaban en los huesos. El cerebro puede sufrir, tal y como señala a EFE Salud el neurólogo de la Sociedad Española de Neurología (SEN) José Manuel Moltó.

El cerebro no es una estructura dura, sino gelatinosa, y cada vez que la cabeza sufre un golpe, «se bambolea». El cráneo lo protege pero «no está diseñado para que le machaquemos a golpes continuamente», advierte Moltó, neurólogo en el Hospital General Universitario Virgen de los Lirios, de Alcoy (Alicante).

Este tipo de lucha, el boxeo u otros deportes de contacto, como el fútbol, en el que además se usa la cabeza para rematar, pueden causarle daños.

En concreto, puede derivar en encefalopatía traumática crónica. Se origina por pequeños golpes en la cabeza, microtraumatismos que en el momento no generan ningún problema.

Estos golpes, si se dan de forma habitual, provocan la acumulación en el cerebro de una sustancia, la proteína tau, implicada en algunos trastornos neurodegenerativos, como el alzhéimer.

«Produce una enfermedad neurodegenerativa que padecen los deportistas que han estado expuestos a este tipo de traumatismos», afirma Moltó.

El riesgo del ‘segundo golpe’

Al margen de esto, otros problemas de salud que puede acarrear la práctica de la lucha como la

que practica Topuria pasa por las conmociones y contusiones cerebrales, con inflamación y hematomas.

Y hay un riesgo muy importante en lo que se denomina el 'segundo golpe' o 'golpe repetido'. Se trata del que recibe el luchador después de haber sufrido otro anterior que le ha dejado aturdido.

«Hay mucho riesgo de que se produzca una conmoción mucho más grave», destaca el experto de la SEN, quien añade que la manifestación clínica de una lesión cerebral dependerá de la parte de este órgano afectada.

El experto aclara: «No es lo mismo que en una zona frontal, que, a lo mejor te notas un poquito raro de conducta o algo menor, o una zona occipital más relacionada con la visión, por ejemplo».

Berta Pinillos

Economía

BOLSILLO / DINERO / FINANZAS PERSONALES / EMPRENDEDORES / INNOVACIÓN



Los expertos señalan al entorno como un factor clave en la fatiga diaria



(Servimedia)

SERVIMEDIA

16/06/2026 11:56

MADRID, 16 (SERVIMEDIA)

La sensación de cansancio persistente se ha convertido en una queja habitual en la vida cotidiana, ya que, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 48% de la población adulta española no disfruta de un sueño de calidad. Muchas personas comienzan el día con falta de energía y experimentan una

disminución del rendimiento a lo largo de la jornada. Sin embargo, esta fatiga no siempre se explica únicamente por dormir poco o trabajar demasiado.

Estudios desarrollados por la Universidad de Navarra junto a Biow, empresa de bioingeniería, apuntan a que el sueño es un proceso biológico esencial para la recuperación física, el equilibrio metabólico y la función cognitiva. Su calidad y continuidad influyen directamente en la energía diaria y en la capacidad del organismo para adaptarse al desgaste.



Durante el sueño, el organismo activa procesos esenciales de

reparación celular, regulación de la inflamación y recuperación fisiológica. Cuando estos mecanismos no funcionan de forma eficiente, pueden aparecer cansancio persistente, menor capacidad de concentración y dificultades para recuperarse.

Uno de los factores más relacionados con la pérdida de vitalidad es el estrés oxidativo, un desequilibrio entre radicales libres y antioxidantes que puede afectar al funcionamiento celular. Cuando se mantiene en el tiempo, se asocia al envejecimiento biológico y a una menor capacidad de recuperación del organismo.

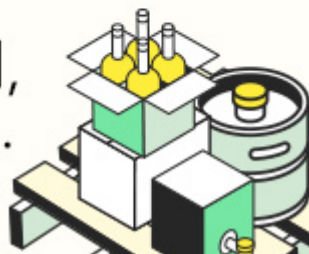
En los últimos años, la investigación también ha puesto el foco en el entorno en el que se descansa. Algunos estudios sugieren que determinados factores ambientales pueden influir en el funcionamiento de las mitocondrias, responsables de producir la energía celular.

Este enfoque ha dado lugar al concepto de exposoma, que engloba todas las exposiciones ambientales que afectan a la salud a lo largo de la vida. En este contexto han surgido soluciones tecnológicas como Biow, desarrolladas para optimizar las condiciones ambientales del dormitorio y favorecer factores relacionados con la respiración y la calidad del descanso, influyendo directamente en la producción de energía celular y en los mecanismos de protección frente al daño oxidativo.



Si hay **vidrio**,
está
Ecovidrio.

Y si hay
otro
material,
también.



La evidencia científica actual indica que la fatiga es el resultado de múltiples factores que interactúan entre sí, entre ellos la calidad del sueño, el equilibrio hormonal, el estrés oxidativo y el entorno. Por ello, mejorar la energía diaria no siempre implica realizar un mayor esfuerzo, sino optimizar las condiciones en las que el organismo lleva a cabo sus procesos naturales de recuperación.

(SERVIMEDIA)16-JUN-2026 11:56 (GMT +2)S/gja

© SERVIMEDIA. Esta información es propiedad de Servimedia. Sólo puede ser difundida por los clientes de esta agencia de noticias citando a Servimedia como autor o fuente. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la distribución y la comunicación pública por terceros mediante cualquier vía o soporte.

PUBLICIDAD

GRANADA - SANTA FE

Expertos revelan las claves para entender y controlar la migraña en todas las edades

El Hospital Vithas Granada acoge una sesión para abordar el impacto de esta enfermedad que afecta a más de 5 millones de personas en España



ANTONIO L JUAREZ

Edificio de Vithas Granada

Más directos



COPE emisión nacional

MEDIODÍA COPE

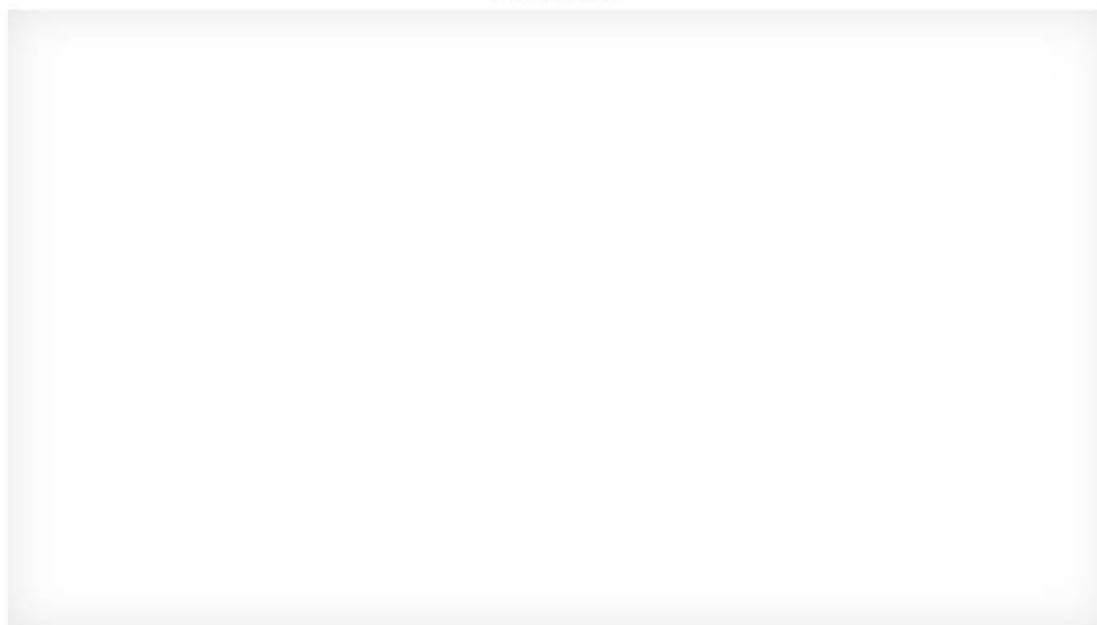
Con Pilar García de la Granja



El **Hospital Vithas Granada** acoge este martes, **17 de junio**, a las 17:00 horas, una nueva sesión de su iniciativa **Vithas Aula Salud**. Bajo el título **"Migraña en todas las edades: claves para entender y controlar el dolor de cabeza"**, el encuentro está dirigido a pacientes, familiares y público general interesado en mejorar su conocimiento sobre esta patología neurológica.

La sesión, que se celebrará en el Aula Vithas del hospital, contará con la participación de la **Dra. Ana Jimeno**, neuróloga del **Instituto de Neurociencias Vithas**, y la **Dra. Cristina Cabrera**, neuropediatra. Ambas especialistas abordarán el impacto de la migraña a lo largo de la vida, desde la infancia hasta la edad adulta, así como las claves para su diagnóstico, tratamiento y control.

PUBLICIDAD



Más directos



COPE emisión nacional
MEDIODÍA COPE
Con Pilar García de la Granja



La migraña es una de las enfermedades neurológicas más frecuentes y discapacitantes. "La migraña no es solo un dolor de cabeza, es una enfermedad neurológica compleja que puede llegar a ser altamente incapacitante si no se diagnostica y trata adecuadamente. Conocer sus desencadenantes y opciones terapéuticas permite a los pacientes recuperar calidad de vida", afirma la neuróloga Ana Jimeno.



La migraña no es solo un dolor de cabeza, es una enfermedad neurológica compleja que puede llegar a ser altamente incapacitante si no se diagnostica y trata adecuadamente"

Ana Jimeno
Neuróloga

A nivel global, la **Organización Mundial de la Salud** sitúa la migraña como una de las principales causas de discapacidad y destaca que los trastornos de cefalea afectan a cerca del **40% de la población mundial**. Pese a su elevada prevalencia, continúa siendo una enfermedad infradiagnosticada y, en muchos casos, infratratada.

En España, afecta aproximadamente al **13% de la población**, lo que equivale a **más de 5 millones de personas**, según datos de la **Sociedad Española de Neurología**. Además, presenta una mayor prevalencia en mujeres, con cifras que duplican a las de los hombres, generando un impacto no solo sanitario, sino también social y laboral.

LA MIGRAÑA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Esta patología también tiene una notable incidencia en las primeras etapas de la vida.

Más directos



COPE emisión nacional
MEDIODÍA COPE
Con Pilar García de la Granja



Durante la sesión, las especialistas abordarán aspectos clave como las diferencias en la migraña entre **niños, adolescentes y adultos**, las señales de alerta para acudir al especialista, las **opciones terapéuticas actuales** y los hábitos de vida que ayudan a prevenir y controlar los episodios.

Las jornadas **Vithas Aula Salud** forman parte del compromiso del grupo con la promoción de la educación sanitaria y la prevención. Las personas interesadas pueden inscribirse en los mostradores del hospital o a través del correo electrónico:

Más directos



COPE emisión nacional
MEDIODÍA COPE
Con Pilar García de la Granja



‘EsMujer. Estrategia de Salud de la Mujer en España’ es una iniciativa impulsada por las compañías farmacéuticas Astellas Pharma, Organon y Theramex que reúne a expertos clínicos, sociedades científicas y representantes de pacientes para **promover el desarrollo de una estrategia específica** dentro del Sistema Nacional de Salud (SNS).

El documento se ha presentado en la Sala Ernest Lluch del Congreso de los Diputados y está avalado por la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM); la Fundación Española para el Estudio de la Menopausia (FEEM); la Asociación Española de Urología (AEU); Mujeres en Farma; el Observatorio de Salud; la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) y la Sociedad Española de Neurología (SEN) y ha colaborado en el proyecto el Foro Español de Pacientes (FEP).

Analizar las necesidades específicas en cada etapa

Según informa la iniciativa, el documento parte de una visión longitudinal de la salud de la mujer y se estructura en torno a tres grandes ámbitos: la salud de la mujer ante enfermedades prevalentes a lo largo del curso de vida, la salud de la mujer en la edad reproductiva y también la salud en el climaterio. La iniciativa afirma que esta aproximación permite **analizar las necesidades específicas de cada momento del ciclo vital de las mujeres e incorporar propuestas adaptadas a cada etapa.**

En este sentido, la doctora Esther de la Viuda, que ha coordinado el documento, ha destacado la vinculación entre la enfermedad cardiovascular y el cáncer de mama como las principales causas de muerte de las mujeres y ha puesto en valor la necesidad de que la futura **Estrategia de Salud de la Mujer** incorpore de forma prioritaria medidas orientadas a la prevención, la detección precoz y el control de los factores de riesgo cardiovascular.

Por su parte, el doctor Francisco Carmona, también coordinador, ha considerado que la salud en la edad reproductiva sufre una brecha silenciosa con alto coste social y ha centrado su intervención en tres condiciones de salud determinantes en esta etapa vital de la mujer: **los miomas uterinos, la endometriosis y la adenomiosis** como enfermedades benignas desde el punto de vista oncológico, pero no desde el punto de vista vital, funcional ni económico.

Sobre la salud de la mujer durante el climaterio, el doctor Pluvio Coronado, que ha coordinado el documento, ha expuesto que, según estudios realizados en población en España, **el 50 por ciento de las mujeres peri y posmenopáusicas ven su calidad de vida afectada en un 39 por ciento o más** debido a los síntomas climatéricos, así como que los síntomas vasomotores (VMS), representados por los sofocos y las sudoraciones nocturnas, son los más comunes y afectan hasta al 80 por ciento de las mujeres durante la transición a la menopausia.

Propuestas concretas

En el apartado de llamada a la acción, los tres expertos en salud de la mujer expusieron algunas propuestas que consideran cruciales incorporar en una futura Estrategia de Salud de la Mujer en el SNS y que tienen que ver con **promover la investigación biomédica** sin sesgo de sexo, **reforzar los programas formativos universitarios** y de formación continuada de los profesionales sanitarios en materia de salud de la mujer, reforzar la **prevención** y control precoz de factores de riesgo cardiometabólicos en la mujer o incorporar la salud mental.

También se propone **estandarizar la atención sanitaria al dolor menstrual intenso, los miomas y el sangrado uterino anormal**, incorporar un abordaje específico a la patología ginecológica benigna, integrar la salud menstrual en el entorno laboral, crear unidades de menopausia multidisciplinares en hospitales y atención primaria o fomentar el acceso equitativo a todo tipo de soluciones farmacológicas y no farmacológicas para la menopausia.

Noticias relacionadas





Sigue a Discamedia en:



El periódico sobre discapacidad de **servimedia**

noticias | sociedad | salud

discapacidad

ELA

La historia de Tatiana pone rostro a los gastos invisibles de vivir con ELA: “Necesito sostener mi propia vida”

- Esta gallega impulsa la campaña ‘Vivir con ELA cambió todo’ para recaudar 15.000 euros mientras espera ayudas públicas tras el reconocimiento del grado III+ de dependencia





Tatiana Badiola en la cama con su respirador | Foto de Donio

16 JUN 2026 | 10:32H | MADRID

SERVIMEDIA

La historia de la gallega de 33 años Tatiana Badiola pone rostro a los gastos invisibles de vivir con Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA): adaptar una casa, reparar una silla salvaescaleras, mantener una furgoneta adaptada o pagar cuidados profesionales mientras llegan las ayudas públicas. “Necesito ayuda para recuperar estabilidad, mantener mi autonomía mientras sea posible y sentirme útil, conectada y viva más allá de la enfermedad”.

Con motivo del Día Mundial de la ELA, que se conmemora el próximo domingo, Tatiana ha puesto en marcha la campaña solidaria ‘Vivir con ELA cambió todo’, con la que busca recaudar 15.000 euros para cubrir necesidades urgentes de accesibilidad, movilidad y cuidados profesionales. La iniciativa se canaliza a través de Donio, una plataforma europea de donaciones que acaba de llegar a España y que entrega el 100 % de lo recaudado a las personas beneficiarias, sin comisiones para las campañas.

Tatiana tenía 29 años cuando recibió el diagnóstico. Desde entonces ha aprendido a convivir con una enfermedad neurodegenerativa que limita de forma progresiva la movilidad y obliga a reorganizar la vida cotidiana, el hogar, los desplazamientos, los cuidados y los proyectos personales. En España conviven con ELA entre 4.000 y 4.500 personas, según datos de la Sociedad Española de Neurología.

Lejos de esconderse, Tatiana decidió dar visibilidad a la enfermedad. Creó ‘RevELate’, un proyecto personal desde el que comparte su día a día, acompaña a otras personas que atraviesan situaciones similares y promueve acciones de sensibilización, entre ellas canciones propias creadas con ayuda de inteligencia

artificial (IA).

Sin embargo, la visibilidad no elimina las necesidades materiales. La campaña nace precisamente para hacer frente a gastos concretos derivados de la enfermedad: finalizar el pago de una silla salvaescaleras instalada en su vivienda, reparar esa misma silla tras una avería fuera de garantía, completar los arreglos de una furgoneta adaptada imprescindible para sus desplazamientos y cubrir parte de los costes de cuidados profesionales mientras se resuelven o llegan las ayudas públicas.

“Esta campaña nace desde la honestidad y desde la aceptación de una realidad que me ha costado mirar de frente: necesito ayuda para recuperar estabilidad, mantener mi autonomía el máximo tiempo posible y seguir construyendo proyectos que me ayudan a sentirme útil, conectada y viva más allá de la enfermedad”, explicó Tatiana Badiola, quien vive en Taboada, un pequeño municipio de la Ribeira Sacra de Lugo. Durante mucho tiempo le costó asumir que también ella necesitaba pedir ayuda, según reconoció: “He entendido que para poder seguir ayudando y dando visibilidad a la ELA, primero necesito sostener mi propia vida”.

EL COSTE COTIDIANO DE LA ELA

La campaña pretende responder a una necesidad económica inmediata, pero también "mostrar el impacto real de la ELA en la vida cotidiana." La enfermedad no solo implica atención médica, sino también adaptación del hogar, apoyos constantes por la pérdida progresiva de autonomía, reorganización familiar y una carga económica que muchas veces recae directamente sobre los hogares.

Tatiana explicó que ha recibido recientemente el reconocimiento del grado III+ de dependencia, que le permitirá acceder a las ayudas previstas en la denominada Ley ELA, con una prestación económica de entre 3.200 y 9.850 euros al mes, en función de las necesidades específicas de cada paciente.

No obstante, estas ayudas están orientadas a cubrir cuidados profesionales a los que Tatiana podrá acceder a partir de ahora, pero no permiten afrontar directamente algunos de los gastos que ya tiene pendientes, como la

reparación de la silla salvaescaleras o la puesta a punto de la furgoneta adaptada. Por eso, la campaña "busca cubrir ese espacio de urgencia entre las necesidades actuales y la llegada efectiva de los apoyos públicos".

UNA PLATAFORMA SOLIDARIA

La campaña se desarrolla a través de Donio, una plataforma europea de donaciones fundada en Praga en 2019 con el objetivo de crear un espacio digital en el que cualquier persona pueda ayudar de forma sencilla, segura y transparente a historias concretas.

Desde su nacimiento, Donio ha recaudado más de 120 millones de euros y ha contribuido a cambiar más de 16.500 historias de vida. Tras consolidarse en Chequia y Eslovaquia, la plataforma ha iniciado su expansión en España con un equipo local.

“En Donio creemos que pedir ayuda no tiene nada de malo y que cualquiera de nosotros puede encontrarse en una situación difícil. La generosidad de las personas nos ha hecho ver que Donio puede ser el lugar donde ocurren milagros. Historias como la de Tatiana muestran por qué es necesario facilitar nuevas vías de apoyo directo, seguras y humanas”, señaló la directora de campañas de Donio en España, Nuria Valdivia.

La plataforma ya ha canalizado algunas de las mayores movilizaciones solidarias de Chequia en los últimos años. Durante la pandemia, científicos y empresarios checos la utilizaron para financiar respiradores de emergencia para víctimas de la covid-19 y recaudaron 600.000 euros en un solo día.

En 2023 impulsó una de sus mayores recaudaciones con el caso de Martin, un niño con una enfermedad rara para el que se recaudaron seis millones de euros, dos millones por encima de la cifra inicial propuesta.

CÓMO AYUDAR

La campaña de Tatiana Badiola ya ha recaudado a fecha de este martes 2 255 euros está activa en Donio con el objetivo de recaudar 15.000 euros. Si se

supera el objetivo previsto, el excedente se destinará a Agaela, asociación que ayuda a personas afectadas por ELA en Galicia. Las personas interesadas pueden colaborar en la campaña a través de este [enlace](#).

Todas las campañas pasan por un proceso de verificación documental antes de su publicación y, al finalizar, Donio revisa que la ayuda llega a su destino mediante facturas, recibos u otros justificantes, según informaron fuentes de la plataforma.

(SERVIMEDIA)

16 JUN 2026

EDU/gja

Vivir con ELA cambió todo: la campaña solidaria que busca ayudar a Tatiana a mantener su autonomía

Tatiana Badiola Penas, gallega que vive en Taboada, un pequeño municipio de la Ribeira Sacra de Lugo, tiene 33 años y convive con ELA. En su día a día lucha para dar visibilidad a la enfermedad y acompañar a otras personas en situaciones similares.



Por **David** — 16/06/2026 en **#Destacado, Sociedad**

0

[Facebook](#)[X](#)[WhatsApp](#)

El próximo 21 de junio se conmemora el **Día Mundial de la Esclerosis Lateral Amiotrófica**, una fecha destinada a dar visibilidad a una enfermedad neurodegenerativa con la que conviven entre 4.000 y 4.500 personas en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología. En este contexto, **Tatiana Badiola Penas ha puesto en marcha una campaña solidaria para recaudar 15.000 euros con los que cubrir necesidades urgentes de accesibilidad, movilidad y cuidados profesionales.**

Tatiana, (33 años), tenía 29 años cuando le diagnosticaron ELA. Con toda la vida por delante ha ido aprendiendo a convivir con una enfermedad que poco a poco te priva de la movilidad. Luchadora y resistente, creó [RevELate](#), su proyecto personal para compartir su día a día, **dar visibilidad a la enfermedad desde diferentes acciones incluyendo canciones propias** creadas por Tatiana con ayuda de la inteligencia artificial, así como a acompañar a otras personas que atraviesan situaciones similares.

Pero además de la visibilidad, **Tatiana necesita estabilidad y cubrir ciertos gastos que supone la enfermedad.** De ahí su campaña [“Vivir con ELA cambió todo”](#), que busca cubrir necesidades concretas derivadas de la enfermedad, como finalizar el pago de una silla salvaescaleras instalada en su vivienda, reparar esa misma silla tras una avería fuera de garantía, completar las reparaciones de una furgoneta adaptada imprescindible para sus desplazamientos y cubrir parte de los gastos derivados de cuidados profesionales mientras llegan o se resuelven ayudas públicas.

Este sitio web utiliza cookies. Al continuar utilizando este sitio web, usted da su consentimiento para el uso de cookies. Visite nuestra [Política de privacidad y cookies](#). **Acepto**

de apoyos constantes por la pérdida progresiva de autonomía, la reorganización familiar y la carga económica que muchas veces asumen los propios hogares.

“Esta campaña nace desde la honestidad y desde la aceptación de una realidad que me ha costado mirar de frente: necesito ayuda para recuperar estabilidad, mantener mi autonomía el máximo tiempo posible y seguir construyendo proyectos que me ayudan a sentirme útil, conectada y viva más allá de la enfermedad. Durante mucho tiempo me costó aceptar la idea de pedir ayuda para mí, pero he entendido que para poder seguir ayudando y dando visibilidad a la ELA, primero necesito sostener mi propia vida”, explica Tatiana Badiola, creadora de la campaña.

Una plataforma europea que llega a España tras recaudar más de 120 millones de euros

La campaña de Tatiana está impulsada a través de [Donio](#), una **plataforma europea de donaciones fundada en Praga en 2019** con el objetivo de crear un espacio digital donde cualquier persona pudiera ayudar de forma sencilla a historias concretas. Desde entonces, la plataforma ha recaudado más de 120 millones de euros y ha contribuido a cambiar más de 16.500 historias de vida.

“En Donio creemos que pedir ayuda no tiene nada de malo y que cualquiera de nosotros puede encontrarse en una situación difícil. La generosidad de las personas nos ha hecho ver que Donio puede ser el lugar donde ocurren milagros. Historias como la de Tatiana muestran por qué es necesario facilitar nuevas vías de apoyo directo, seguras y humanas”, señala **Nuria Valdivia, directora de campañas de Donio en España.**

Donio ha protagonizado algunas de las mayores movilizaciones solidarias de Chequia en los últimos años. Durante la pandemia, científicos y empresarios checos utilizaron la plataforma para financiar respiradores de emergencia para víctimas de la COVID-19. En un solo día recaudaron 600.000 euros.

En 2021, volvió a movilizar a la sociedad tras el tornado que arrasó el sur de Chequia; en 2022, canalizó cientos de campañas de apoyo a personas refugiadas y afectadas por la guerra de Ucrania; y en 2023 impulsó una de sus mayores recaudaciones con el caso de **Martin, un niño con una enfermedad rara para el que se recaudaron seis millones de euros, dos millones de euros por encima de la cifra inicial propuesta.**

Tras consolidarse en Chequia y Eslovaquia, **Donio inicia su desarrollo en España con un equipo local y con el objetivo de seguir cumpliendo milagros.**

Cómo ayudar a Tatiana

La campaña de Tatiana Badiola está activa en Donio con un objetivo de 15.000 euros. Los fondos

Este sitio web utiliza cookies. Al continuar utilizando este sitio web, usted da su consentimiento para el uso de cookies. Visite nuestra [Política de privacidad y cookies.](#) **Acepto**

personas afectadas por ELA en Galicia.

Las personas interesadas pueden colaborar en la campaña a través de Donio:

<https://donio.es/tatiana>

A diferencia de otras plataformas de recaudación de fondos, Donio entrega el 100% del dinero recaudado a las personas beneficiarias, sin comisiones ni tarifas para quienes impulsan las campañas. Su modelo se sostiene mediante aportaciones voluntarias de los donantes a la propia plataforma, separadas de la donación destinada a cada causa.

Además, todas las campañas pasan por un proceso de verificación documental antes de su publicación y, al finalizar, Donio revisa que la ayuda llega a su destino mediante facturas, recibos u otros justificantes. Las donaciones realizadas a través de la plataforma pueden ser desgravables fiscalmente, de acuerdo con la normativa aplicable y las condiciones de cada caso.

■ Más información:

Recientemente Tatiana ha recibido el reconocimiento del grado III+ de dependencia, que le permite acceder a las ayudas de la denominada Ley ELA con una prestación económica de entre 3.200 y 9.850 euros al mes, en función de las necesidades específicas de cada paciente.

Recalcar que esta ayuda no permite cubrir gastos directos que actualmente tiene Tatiana sino que está destinada a cubrir cuidados profesionales a los que Tatiana a partir de ahora podrá acceder.

Sobre Donio

- *Donio es una plataforma europea de donaciones fundada en Praga en 2019 con el objetivo de facilitar que cualquier persona pueda ayudar a historias concretas de forma sencilla, segura y transparente. Desde su nacimiento, ha recaudado más de 120 millones de euros y ha contribuido a cambiar más de 16.500 historias de vida.*
- *Su modelo se basa en entregar el 100% de lo recaudado a las personas beneficiarias, sin comisiones ni tarifas para las campañas. Donio verifica todas las campañas antes de su publicación y revisa posteriormente la documentación que acredita el destino de la ayuda. La plataforma se financia mediante aportaciones voluntarias de los donantes.*
- *Tras su consolidación en Chequia y Eslovaquia, Donio ha iniciado su expansión en España con un equipo local.*

Tatiana, gallega con ELA, pide ayuda para acabar de pagar una silla salvaescaleras que necesita «para vivir»

En España conviven con esta enfermedad degenerativa entre 4.000 y 4.500 personas



Añádenos en Google



Tatina, de 33 años, vive en un municipio lucense. (SERVIMEDIA-DONIO)

Sigue en directo la declaración de Zapatero como imputado por el caso Plus Ultra >



Uno de los estrenos más esperados: Se tiene que...

Movistar Plus

Seguir leyendo >

La historia de la **gallega de 33 años Tatiana Badiola** pone rostro a los gastos invisibles de vivir con Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA): adaptar una casa, reparar una silla salvaescaleras, mantener una furgoneta adaptada o pagar cuidados profesionales mientras llegan las ayudas públicas. «Necesito ayuda para recuperar estabilidad, **mantener mi autonomía mientras sea posible y sentirme útil**, conectada y viva más allá de la enfermedad».

Con motivo del Día Mundial de la ELA, que se conmemora el próximo domingo, Tatiana ha puesto en marcha la campaña solidaria 'Vivir con ELA cambió todo', con la que busca recaudar 15.000 euros para cubrir necesidades urgentes de accesibilidad, movilidad y cuidados profesionales. La iniciativa se canaliza a través de Donio, una plataforma europea de donaciones que acaba de llegar a España y que entrega el 100 % de lo recaudado a las personas beneficiarias, sin comisiones para las campañas.

Tatiana tenía 29 años cuando recibió el diagnóstico. Desde entonces ha aprendido a convivir con una enfermedad neurodegenerativa que limita de forma progresiva la movilidad y obliga a reorganizar la vida cotidiana, el hogar, los desplazamientos, los cuidados y los proyectos personales. En España conviven con ELA entre 4.000 y 4.500 personas, según datos de la Sociedad Española de Neurología. Lejos de esconderse, Tatiana decidió dar visibilidad a la enfermedad. Creó 'RevELAte', un proyecto personal desde el que comparte su día a día, acompaña a otras personas que atraviesan situaciones similares y promueve  ciones de

s propias creadas con



Uno de los estrenos más esperados: Se tiene que...
Movistar Plus

Seguir leyendo >

a las necesidades
matrerales. La campaña nace precisamente para hacer frente

a gastos concretos derivados de la enfermedad: **finalizar el pago de una silla salvaescaleras** instalada en su vivienda, reparar esa misma silla tras una avería fuera de garantía, completar los arreglos de una furgoneta adaptada imprescindible para sus desplazamientos y cubrir parte de los costes de cuidados profesionales mientras se resuelven o llegan las ayudas públicas.

«Esta campaña nace desde la honestidad y desde la aceptación de una realidad que me ha costado mirar de frente: necesito ayuda para recuperar estabilidad, mantener mi autonomía el máximo tiempo posible y seguir construyendo proyectos que me ayudan a sentirme útil, conectada y viva más allá de la enfermedad», explicó Tatiana Badiola, quien **vive en Taboada**, un pequeño municipio de la Ribeira Sacra de Lugo. Durante mucho tiempo le costó asumir que también ella necesitaba pedir ayuda, según reconoció: «He entendido que para poder seguir ayudando y dando visibilidad a la ELA, primero necesito sostener mi propia vida».

Muy joven

Esta gallega de Taboadela fue diagnosticada con solo 29 años, pero nunca tiró la toalla y pelea por «sostener mi propia vida»

La campaña pretende responder a una necesidad económica inmediata, pero también «mostrar el impacto real de la ELA en la vida cotidiana.» La enfermedad no solo implica atención médica, sino también adaptación del hogar, **apoyos constantes por la pérdida progresiva de autonomía**, reorganización familiar y una carga económica que muchas

ogares.



Uno de los estrenos más esperados: Se tiene que...
Movistar Plus

Seguir leyendo >

Tatiana explicó que ha recibido recientemente el reconocimiento del grado III+ de dependencia, que le permitirá acceder a las ayudas previstas en la denominada Ley ELA, con una prestación económica de entre 3.200 y 9.850 euros al mes, en función de las necesidades específicas de cada paciente. No obstante, estas ayudas están orientadas a cubrir cuidados profesionales a los que Tatiana podrá acceder a partir de ahora, pero no permiten afrontar directamente algunos de los gastos que ya tiene pendientes, como la reparación de la silla salvaescaleras o la puesta a punto de la furgoneta adaptada. Por eso, la campaña «busca cubrir **ese espacio de urgencia** entre las necesidades actuales y la llegada efectiva de los apoyos públicos».

MÁS INFORMACIÓN

La tecnología que ha devuelto la voz (y su puesto de trabajo) a un paciente con ELA

La campaña de Tatiana Badiola **ya ha recaudado a fecha de este martes 2 255 euros** está activa en Donio con el objetivo de recaudar 15.000 euros. Si se supera el objetivo previsto, el excedente se destinará a Agaela, asociación que ayuda a personas afectadas por ELA en Galicia. Las personas interesadas pueden colaborar en la campaña a través de este enlace.

Todas las campañas pasan por un proceso de verificación documental antes de su publicación y, al finalizar, Donio revisa que la ayuda llega a su destino mediante facturas, recibos u otros justificantes, según informaron fuentes de la plataforma.



Uno de los estrenos más esperados: Se tiene que...

Movistar Plus

cia)

Seguir leyendo >



Estilo de vida

Los expertos señalan al entorno como un factor clave en la fatiga diaria

Servimedia ♦ 16 junio, 2026 12:33

La sensación de cansancio persistente se ha convertido en una queja habitual en la vida cotidiana, ya que, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 48% de la población adulta española no disfruta de un sueño de calidad. Muchas personas comienzan el día con falta de energía y experimentan una disminución del rendimiento a lo largo de la jornada. Sin embargo, esta fatiga no siempre se explica únicamente por dormir poco o trabajar demasiado.

Estudios desarrollados por la [Universidad de Navarra junto a Biow](#), empresa de bioingeniería, apuntan a que el sueño es un proceso biológico esencial para la recuperación física, el equilibrio metabólico y la función cognitiva. Su calidad y continuidad influyen directamente en la energía diaria y en la capacidad del organismo para adaptarse al desgaste.

Durante el sueño, el organismo activa procesos esenciales de reparación celular, regulación de l

inflamación y recuperación fisiológica. Cuando estos mecanismos no funcionan de forma eficiente, pueden aparecer cansancio persistente, menor capacidad de concentración y dificultades para recuperarse.

Publicidad

Uno de los factores más relacionados con la pérdida de vitalidad es el [estrés oxidativo](#), un desequilibrio entre radicales libres y antioxidantes que puede afectar al funcionamiento celular. Cuando se mantiene en el tiempo, se asocia al envejecimiento biológico y a una menor capacidad de recuperación del organismo.

En los últimos años, la investigación también ha puesto el foco en el entorno en el que se descansa. Algunos estudios sugieren que determinados factores ambientales pueden influir en el funcionamiento de las mitocondrias, responsables de producir la energía celular.

Este enfoque ha dado lugar al concepto de exposoma, que engloba todas las exposiciones ambientales que afectan a la [salud](#) a lo largo de la vida. En este contexto han surgido soluciones tecnológicas como Biow, desarrolladas para optimizar las condiciones ambientales del dormitorio y favorecer factores relacionados con la respiración y la calidad del descanso, influyendo directamente en la producción de energía celular y en los mecanismos de protección frente al daño oxidativo.

Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

2,50% TAE de rentabilidad. Hasta 29/06/26.

Bankinter

Más información

Privacidad

La evidencia científica actual indica que la fatiga es el resultado de múltiples factores que interactúan entre sí, entre ellos la calidad del sueño, el equilibrio hormonal, el estrés oxidativo y el entorno. Por ello, mejorar la energía diaria no siempre implica realizar un mayor esfuerzo, sino optimizar las condiciones en las que el organismo lleva a cabo sus procesos naturales de recuperación.



servimedia

LIDER EN INFORMACIÓN SOCIAL

noticias

economía

sociedad

EMPRESAS

Los expertos señalan al entorno como un factor clave en la fatiga diaria



Persona con síntomas de fatiga | Foto de 123RF/dmitryag

16 JUN 2026 | 11:56H | MADRID

SERVIMEDIA

La sensación de cansancio persistente se ha convertido en una queja habitual en la vida cotidiana, ya que, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 48% de la población adulta española no disfruta de un sueño de calidad. Muchas personas comienzan el día con falta de energía y experimentan una disminución del rendimiento a lo largo de la jornada. Sin embargo, esta fatiga no siempre se explica únicamente por dormir poco o trabajar demasiado.

Estudios desarrollados por la Universidad de Navarra junto a Biow, empresa de bioingeniería, apuntan a que el sueño es un proceso biológico esencial para la recuperación física, el equilibrio metabólico y la función cognitiva. Su calidad y continuidad influyen directamente en la energía diaria y en la capacidad del organismo para adaptarse al desgaste.

Durante el sueño, el organismo activa procesos esenciales de reparación celular, regulación de la inflamación y recuperación fisiológica. Cuando estos mecanismos no funcionan de forma eficiente, pueden aparecer cansancio persistente, menor capacidad de concentración y dificultades para recuperarse.

Uno de los factores más relacionados con la pérdida de vitalidad es el estrés oxidativo, un desequilibrio entre radicales libres y antioxidantes que puede afectar al funcionamiento celular. Cuando se mantiene en el tiempo, se asocia al envejecimiento biológico y a una menor capacidad de recuperación del organismo.

En los últimos años, la investigación también ha puesto el foco en el entorno en el que se descansa. Algunos estudios sugieren que determinados factores ambientales pueden influir en el funcionamiento de las mitocondrias, responsables de producir la energía celular.

Este enfoque ha dado lugar al concepto de exposoma, que engloba todas las exposiciones ambientales que afectan a la salud a lo largo de la vida. En este contexto han surgido soluciones tecnológicas como Biow, desarrolladas para optimizar las condiciones ambientales del dormitorio y favorecer factores

relacionados con la respiración y la calidad del descanso, influyendo directamente en la producción de energía celular y en los mecanismos de protección frente al daño oxidativo.

La evidencia científica actual indica que la fatiga es el resultado de múltiples factores que interactúan entre sí, entre ellos la calidad del sueño, el equilibrio hormonal, el estrés oxidativo y el entorno. Por ello, mejorar la energía diaria no siempre implica realizar un mayor esfuerzo, sino optimizar las condiciones en las que el organismo lleva a cabo sus procesos naturales de recuperación.

(SERVIMEDIA)

16 JUN 2026

s/gja

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

Los expertos señalan al entorno como un factor clave en la fatiga diaria

Agencias

3-4 minutos

MADRID, 16 (SERVIMEDIA)

La sensación de cansancio persistente se ha convertido en una queja habitual en la vida cotidiana, ya que, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 48% de la población adulta española no disfruta de un sueño de calidad. Muchas personas comienzan el día con falta de energía y experimentan una disminución del rendimiento a lo largo de la jornada. Sin embargo, esta fatiga no siempre se explica únicamente por dormir poco o trabajar demasiado.

Estudios desarrollados por la Universidad de Navarra junto a Biow, empresa de bioingeniería, apuntan a que el sueño es un proceso biológico esencial para la recuperación física, el equilibrio metabólico y la función cognitiva. Su calidad y continuidad influyen directamente en la energía diaria y en la capacidad del organismo para adaptarse al desgaste.

Durante el sueño, el organismo activa procesos esenciales de reparación celular, regulación de la inflamación y recuperación fisiológica. Cuando estos mecanismos no funcionan de forma eficiente, pueden aparecer cansancio persistente, menor

capacidad de concentración y dificultades para recuperarse.

Uno de los factores más relacionados con la pérdida de vitalidad es el estrés oxidativo, un desequilibrio entre radicales libres y antioxidantes que puede afectar al funcionamiento celular. Cuando se mantiene en el tiempo, se asocia al envejecimiento biológico y a una menor capacidad de recuperación del organismo.

En los últimos años, la investigación también ha puesto el foco en el entorno en el que se descansa. Algunos estudios sugieren que determinados factores ambientales pueden influir en el funcionamiento de las mitocondrias, responsables de producir la energía celular.

Este enfoque ha dado lugar al concepto de exposoma, que engloba todas las exposiciones ambientales que afectan a la salud a lo largo de la vida. En este contexto han surgido soluciones tecnológicas como Biow, desarrolladas para optimizar las condiciones ambientales del dormitorio y favorecer factores relacionados con la respiración y la calidad del descanso, influyendo directamente en la producción de energía celular y en los mecanismos de protección frente al daño oxidativo.

La evidencia científica actual indica que la fatiga es el resultado de múltiples factores que interactúan entre sí, entre ellos la calidad del sueño, el equilibrio hormonal, el estrés oxidativo y el entorno. Por ello, mejorar la energía diaria no siempre implica realizar un mayor esfuerzo, sino optimizar las condiciones en las que el organismo lleva a cabo sus procesos naturales de recuperación.

(SERVIMEDIA)16-JUN-2026 11:56 (GMT +2)S/gja

© SERVIMEDIA. Esta información es propiedad de Servimedia.

Sólo puede ser difundida por los clientes de esta agencia de noticias citando a Servimedia como autor o fuente. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la distribución y la comunicación pública por terceros mediante cualquier vía o soporte.



Actualidad

Los expertos señalan al entorno como un factor clave en la fatiga diaria



Persona con síntomas de fatiga | Foto de 123RF/dmitryag | Foto: Servimedia

Servimedia

16/06/2026 - 11:56



La sensación de cansancio persistente se ha convertido en una queja habitual en la vida cotidiana, ya que, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 48% de la población adulta española no disfruta de un sueño de calidad. Muchas personas comienzan el día con falta de energía y experimentan una

disminución del rendimiento a lo largo de la jornada. Sin embargo, esta fatiga no siempre se explica únicamente por dormir poco o trabajar demasiado.

Estudios desarrollados por la Universidad de Navarra junto a Biow, empresa de bioingeniería, apuntan a que el sueño es un proceso biológico esencial para la recuperación física, el equilibrio metabólico y la función cognitiva. Su calidad y continuidad influyen directamente en la energía diaria y en la capacidad del organismo para adaptarse al desgaste.



Durante el sueño, el organismo activa procesos esenciales de reparación celular, regulación de la inflamación y recuperación fisiológica. Cuando estos mecanismos no funcionan de forma eficiente, pueden aparecer cansancio persistente, menor capacidad de concentración y dificultades para recuperarse.

Uno de los factores más relacionados con la pérdida de vitalidad es el estrés oxidativo, un desequilibrio entre radicales libres y antioxidantes que puede

afectar al funcionamiento celular. Cuando se mantiene en el tiempo, se asocia al envejecimiento biológico y a una menor capacidad de recuperación del organismo.

En los últimos años, la investigación también ha puesto el foco en el entorno en el que se descansa. Algunos estudios sugieren que determinados factores ambientales pueden influir en el funcionamiento de las mitocondrias, responsables de producir la energía celular.

Este enfoque ha dado lugar al concepto de exposoma, que engloba todas las exposiciones ambientales que afectan a la salud a lo largo de la vida. En este contexto han surgido soluciones tecnológicas como Biow, desarrolladas para optimizar las condiciones ambientales del dormitorio y favorecer factores relacionados con la respiración y la calidad del descanso, influyendo directamente en la producción de energía celular y en los mecanismos de

protección frente al daño oxidativo.

La evidencia científica actual indica que la fatiga es el resultado de múltiples factores que interactúan entre sí, entre ellos la calidad del sueño, el equilibrio hormonal, el estrés oxidativo y el entorno. Por ello, mejorar la energía diaria no siempre implica realizar un mayor esfuerzo, sino optimizar las condiciones en las que el organismo lleva a cabo sus procesos naturales de recuperación.

Copyright 2006-2026, Editorial Ecoprensa, S.A.

[Política de Privacidad](#) • [Aviso Legal](#) • [Política de cookies](#) • [Ajustes de cookies](#)



Mi columna



Lucas Ricoy
La España de Ortega

Mi rincón



Conchi Basilio
La soledad permitida

Punto de Vista



José Manuel López García
La biblioteca de Leibniz

Reflexionando



Ernesto González Valdés
"Tomaré el cielo..."

Sociedad

ESTE DOMINGO | DÍA MUNDIAL DE LA ELA

Vivir con ELA cambió todo: la campaña solidaria que busca ayudar a Tatiana a mantener su autonomía

16-06-2026 09:36:03



Tatiana Badiola.

REDACCIÓN | El próximo domingo se conmemora el Día Mundial de la Esclerosis Lateral Amiotrófica, una fecha destinada a dar visibilidad a una enfermedad neurodegenerativa con la que conviven entre 4.000 y 4.500 personas en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología. En este contexto, Tatiana Badiola Penas ha puesto en marcha una campaña solidaria para recaudar 15.000 euros con los que cubrir necesidades urgentes de accesibilidad, movilidad y cuidados profesionales.

Tatiana, (33 años), tenía 29 años cuando le diagnosticaron ELA. Con toda la vida por delante ha ido aprendiendo a convivir con una enfermedad que poco a poco te priva de la movilidad. Luchadora y resistente, creó RevELate, su proyecto personal para compartir su día a día, dar visibilidad a la enfermedad desde diferentes acciones incluyendo canciones propias creadas por Tatiana con ayuda de la inteligencia artificial, así como a acompañar a otras personas que atraviesan situaciones similares.

Pero, además de la visibilidad, Tatiana necesita estabilidad y cubrir ciertos gastos que supone la enfermedad. De ahí su campaña "Vivir con ELA cambió todo", que busca cubrir necesidades concretas derivadas de la enfermedad, como finalizar el pago de una silla salvaescaleras instalada en su vivienda, reparar esa misma silla tras una avería fuera de garantía, completar las reparaciones de una furgoneta adaptada imprescindible para sus desplazamientos y cubrir parte de los gastos derivados de cuidados profesionales mientras llegan o se resuelven ayudas públicas.

La campaña no solo pretende dar respuesta a una necesidad económica inmediata, sino también visibilizar el impacto real de la ELA en la vida cotidiana como la adaptación del hogar, la necesidad de apoyos constantes por la pérdida progresiva de autonomía, la reorganización familiar y la carga económica que muchas veces asumen los propios hogares.

"Esta campaña nace desde la honestidad y desde la aceptación de una realidad que me ha costado mirar de frente: necesito ayuda para recuperar estabilidad, mantener mi autonomía el máximo tiempo posible y seguir construyendo proyectos que me ayudan a sentirme útil, conectada y viva más allá de la enfermedad. Durante mucho tiempo me costó aceptar la idea de pedir ayuda para mí, pero he entendido que para poder seguir ayudando y dando visibilidad a la ELA, primero necesito sostener mi propia vida", explica Tatiana Badiola, creadora de la campaña.

Una plataforma europea que llega a España tras recaudar más de 120 millones de euros

galiciadiario.com

galiciadiario.com
1,6 mil seguidores

Galiciadiario.com es un diario digital de información general. Editado por Mera Global...

Medio de comunicación/noticias ·
+34 609 89 26 60

Seguir

Tweets por @galicia_diario

La campaña de Tatiana está impulsada a través de Donio, una plataforma europea de donaciones fundada en Praga en 2019 con el objetivo de crear un espacio digital donde cualquier persona pudiera ayudar de forma sencilla a historias concretas. Desde entonces, la plataforma ha recaudado más de 120 millones de euros y ha contribuido a cambiar más de 16.500 historias de vida.

“En Donio creemos que pedir ayuda no tiene nada de malo y que cualquiera de nosotros puede encontrarse en una situación difícil. La generosidad de las personas nos ha hecho ver que Donio puede ser el lugar donde ocurren milagros. Historias como la de Tatiana muestran por qué es necesario facilitar nuevas vías de apoyo directo, seguras y humanas”, señala Nuria Valdivia, directora de campañas de Donio en España.

Donio ha protagonizado algunas de las mayores movilizaciones solidarias de Chequia en los últimos años. Durante la pandemia, científicos y empresarios checos utilizaron la plataforma para financiar respiradores de emergencia para víctimas de la COVID-19. En un solo día recaudaron 600.000 euros.

En 2021, volvió a movilizar a la sociedad tras el tornado que arrasó el sur de Chequia; en 2022, canalizó cientos de campañas de apoyo a personas refugiadas y afectadas por la guerra de Ucrania; y en 2023 impulsó una de sus mayores recaudaciones con el caso de Martín, un niño con una enfermedad rara para el que se recaudaron seis millones de euros, dos millones de euros por encima de la cifra inicial propuesta.

Tras consolidarse en Chequia y Eslovaquia, Donio inicia su desarrollo en España con un equipo local y con el objetivo de seguir cumpliendo milagros.

Cómo ayudar a Tatiana

La campaña de Tatiana Badiola está activa en Donio con un objetivo de 15.000 euros. Los fondos recaudados se destinarán prioritariamente a necesidades relacionadas con accesibilidad, movilidad y cuidados. Si se supera el objetivo, el excedente se destinará a AGAELA, asociación que ayuda a personas afectadas por ELA en Galicia. Las personas interesadas pueden colaborar en la campaña a través de **Donio**.

A diferencia de otras plataformas de recaudación de fondos, Donio entrega el 100% del dinero recaudado a las personas beneficiarias, sin comisiones ni tarifas para quienes impulsan las campañas. Su modelo se sostiene mediante aportaciones voluntarias de los donantes a la propia plataforma, separadas de la donación destinada a cada causa.

Además, todas las campañas pasan por un proceso de verificación documental antes de su publicación y, al finalizar, Donio revisa que la ayuda llega a su destino mediante facturas, recibos u otros justificantes. Las donaciones realizadas a través de la plataforma pueden ser desgravables fiscalmente, de acuerdo con la normativa aplicable y las condiciones de cada caso.

Recientemente Tatiana ha recibido el reconocimiento del grado III+ de dependencia, que le permite acceder a las ayudas de la denominada Ley ELA con una prestación económica de entre 3.200 y 9.850 euros al mes, en función de las necesidades específicas de cada paciente.

Recalcar que esta ayuda no permite cubrir gastos directos que actualmente tiene Tatiana sino que está destinada a cubrir cuidados profesionales a los que Tatiana a partir de ahora podrá acceder.

Sobre Donio

.- Donio es una plataforma europea de donaciones fundada en Praga en 2019 con el objetivo de facilitar que cualquier persona pueda ayudar a historias concretas de forma sencilla, segura y transparente. Desde su nacimiento, ha recaudado más de 120 millones de euros y ha contribuido a cambiar más de 16.500 historias de vida.

.- Su modelo se basa en entregar el 100% de lo recaudado a las personas beneficiarias, sin comisiones ni tarifas para las campañas. Donio verifica todas las campañas antes de su publicación y revisa posteriormente la documentación que acredita el destino de la ayuda. La plataforma se financia mediante aportaciones voluntarias de los donantes.

.- Tras su consolidación en Chequia y Eslovaquia, Donio ha iniciado su expansión en España con un equipo local.

¿QUIÉNES SOMOS?



Press

[NACIONAL](#) ▾ [CASTILLA-LA MANCHA](#) [ALBACETE](#) [CIUDAD REAL](#) [CUENCA](#)[GUADALAJARA](#) [TOLEDO](#) [NUESTROS MUNICIPIOS DE CLM](#) [¿QUIÉNES SOMOS?](#)[Home](#) > [NACIONAL](#)

La historia de Tatiana pone rostro a los gastos invisibles de vivir con ELA: Necesito sostener mi propia vida

junio 16, 2026 in NACIONAL Reading Time: 4 mins read

[Compartir en Facebook](#)[Compartir en X](#)

Uso de cookies

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

[ACEPTAR](#)[plugin cookies](#)

¿QUIÉNES SOMOS?

cuidados profesionales. La iniciativa se canaliza a través de Donio, una plataforma europea de donaciones que acaba de llegar a España y que entrega el 100 % de lo recaudado a las personas beneficiarias, sin comisiones para las campañas.

Tatiana tenía 29 años cuando recibió el diagnóstico. Desde entonces ha aprendido a convivir con una enfermedad neurodegenerativa que limita de forma progresiva la movilidad y obliga a reorganizar la vida cotidiana, el hogar, los desplazamientos, los cuidados y los proyectos personales. En España conviven con ELA entre 4.000 y 4.500 personas, según datos de la Sociedad Española de Neurología.

Lejos de esconderse, Tatiana decidió dar visibilidad a la enfermedad. Creó 'RevELate', un proyecto personal desde el que comparte su día a día, acompaña a otras personas que atraviesan situaciones similares y promueve acciones de sensibilización, entre ellas canciones propias creadas con ayuda de inteligencia artificial (IA).

Sin embargo, la visibilidad no elimina las necesidades materiales. La campaña nace precisamente para hacer frente a gastos concretos derivados de la enfermedad: finalizar el pago de una silla salvaescaleras instalada en su vivienda, reparar esa misma silla tras una avería fuera de garantía, completar los arreglos de una furgoneta adaptada imprescindible para sus desplazamientos y cubrir parte de los costes de cuidados profesionales mientras se resuelven o llegan las ayudas públicas.

"Esta campaña nace desde la honestidad y desde la aceptación de una realidad que me ha costado mirar de frente: necesito ayuda para recuperar estabilidad, mantener mi autonomía el máximo tiempo posible y seguir construyendo proyectos que me ayudan a sentirme útil, conectada y viva más allá de la enfermedad", explicó Tatiana Badiola, quien vive en Taboada, un pequeño municipio de la Ribeira Sacra de Lugo. Durante mucho tiempo le costó asumir que también ella necesitaba pedir ayuda, según reconoció: "He entendido que para poder seguir ayudando y dando visibilidad a la ELA, primero necesito sostener mi propia vida".

EL COSTE COTIDIANO DE LA ELA

La campaña pretende responder a una necesidad económica inmediata, pero también «mostrar el impacto real de la ELA en la vida cotidiana.» La enfermedad no solo implica

Uso de cookies

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

[plugin cookies](#)

¿QUIÉNES SOMOS?

con una prestación económica de entre 3.200 y 9.850 euros al mes, en función de las necesidades específicas de cada paciente.

No obstante, estas ayudas están orientadas a cubrir cuidados profesionales a los que Tatiana podrá acceder a partir de ahora, pero no permiten afrontar directamente algunos de los gastos que ya tiene pendientes, como la reparación de la silla salvaescaleras o la puesta a punto de la furgoneta adaptada. Por eso, la campaña «busca cubrir ese espacio de urgencia entre las necesidades actuales y la llegada efectiva de los apoyos públicos».

UNA PLATAFORMA SOLIDARIA

La campaña se desarrolla a través de Donio, una plataforma europea de donaciones fundada en Praga en 2019 con el objetivo de crear un espacio digital en el que cualquier persona pueda ayudar de forma sencilla, segura y transparente a historias concretas.

Desde su nacimiento, Donio ha recaudado más de 120 millones de euros y ha contribuido a cambiar más de 16.500 historias de vida. Tras consolidarse en Chequia y Eslovaquia, la plataforma ha iniciado su expansión en España con un equipo local.

“En Donio creemos que pedir ayuda no tiene nada de malo y que cualquiera de nosotros puede encontrarse en una situación difícil. La generosidad de las personas nos ha hecho ver que Donio puede ser el lugar donde ocurren milagros. Historias como la de Tatiana muestran por qué es necesario facilitar nuevas vías de apoyo directo, seguras y humanas”, señaló la directora de campañas de Donio en España, Nuria Valdivia.

La plataforma ya ha canalizado algunas de las mayores movilizaciones solidarias de Chequia en los últimos años. Durante la pandemia, científicos y empresarios checos la utilizaron para financiar respiradores de emergencia para víctimas de la covid-19 y recaudaron 600.000 euros en un solo día.

En 2023 impulsó una de sus mayores recaudaciones con el caso de Martin, un niño con una enfermedad rara para el que se recaudaron seis millones de euros, dos millones por encima de la cifra inicial propuesta.

CÓMO AYUDAR

Uso de cookies

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

[plugin cookies](#)

¿QUIÉNES SOMOS?

Todas las campañas pasan por un proceso de verificación documental antes de su publicación y, al finalizar, Donio revisa que la ayuda llega a su destino mediante facturas, recibos u otros justificantes, según informaron fuentes de la plataforma.

Previous Post

El Gobierno regional programa en Cuenca tres actividades para conmemorar el Orgullo LGTBI con el lema Avancemos con Orgullo

Next Post

“El teatro como elemento de transformación”, eje de la XXXI edición del curso de UGT Servicios Públicos en Almagro

Noticias Relacionadas

El PP rebautiza a Zapatero como “el señor de los anillos”

by clm  JUNIO 16, 2026  0

El ‘número dos’ del PP aprovechó su intervención en el encuentro informativo organizado por Nueva Economía Fórum en Madrid para...

La crisis de la vivienda empeora la salud mental de la juventud

by clm  JUNIO 16, 2026  0

Así se desprende de un informe publicado por el Consejo de la Juventud de España (CJE), Fad Juventud y Oxfam...

El Gobierno ratifica su confianza en la directora de la Guardia Civil

Uso de cookies

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

[plugin cookies](#)

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

El castigo a Topuria subraya los riesgos para la salud de practicar artes marciales mixtas

EFE

5-6 minutos

El luchador hispanogeorgiano Ilia Topuria **terminó el último combate que protagonizó en la Casa Blanca con la cara ensangrentada a causa de los golpes de su contrincante**, el estadounidense Justin Gaethe. Las artes marciales mixtas tienen riesgos importantes para la salud, que pueden ir desde **fracturas y daños cerebrales hasta enfermedades neurodegenerativas**.

El combate de la UFC entre Topuria y Gaethe **se celebró el pasado domingo con motivo del 80 cumpleaños del presidente de Estados Unidos**, Donald Trump, y ha supuesto la primera derrota del español en su trayectoria.

Topuria pidió continuar con la pelea, una vez finalizado el cuarto asalto, **pero su hermano Aleksandre tomó la decisión de que el árbitro parara el combate**, dado que Topuria casi no podía ver nada y un médico había recomendado terminar. **Sufre fractura de hueso orbital**.

El especialista del Departamento de Cirugía Ortopédica y Traumatología de la Clínica Universidad de Navarra José Manuel Argüello explica a EFE Salud que este tipo de

fracturas, como afectan al cráneo, no requieren inmovilización puesto que en esa parte del cuerpo los únicos huesos que se mueven son los de la mandíbula.

"Al estar fijos, **el propio inmovilismo de la estructura craneal permite su consolidación**", indica Argüello.

Lo que hace que una fractura de la órbita desemboque en cirugía es que haya alguna complicación asociada. Puede ser una deformidad que altere la forma de la cara al quedar el maxilar hundido o porque quede atrapado alguno de los músculos o nervios de la musculatura del ojo, que provoquen una **visión doble** al paciente.



Ilia Topuria recibió un castigo severo en su enfrentamiento con Justin Gaethje
Alex Brandon / Ap-LaPresse

Otras lesiones óseas habituales en las MMA

Además de este tipo de lesiones que afectan a la salud física, los luchadores como Ilia Topuria pueden sufrir otras fracturas en la cara como la del hueso de la nariz, que tampoco suele requerir cirugía. Otras más graves son las que **afectan tanto al maxilar inferior o mandíbula, como los pómulos**.

También pueden ser frecuentes las **lesiones en manos**, en

concreto en el quinto metatarsiano. **Los antebrazos que durante el combate tratan de bloquear los ataques** son otras de las partes del cuerpo que pueden verse afectadas, con la **fractura del cúbito**.

En los miembros inferiores, señala el experto de la Clínica Universidad de Navarra, **la fractura diafisaria de tibia es una de las más frecuentes**. Es muy llamativa porque **en el momento de la fractura ya se nota la deformidad en la pierna**.

Otras lesiones típicas de las artes marciales mixtas son los **traumatismos en los dedos de los pies**, por múltiples contusiones.

Los daños cerebrales, la preocupación más grande

Los riesgos para la salud de la lucha que practica Ilia Topuria no acaban en los huesos. **El cerebro puede sufrir, tal y como señala a EFE Salud el neurólogo de la Sociedad Española de Neurología (SEN) José Manuel Moltó**.

El cerebro no es una estructura dura, sino gelatinosa, y cada vez que la cabeza sufre un golpe, "se bambolea". **El cráneo lo protege pero "no está diseñado para que le machaquemos a golpes continuamente"**, advierte Moltó, neurólogo en el Hospital General Universitario Virgen de los Lirios, de Alcoy (Alicante).

Este tipo de lucha, el boxeo u otros deportes de contacto, como el fútbol, en el que además se usa la cabeza para rematar, **pueden causarle daños**.





Ilia Topuria encaja un puñetazo de Justin Gaethje en el UFC Freedom 250
Alex Brandon / Ap-LaPresse

En concreto, puede derivar en **encefalopatía traumática crónica**. Se origina por pequeños golpes en la cabeza, microtraumatismos que en el momento no generan ningún problema.

Estos golpes, si se dan de forma habitual, provocan la acumulación en el cerebro de una sustancia, la proteína tau, implicada en algunos trastornos neurodegenerativos, como el **alzhéimer**.

"Produce una enfermedad neurodegenerativa que padecen los deportistas que han estado expuestos a este tipo de traumatismos", afirma Moltó.

El riesgo del 'segundo golpe'

Al margen de esto, otros problemas de salud que puede acarrear la práctica de la lucha como la que practica Topuria pasa por las **conmociones y contusiones cerebrales**, con inflamación y hematomas.

Y hay un riesgo muy importante en lo que se denomina el 'segundo golpe' o 'golpe repetido'. Se trata del que recibe el luchador después de haber sufrido otro anterior que le ha dejado aturdido.

"Hay mucho riesgo de que se produzca una conmoción mucho más grave", destaca el experto de la SEN, quien añade que la manifestación clínica de una lesión cerebral dependerá de la parte de este órgano afectada.

El experto aclara: **"No es lo mismo que en una zona frontal, que, a lo mejor te notas un poquito raro de conducta o algo menor, o una zona occipital más relacionada con la visión, por ejemplo"**.

PREVENCIÓN (HTTPS://EFESALUD.COM/PREVENCIÓN/)

El hispano-georgiano Ilia Topuria reacciona en el combate de la UFC contra Justin Gaethje en la Casa Blanca en Washington (EE.UU.).
EFE/ Octavio Guzmán

Combate de Ilia Topuria: Los riesgos para la salud de practicar artes marciales mixtas

Berta Pinillos(https://efesalud.com/autor/bpinillos/) | 17 de junio, 2026

(/#x) (/#facebook) (/#whatsapp)
(https://www.addtoany.com/share#url=https%3A%2F%2Fefesalud.com%2Filia-topuria-salud-riesgos-le: mixtas%2F&title=Combate%20de%20Ilia%20Topuria%3A%20Los%20riesgos%20para%20la%20salud%20d

El luchador español Ilia Topuria terminó el último combate que ha disputado, con la cara ensangrentada a causa de los golpes de su contrincante, el estadounidense Justin Gaethe. Las artes marciales mixtas tienen riesgos importantes para la salud, que pueden ir desde las fracturas y los daños cerebrales hasta enfermedades neurodegenerativas.

El combate de «El matador»

El combate de la UFC entre Topuria y Gaethe se celebró hace dos días en la Casa Blanca con motivo del 80 cumpleaños del presidente de Estados Unidos, Donald Trump, y ha supuesto la primera derrota del español en su historia.

Topuria pidió continuar con la pelea, una vez finalizado el cuarto asalto, pero su hermano Aleksandre tomó la decisión de que el árbitro parara el combate, dado que Topuria casi no podía ver nada y un médico había recomendado terminar.

Sufre fractura de hueso orbital.

Fractura orbital

El especialista del Departamento de Cirugía Ortopédica y Traumatología de la Clínica Universidad de Navarra José Manuel Argüello explica a EFE Salud que este tipo de fracturas, como afectan al cráneo, no requieren inmovilización puesto que en esa parte del cuerpo los únicos huesos que se mueven son los de la mandíbula.



El hispano-georgiano Ilia Topuria (d) y el estadounidense Justin Gaethje. EFE/ Octavio Guzmán

«Al estar fijos, el propio inmovilismo de la estructura craneal permite su consolidación», indica Argüello.

Lo que hace que una fractura de la órbita desemboque en cirugía es que haya alguna complicación asociada. Puede ser una deformidad que altere la forma de la cara al quedar el maxilar hundido, o porque quede atrapado alguno de los músculos o nervios de la musculatura del ojo, que provoquen una visión doble al paciente.

Otras lesiones óseas

Además de este tipo de lesiones que afectan a la salud física, los luchadores como Ilia Topuria pueden sufrir otras fracturas en la cara como la del hueso de la nariz, que tampoco suele requerir cirugía. Otras más graves son las que afectan tanto al maxilar inferior o mandíbula, como a los pómulos.

También pueden ser frecuentes las lesiones en manos, en concreto en el quinto metatarsiano. Los antebrazos, que durante el combate tratan de bloquear los ataques, son otras de las partes del cuerpo que pueden verse afectadas, con la fractura del cúbito.

En los miembros inferiores, señala el experto de la Clínica Universidad de Navarra, la fractura diafisaria de tibia es una de las más frecuentes. Es muy llamativa porque en el momento de la fractura ya se nota la deformidad en la pierna.

Otras lesiones típicas de las artes marciales mixtas son los traumatismos en los dedos de los pies, por múltiples contusiones.

Los daños en el cerebro

Los riesgos para la salud de la lucha que practica Ilia Topuria no acaban en los huesos. El cerebro (https://efesalud.com/tumores-cerebrales-benignos-que-son/) puede sufrir, tal y como señala a EFE Salud el neurólogo de la Sociedad Española de Neurología (SEN) José Manuel Moltó.

El cerebro no es una estructura dura, sino gelatinosa, y cada vez que la cabeza sufre un golpe, «se bambolea». El cráneo lo protege pero «no está diseñado para que le machaquemos a golpes continuamente», advierte Moltó, quien es neurólogo en el Hospital General Universitario Virgen de los Lirios, de Alcoy (Alicante).



Cerebro humano. EPA/STEPHANIE LECOCO

Este tipo de lucha, el boxeo u otros deportes de contacto, como el fútbol, en el que además se usa la cabeza para rematar, pueden causar daños.

En concreto, puede producir encefalopatía traumática crónica. Se origina por pequeños golpes en la cabeza, microtraumatismos que en el momento no generan ningún problema.

Estos golpes si se producen de forma habitual producen la acumulación en el cerebro de una sustancia, la proteína tau, implicada en algunas enfermedades neurodegenerativas (<https://efesalud.com/biomarcadores-neurodegeneracion-avance-deteccion/>), como el alzheimer.

«Produce una enfermedad neurodegenerativa que padecen los deportistas que han estado expuestos a este tipo de traumatismos», afirma Moltó.

El riesgo del «segundo golpe»

Al margen de esto, otros problemas de salud que puede acarrear la práctica de la lucha como la de Ilia Topuria pasan por las conmociones y contusiones cerebrales, con inflamación y hematomas.

Y hay un riesgo muy importante en lo que se denomina el «segundo golpe» o «golpe repetido». Se trata del que recibe el luchador después de haber sufrido otro anterior que le ha dejado aturrido.

«Hay mucho riesgo de que se produzca una conmoción mucho más grave», destaca el experto [EFESALUD \(https://www.efesalud.com/deporte/\)](https://www.efesalud.com/deporte/), quien apunta que la manifestación clínica de una lesión cerebral dependerá de la parte de este órgano afectada...

En este sentido, aclarar que es lo mismo en una zona frontal, que, a lo mejor, te notas un poquito raro de conducta o algo menor, o una zona occipital más relacionada con la visión, por ejemplo».

Artículos relacionados



Combate de Ilia Topuria: Los riesgos para la salud de practicar artes marciales mixtas (<https://efesalud.com/ilia-topuria-salud-riesgos-lesiones-artes-marciales-mixtas/>)

17 de junio, 2026



El brote de ébola en RDC un mes después: balance de un virus en expansión (<https://efesalud.com/ebola-mes-virus-balance-congo/>)

16 de junio, 2026



Quando los adolescentes asumen roles de adultos: así es la parentificación y estas son sus consecuencias (<https://efesalud.com/adolescentes-parentificacion-consecuencias-roles/>)

16 de junio, 2026

El brote de ébola en RDC un mes después: balance de un virus en expansión

El pasado 17 de mayo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró «emergencia de salud pública de importancia internacional» por un nuevo brote de virus del ébola, esta vez causado por la cepa Bundibugyo, que afecta a la República Democrática del Congo (RDC) y decretado oficialmente dos días antes. Un mes después el ébola sigue expandiéndose, tanto en número de casos como en extensión geográfica.

Según las últimas cifras de las autoridades congoleñas, hasta ahora hay 808 casos confirmados, incluidas 192 muertes, además de 363 pacientes en aislamiento hospitalizado.

Pero también hay noticias alentadoras, hay 56 personas que han logrado recuperarse de una enfermedad (https://efesalud.com/paciente-ebola-curacion-congo-bundibugyo/)que cursa con fiebres hemorrágicas y para la que no hay, de momento, vacuna ni tratamiento específico contra el tipo Bundibugyo, cuya tasa de letalidad oscila entre el 30 % y el 50 %.

El pasado 8 de junio, la OMS redujo de «alto» a «bajo» el riesgo sanitario por el brote de ébola por el continente africano, con excepción del país más afectado, la RDC, y las naciones vecinas.

La OMS reconoce que el virus se expande en RDC

La OMS reconoce que en este mes no se ha conseguido frenar al virus del ébola que afecta al este de la República Democrática del Congo, especialmente a las provincias de Ituri y Kivu, y desde donde han saltado una veintena de casos a Uganda, país vecino.

El Bundibugyo sigue expandiéndose tanto en número de casos como en extensión geográfica.

«Casi a diario se identifican casos en nuevas zonas sanitarias, lo que refleja que la magnitud real es probablemente mayor de lo que se está detectando, así como la alta movilidad de la población» considera desde Ituri, el epicentro de la epidemia, el **jefe de la Unidad de Epidemiología de la OMS, Olivier le Polat**.

Aunque los profesionales sanitarios locales tienen experiencia en el manejo del virus del ébola (https://efesalud.com/diez-claves-para-entender-el-ebola/), la respuesta se ve obstaculizada por la alta movilidad de la población, por un sistema sanitario débil y la permanente inseguridad provocada por los grupos armados que operan en las provincias afectadas.

La OMS (https://www.who.int/es) y otros operadores humanitarios en la zona temen que el virus responsable del actual brote se propague hacia zonas más urbanas o cruce fronteras con mayor intensidad.

La organización internacional está brindando apoyo en varios frentes, incluyendo ampliación de la vigilancia sanitaria, reforzamiento de laboratorios, participación comunitaria, prevención de infecciones y atención clínica.

ébola mes

Asistentes a
un entierro de
una persona
afectada por
ébola en en
Rwanpara,
Ituri,
República
Democrática
del Congo.
EFE/EPA/
DIEUDONNE
DIROLE

La respuesta contra el ébola muestra «graves deficiencias»

Pero esta respuesta de los organismos internacionales parece que no termina de dar sus frutos.

«Un mes después, el brote de ébola está superando la capacidad de respuesta. Nadie conoce la verdadera magnitud ni la propagación exacta de la enfermedad en el país», declara la **coordinadora médica de emergencias de Médicos sin Fronteras (MSF) en la RDC, Kate White**, en un comunicado.

La doctora lamenta que la mayor parte de los centros de tratamiento en la provincia de Ituri, que - según MSF- concentra el 95 % de los casos, están «desbordados» y muchos pacientes llegan a estas instalaciones en una «fase avanzada» de la enfermedad.

«La mayoría nunca fueron identificados ni monitorizados como contactos antes de recibir atención médica», puntualiza.

ÉBOLA MES BALANCE

Centro de atención de ébola
de MSF en la ciudad de Goma,
en la provincia de Kivu del
Norte (RDC). DANIEL BUUMA/
MSF

También MSF considera que, aunque el Ministerio de Salud congoleño y sus socios internacionales están implementando una respuesta en las zonas afectadas, la inseguridad en la región, azotada por un largo conflicto entre el Ejército y grupos rebeldes, dificulta el acceso a ciertas comunidades.

En estos lugares, millones de personas ya se veían afectadas previamente por «repetidos» desplazamientos, «deficiencias crónicas» en la atención médica y una «limitada» respuesta humanitaria.

«Incluso en las zonas más estables, los esfuerzos para detectar casos, realizar pruebas a los pacientes, identificar contactos y monitorizar la transmisión son insuficientes», detalla la médica quien cree que los casos oficialmente confirmados solo son una parte de la realidad.

A todo ello se suma el «recelo» en algunas comunidades ante la llegada repentina de equipos de respuesta frente al ébola, pues para ellas el virus «es sólo una de las varias emergencias sanitarias que no se han abordado durante años».

«Las mujeres embarazadas siguen necesitando atención materna, los niños siguen necesitando vacunas y los pacientes siguen necesitando tratamiento para la malaria y el cólera», concluye la doctora White.

El tercer brote más agresivo desde 1976

La agencia de salud de la Unión Africana (UA) asegura que este brote del virus del ébola es el tercer brote más grande en la historia desde que se descubrió la enfermedad en 1976 en RDC y toma su nombre del río Ébola de ese país africano.

El peor brote de la historia en la RDC -y segundo del mundo- ocurrió entre 2018 y 2020 en la misma región congoleña, donde causó 2.299 muertes, 3.481 casos y 1.162 supervivientes antes de que las autoridades sanitarias logaran contener la transmisión.

Desde marzo de 2014 a marzo de 2016, el virus del ébola mató a más de 11.000 personas y contagió a más de 28.000 en Liberia, Sierra Leona y Guinea Conakry, además de provocar la alarma de Europa y América por algunos casos importados con una enfermedad cuya mortalidad era del 90 % hasta que llegaron los primeros tratamientos específicos, en concreto una vacuna contra la cepa Zaire que no es efectiva para el subtipo Bundibugyo, el de la República Democrática del Congo.

La entrada El brote de ébola en RDC un mes después: balance de un virus en expansión (https://

Cuando los adolescentes asumen roles de adultos: así es la parentificación y estas son sus consecuencias

Ayudar en las **tareas del hogar** no supone una carga para los menores. De hecho, les ayuda a madurar y adquirir cierta independencia y responsabilidad. Sin embargo, hay casos en los que los adolescentes asumen los roles de personas adultas, muchos de ellos a edades muy tempranas, un fenómeno psicológico denominado **parentificación** que puede tener consecuencias negativas para su salud emocional.

Según un informe del **Parlamento Europeo**, entre un 4 % y un 10 % de los menores de la Unión Europea son víctimas de parentificación. Hasta un tercio de esos menores asumen responsabilidades de cuidados a familiares con discapacidad o enfermos.

Expertos de la **Universitat Oberta de Catalunya** (UOC) advierten de las consecuencias que supone la parentificación para los adolescentes y reclaman mejoras en la atención primaria así como en toda la red de apoyo.

¿Dónde está el límite entre ayudar y parentificación?

Es fundamental aclarar que no todos los menores ni adolescentes sufren este fenómeno: "No todo cuidado familiar es negativo. Que un adolescente colabore puede formar parte de una dinámica familiar saludable", afirma **Juan Luis García Fernández**, profesor de los Estudios de Ciencias de la Salud de la UOC.

El límite se establece en el momento en el que el adolescente adquiere una **responsabilidad prolongada en el tiempo**, de forma intensa, solitaria y desproporcionada para su edad. En ese punto es cuando entra el concepto de parentificación.

Desde el punto de vista de la **neuropsicología**, la parentificación (inversión de roles en la que un niño o adolescente asume responsabilidades propias de una persona adulta) tiene dos componentes claves: el **práctico** (tareas domésticas, cuidar a hermanos) y el **emocional** (escuchar los problemas de los padres, sentir responsabilidad por su bienestar).

"El cerebro adolescente aún está en desarrollo, especialmente en las redes ejecutivas de planificación, control inhibitorio, regulación emocional y control del estrés. Si la vida de un adolescente gira en torno a grandes responsabilidades, pueden aparecer dificultades futuras, como fatiga mental, irritabilidad, ansiedad o depresión", advierte el profesor.

adolescentes, parentificación

EFE/Xavier Bertral

Por otro lado, **Daniel Rueda Estrada**, profesor de los Estudios de Ciencias de la Salud de la UOC e investigador del grupo GITSS SINERGIAS, considera que los adolescentes necesitan protección pero sin olvidar la importancia de participar en dinámicas familiares, donde se aprenden valores como la solidaridad, responsabilidad y apoyo mutuo.

Ambos profesores de la UOC comparten la misma opinión: "No se trata de si un adolescente puede cuidar, sino de cuánto, durante cuánto tiempo, con qué apoyos y a coste de qué".

Señales de parentificación en adolescentes

La adolescencia (https://efesalud.com/infancia-adolescencia-salud-mental-claves/) es una etapa de construcción de identidad, autonomía, relaciones con iguales y un proyecto vital. Por tanto, la sobrecarga para los adolescentes puede desencadenar en consecuencias para su salud, como bajo rendimiento escolar, mal sueño o relaciones sociales complicadas.

El profesor García Fernández recomienda tener en cuenta varias señales que indican que un adolescente puede estar sufriendo parentificación a **nivel emocional**:

- Tristeza persistente
- Ansiedad
- Irritabilidad
- Llanto frecuente
- Culpa excesiva
- Sensación de no poder fallar
- Dificultad para pedir ayuda
- Tendencia a minimizar lo que ocurre
- Sensación de que las propias necesidades no cuentan

En el **plano académico** también hay avisos en el comportamiento del menor que pueden asociarse a la parentificación:

- Bajada del rendimiento académico
- Problemas de concentración
- Retrasos repetidos
- Absentismo
- Quedarse dormido en clase
- No entregar tareas
- Abandonar actividades

adolescentes parentificación

EFE/EPA/SIMONE VENEZIA

El profesor Juan Luis García Fernández explica que también existen consecuencias a **nivel físico** y relacionadas con las **relaciones sociales**, entre las que se encuentran:

- Cansancio extremo
- Dolores de cabeza
- Molestias digestivas
- Cambios de apetito
- Alteraciones de sueño
- Aislamiento social
- Pérdida de contacto con amigos
- Renuncia sistemática al ocio por obligaciones familiares

García Fernández señala que la parentificación puede dejar huella en la identidad de los adolescentes. "Los menores pueden construir una autoestima excesivamente ligada al **sacrificio**, pudiendo tener consecuencias en la vida adulta".

Recomendaciones y apoyos necesarios

El profesor Rueda Estrada opina que la respuesta institucional no debe partir de la criminalización automática, sino de la **detección temprana y el apoyo**: "La escuela, la atención social de base y la atención primaria de salud son los pilares esenciales para identificar situaciones de riesgo".

Rueda también reclama una mayor coordinación entre los sistemas formales (educativo, sanitario y social) y los sistemas familiares o informales. Entre los **apoyos necesarios** figuran:



- Servicios de proximidad
- Recursos intermedios
- Apoyo emocional para cuidadores
- Servicios de respiro en el domicilio
- Estancias temporales
- Revisión del sistema de dependencia que responda a tiempo

El reto de la parentificación es evitar dos errores opuestos: por un lado, **romantizar el sacrificio** adolescente y presentar como madurez lo que puede ser sobrecarga. Por el otro, **patologizar cualquier forma de ayuda familiar** y excluir a los menores de la vida común del hogar.

"Entre ambos extremos hay un criterio más preciso: cuidar puede formar parte de crecer, siempre que no obligue a dejar de ser adolescente", concluyen los expertos de la UOC (<https://www.uoc.edu/portal/es/coneixement-obert/publicacions/revistes-academiques/index.html>).

La entrada Cuando los adolescentes asumen roles de adultos: así es la parentificación y estas son sus consecuencias (<https://efesalud.com/adolescentes-parentificacion-consecuencias-roles/>) se publicó primero en EFE Salud (<https://efesalud.com>).



El cáncer de pulmón menos frecuente aumenta en las mujeres: ellas viven más pero con más efectos adversos

Los casos de mujeres diagnosticadas con **cáncer de pulmón de célula pequeña o microcítico**, el subtipo menos frecuente y más agresivo, se están incrementando de forma progresiva y, además, existen diferencias por sexo: ellas tienen mayor supervivencia pero padecen más los efectos adversos de los tratamientos.

Lo confirma el **estudio Clarisse**, el primer proyecto que analiza la evolución del cáncer de pulmón de célula pequeña en los últimos seis años en España, con datos de 4.428 pacientes de 29 hospitales públicos de todas las comunidades autónomas, entre 2019 y 2024.

Esta investigación está coordinada por oncólogas españolas y promovida por la **Asociación para la Investigación del Cáncer de Pulmón en Mujeres, ICAPEM**, en colaboración con la empresa farmacéutica PharmaMar.

El **cáncer de pulmón de célula pequeña o microcítico** (<https://efesalud.com/microcitico-cancer-pulmon-radiografia/>) representa aproximadamente el 15 % de todos los diagnósticos de cáncer de pulmón y se caracteriza por su rápido crecimiento y elevada capacidad de diseminación.

Cerca del 70 % de los y las pacientes son diagnosticados en estadios avanzados y el tabaquismo es su principal factor de riesgo.

Los resultados y diferencias por sexo

La investigación refleja que el porcentaje de mujeres diagnosticadas con este tumor de pulmón microcítico pasó del **28,4 % en 2019 al 37,1 % en 2024**, un dato que se asocia a la incorporación más tardía de la población femenina al hábito del tabaco (<https://efesalud.com/cancer-pulmon-menores-50-anos-fumadores/>) en las últimas décadas.

Además, las mujeres fueron diagnosticadas a edades más tempranas que los hombres (64,5 años frente a 67,9 años de media) y presentaron perfiles clínicos y de toxicidad diferentes.

"Los resultados reflejan un cambio en el perfil de los pacientes con cáncer de pulmón de células pequeñas. También ponen de manifiesto el valor de los estudios de vida real en nuestro entorno para comprender mejor la enfermedad y avanzar hacia una atención más precisa y adaptada a las necesidades de cada paciente", explica la **doctora Pilar Garrido, jefa del Servicio de Oncología Médica del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid e investigadora principal del estudio**.

A pesar de los avances terapéuticos, el pronóstico de la enfermedad continúa siendo muy limitado.

La mediana de **supervivencia** se situó en 9,1 meses. Pero existen diferencias relevantes también en supervivencia: las mujeres presentaron una mediana de supervivencia superior a la de los hombres (10,8 frente a 8,3 meses).

Mayor impacto de los tratamientos en las mujeres

El análisis también detectó un perfil de efectos adversos asociados al tratamiento en mujeres diferente al de los hombres, la toxicidad de los tratamientos impacta más en ellas y se refleja una mayor necesidad de hospitalización.

Según datos del estudio, el 43,2 % de las mujeres, frente al 38 % de los hombres, tuvieron toxicidad grado 3, según la escala CTCAE (*Common Terminology Criteria for Adverse Events*) del Instituto Nacional del Cáncer, que supone toxicidad **grave** o severa; requiere hospitalización o intervención clínica activa y limita el cuidado personal.

El tipo de toxicidades más frecuentes en mujeres fueron la **anemia** y los **vómitos**, frente a la **neutropenia** y **leucopenia** (nivel bajo de glóbulos blancos) de los hombres.

El tabaco, principal factor de riesgo en cáncer de pulmón en mujeres

Los datos del estudio muestran que el tabaquismo continúa siendo el principal factor de riesgo asociado a este tumor de pulmón.

El 67,4 % de las mujeres incluidas en el análisis eran fumadoras activas en el momento del diagnóstico, frente al 55,5 % de los hombres.

Por el contrario, el porcentaje de ex fumadores fue mayor en hombres, un dato que las investigadoras relacionan con la evolución de los hábitos de consumo de tabaco en ambos sexos durante las últimas décadas ya que la mujer se incorporó más tarde.

Los resultados refuerzan la hipótesis de que el aumento del tabaquismo femenino en generaciones previas está teniendo un impacto directo en la incidencia actual del cáncer de pulmón de célula pequeña, apunta el ICAPEM.

cáncer pulmón mujeres

EFE/ Mariscal

Profundizar en la perspectiva de género

Para la **doctora Dolores Isla, presidenta de ICAPEM y jefa de Oncología Médica del Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa de Zaragoza**, los resultados del estudio ponen de relieve la necesidad de incorporar una perspectiva de género en el abordaje del cáncer de pulmón.

"A través del estudio CLARISSE se demuestra que existen diferencias clínicas, biológicas y sociales que deben ser consideradas para avanzar hacia una oncología más personalizada y equitativa", considera.

Estas diferencias se refieren a la predisposición o riesgo de padecerlo, en su pronóstico, en la tolerancia al tratamiento, así como a aspectos socioculturales que deben ser investigadas a fondo,

según el ICAPEM (https://icapem.es/).

En opinión de la oncóloga, "el aumento del cáncer de pulmón de célula pequeña en mujeres representa un importante reto de salud pública y pone de relieve la necesidad de reforzar la prevención, el abandono del tabaquismo, la investigación y el diagnóstico precoz".

El cáncer de pulmón en la mujer

El cáncer de pulmón en mujeres es en la actualidad el tercer tumor más frecuente entre las mujeres españolas, alrededor del 7% de todos los cánceres, con un aumento en la incidencia del 4 % anual, informa el ICAPEM.

Según el informe, "Las cifras del cáncer en España 2026" de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) en colaboración con la Red de Registros de Cáncer (Redecan), se estima que en 2026 se diagnosticarán 11.829 tumores de pulmón en mujeres, el tercero en incidencia tras los de mama y colon.

Además, por primera vez el cáncer de pulmón se situará como principal causa de muerte por cáncer en mujeres, en la mayoría de los casos por el consumo de tabaco, según datos de 2024 de Instituto Nacional de Estadística.

La entrada El cáncer de pulmón menos frecuente aumenta en las mujeres: ellas viven más pero con más efectos adversos (https://efesalud.com/cancer-pulmon-mujeres-microcito-aumento/) se publicó primero en EFE Salud (https://efesalud.com).



Píldoras



(https://efs.efeservicios.com/Newsletters?id_newsletter=13&form_newsletter)

Últimas noticias

Combate de Ilia Topuria: Los riesgos para la salud de practicar artes marciales mixtas (https://efesalud.com/ilia-topuria-salud-riesgos-lesiones-artes-marciales-mixtas/)

El brote de ébola en RDC un mes después: balance de un virus en expansión (https://efesalud.com/ebola-mes-virus-balance-congo/)

Cuando los adolescentes asumen roles de adultos: así es la parentificación y estas son sus consecuencias (https://efesalud.com/adolescentes-parentificacion-consecuencias-roles/)



CUERPO

Los psicólogos están de acuerdo: La falta de sueño afecta al rendimiento laboral y personal



Es fundamental tener un sueño reparador. Shutterstock

- Mantener una hora fija para despertarse, también en fin de semana, mejora la calidad del sueño, según la ciencia
- Aurelio Rojas, cardiólogo: "Tomar kéfir con kiwi o arándanos antes de dormir puede ayudarte a tener un sueño más estable"

TRESB

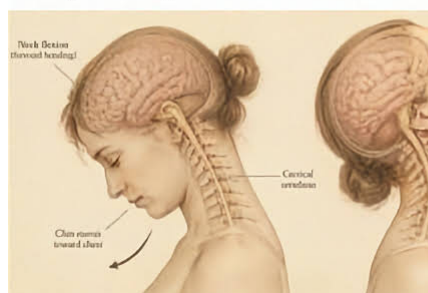
17/06/2026 07:54

Psicólogos y especialistas en sueño coinciden en que el descanso no es un lujo, sino una [necesidad biológica que condiciona nuestro rendimiento](#), nuestra salud y nuestra capacidad para relacionarnos con los demás. Desde la concentración y la memoria hasta la toma de decisiones o la gestión emocional, cada hora de sueño perdida tiene consecuencias que van mucho más allá del simple cansancio.

Dormir se ha convertido casi en un lujo. Entre jornadas laborales cada vez más largas, pantallas encendidas hasta altas horas de la noche y una cultura que a menudo premia la hiperproductividad, **millones de personas sacrifican horas de descanso** con la sensación de que están aprovechando mejor el tiempo.

Sin embargo, **la ciencia lleva años advirtiendo de lo contrario**: dormir poco no nos hace más eficientes, sino menos capaces de rendir, pensar con claridad y gestionar nuestras emociones.

Muchos durmientes (mayores de 50 años) sufren dolor de cuello y espalda, pero pocos lo saben



El psicólogo y especialista en sueño Alfredo Rodríguez lo resume con una metáfora tan sencilla como contundente. Compara levantarse a las cinco de la mañana sacrificando horas de sueño con **"vender el**

coche para comprar gasolina".

Es decir, obtener un beneficio inmediato a costa de perder la herramienta principal que nos permite funcionar correctamente. Y es que **el sueño no es un tiempo muerto del que podamos prescindir**, sino un [proceso biológico esencial para el cerebro](#) y para el organismo.

El mito de los madrugadores de éxito

Durante los últimos años se han popularizado libros, conferencias y vídeos que presentan el madrugón extremo como una de las claves del éxito. Empresarios, gurús de la productividad e influencers han contribuido a difundir la idea de que **levantarse a las cinco de la mañana permite ser más eficiente**, tener más tiempo para uno mismo y alcanzar mejores resultados profesionales.

Lo importante no es la hora a la que suena el despertador, sino que el organismo haya completado las horas de descanso que necesita. Shutterstock

Sin embargo, los especialistas en sueño advierten de que **no existe ninguna evidencia científica sólida** que demuestre que madrugar más convierte automáticamente a alguien en una persona más

productiva. Lo importante no es la hora a la que suena el despertador, sino que el organismo haya completado las horas de descanso que necesita.

De hecho, forzar al cuerpo a despertarse antes de tiempo puede provocar el efecto contrario al deseado. Una persona privada de sueño puede **tardar más en realizar una tarea**, cometer más errores y tomar peores decisiones que alguien que ha descansado adecuadamente, aunque este último se haya levantado varias horas después.

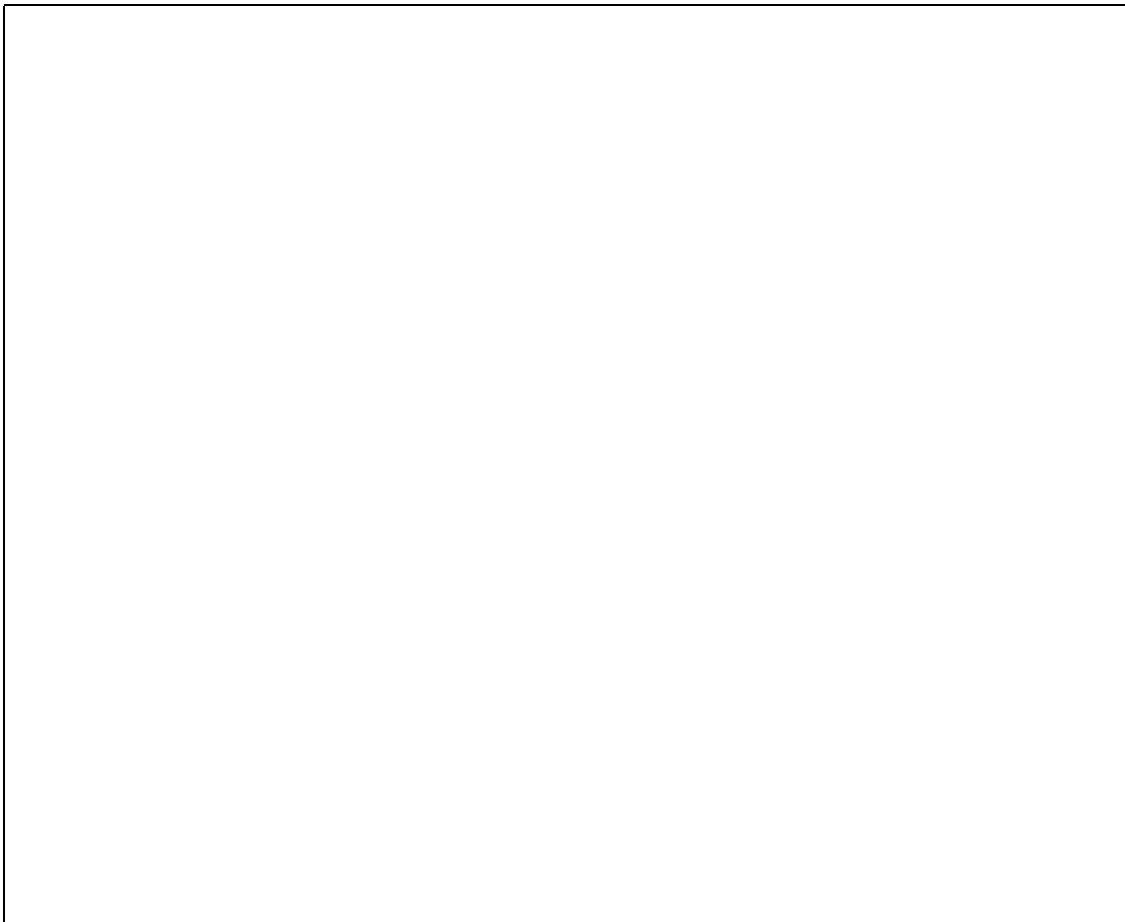
Las consecuencias de dormir mal aparecen mucho antes de que la persona sea consciente de ellas. Uno de los primeros sistemas afectados es el cognitivo y Alfredo Rodríguez recuerda que **cuatro de cada diez personas en España tene malestar** relacionado con síntomas de insomnio y un 14% de la población tiene insomnio crónico.

Los estudios muestran que la **falta de sueño reduce la atención sostenida, dificulta la concentración y perjudica la memoria** de trabajo, la capacidad que utilizamos para manejar información en tiempo real.

Es precisamente esa función la que nos permite mantener una conversación compleja, resolver problemas o gestionar varias tareas simultáneamente.

Cuatro de cada diez españoles informa tener malestar relacionado con síntomas de insomnio. Shutterstock

Por eso, cuando una persona acumula varias noches de descanso insuficiente, suele experimentar **olvidos frecuentes, mayor dificultad para organizarse** y una sensación constante de lentitud mental.





El problema es que **el cerebro fatigado no siempre es consciente** de su propio deterioro. Muchas personas creen estar funcionando correctamente cuando, en realidad, su rendimiento ha caído de forma significativa.

Peores decisiones y más impulsividad

La falta de sueño también afecta a una de las funciones más sofisticadas del cerebro: **la toma de decisiones**.

Diversas investigaciones han demostrado que las personas cansadas tienden a asumir más riesgos, **valoran peor las consecuencias de sus actos** y muestran una mayor impulsividad.

Esto tiene implicaciones directas en ámbitos tan diversos como las finanzas, la conducción, la gestión empresarial o las relaciones personales.

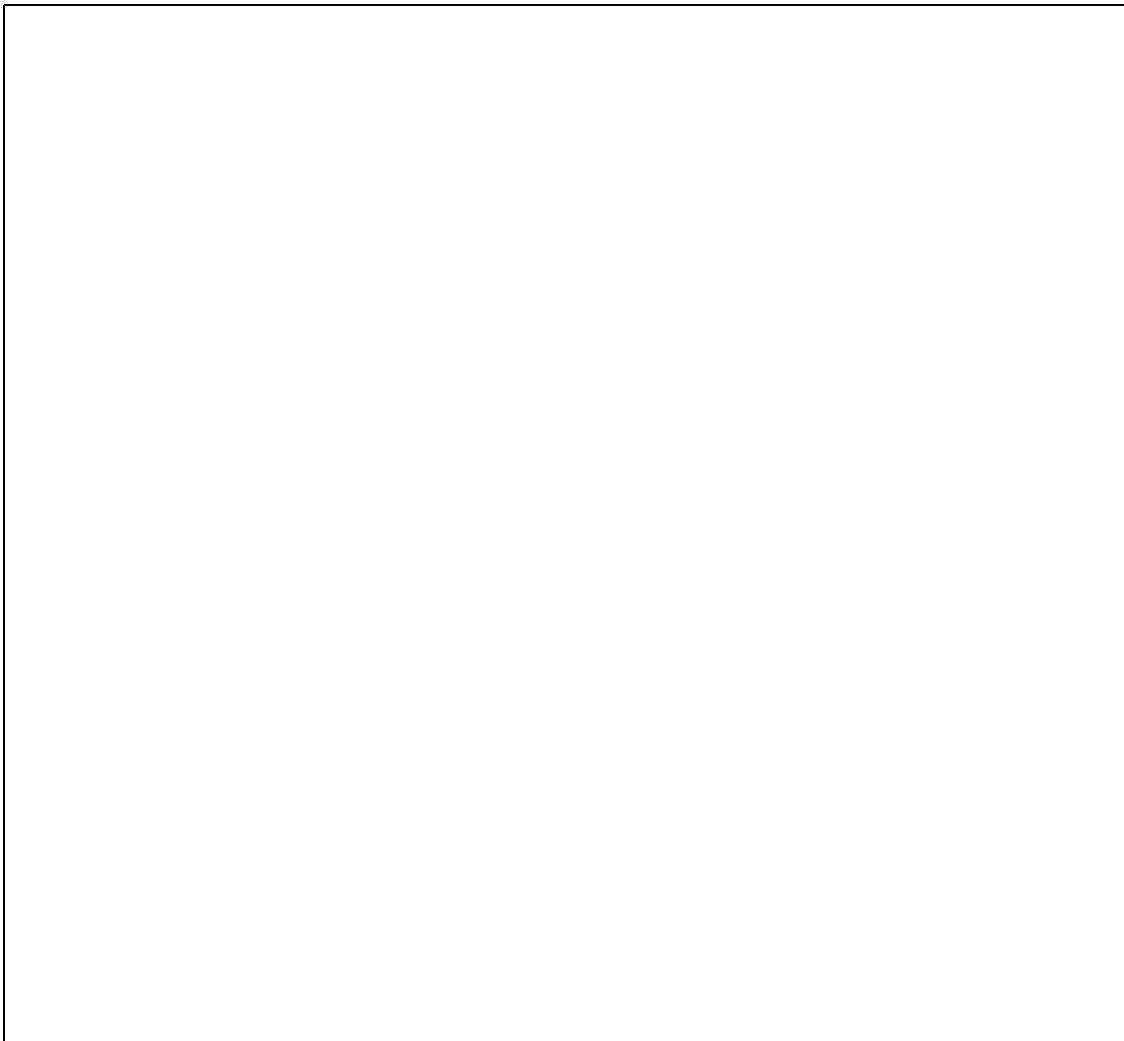
En el trabajo, por ejemplo, un déficit de sueño puede traducirse en **errores estratégicos, dificultades para priorizar tareas** o problemas para resolver conflictos de manera eficaz. En el ámbito personal, aumenta la probabilidad de reaccionar de forma impulsiva ante situaciones cotidianas que normalmente se gestionarían con calma.

"La falta del sueño en el trabajo **es como el alcohol al volante**: un riesgo invisible pero letal", explica Alfredo Rodríguez.



El impacto emocional es igual de importante

Los expertos coinciden en que el sueño no solo sirve para descansar físicamente. También desempeña un **papel fundamental en la regulación emocional.**



Cuando dormimos, el cerebro procesa experiencias, **consolida recuerdos y reorganiza emociones**. Si ese proceso se interrumpe de manera continuada, resulta mucho más difícil gestionar el estrés, la frustración o la ansiedad.

Por eso las personas que duermen poco suelen mostrarse **más irritables, más sensibles a las críticas** y menos tolerantes ante las dificultades diarias.

Alfredo Rodríguez subraya además que la falta de sueño afecta a la forma en que interpretamos las señales sociales. Un cerebro fatigado tiene más dificultades para comprender correctamente los gestos, expresiones o intenciones de quienes nos rodean, lo que **puede generar conflictos innecesarios** tanto en el trabajo como en la vida familiar.

Una epidemia silenciosa

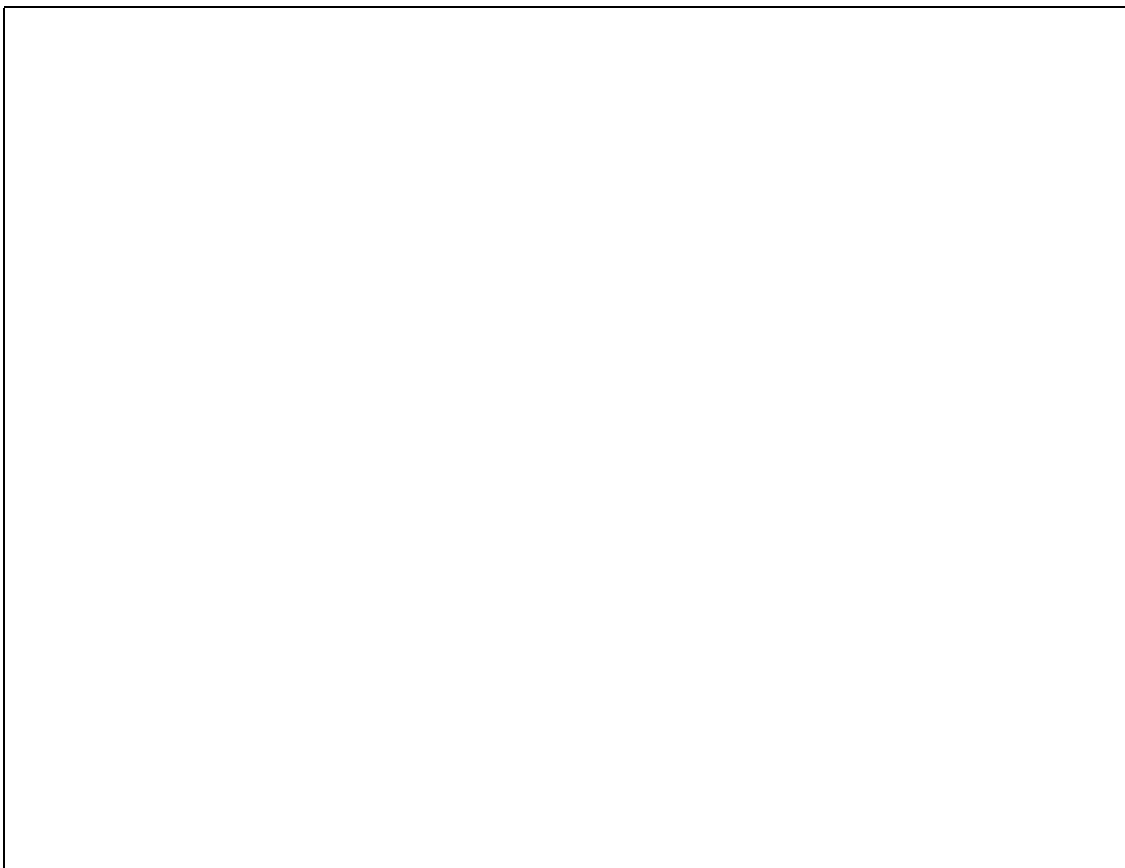
El problema es especialmente relevante porque afecta a una parte muy importante de la población. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, **cerca de la mitad de los españoles reconoce no disfrutar de un sueño de calidad**.

La situación preocupa especialmente a los especialistas porque la privación de sueño **se ha normalizado socialmente**. Muchas personas consideran habitual sentirse cansadas, dormir menos de siete horas o despertarse varias veces durante la noche.

Sin embargo, los expertos insisten en que el cansancio permanente no debería considerarse una consecuencia inevitable de la vida moderna.

Mientras dormimos, el cerebro elimina sustancias de desecho acumuladas durante el día.
Shutterstock

Mientras dormimos, **el cerebro elimina sustancias de desecho acumuladas durante el día**, consolida aprendizajes y reorganiza conexiones neuronales. Es un **proceso esencial** para mantener la memoria, el aprendizaje y la salud cerebral a largo plazo.





También se producen **importantes ajustes hormonales**. Durante el descanso se regula la producción de cortisol (la hormona relacionada con el estrés) y se liberan otras sustancias necesarias para la recuperación física y mental. Dormir menos de lo necesario implica interrumpir todos esos procesos.

Si hace décadas el principal problema era la falta de tiempo, hoy muchos especialistas señalan a la hiperconexión como uno de los mayores enemigos del descanso.

Actualmente, los teléfonos móviles, las redes sociales, las plataformas de streaming y las notificaciones constantes dificultan la desconexión mental necesaria para conciliar el sueño.

La conclusión a la que llegan psicólogos, neurólogos y expertos en cronobiología es clara: **dormir bien multiplica la productividad**.

Las personas que descansan adecuadamente suelen rendir más, aprenden mejor, toman decisiones más acertadas, gestionan mejor el estrés y mantienen relaciones personales más satisfactorias.

MUNDIAL 2026 CINE SERIES EN PLAY MASTERCHEF INFORMATIVOS DOCUMENTALES CLAN

la aventura del saber

00:52

-17:19

El neurólogo Jesús Porta Etessam comenta una guía publicada por la SEN para mejorar la comprensión social de la migraña y su impacto real.

DETALLES EPISODIOS CLIPS

Jesús Porta Etessam. Guía de manejo de migraña

00:18:12 17/06/2026

HD

SUB

TP

Recomendable para todos los públicos



Sinopsis

Mara Peterssen y Jesús Porta Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología, comentan una guía publicada para mejorar la comprensión social de la migraña y su impacto real. Ofrecen consejos para que las personas que informen sobre migraña lo hagan con precisión, rigor y sensibilidad y eviten enfoques que contribuyan a la banalización o a la desinformación.

Ficha técnica

Géneros
Cultura

Idiomas : Castellano

Accesibilidad : Subtitulado



Últimas Noticias Salud

La SEN alerta: más del 60% de los españoles sufre cefalea tensional y casi la mitad se automedica sin control

Por Diego Servente - 17 junio, 2026 10:30

La cefalea es, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), uno de los motivos de consulta más frecuentes en Atención Primaria, y sin embargo sigue siendo de los más mal gestionados por quienes la padecen. **Más del 60% de la población española** convive con cefalea tensional en algún momento de su vida, mientras que la migraña afecta a un 13%. Son cifras que sitúan el dolor de cabeza muy por encima de lo que la mayoría imagina.

Lo llamativo no es solo la magnitud del problema, sino cómo se afronta. **Cerca de la mitad de los pacientes recurre a la automedicación con analgésicos** sin pasar por el médico, una práctica que puede parecer inocua pero que, según la SEN, favorece la cronificación de la cefalea e incluso puede derivar en un dolor de cabeza causado por el propio abuso de medicación.

Publicidad

Privacidad

Cefalea tensional y migraña: cómo distinguirlas sin confundirse



La cefalea tensional se reconoce por un dolor opresivo, como si una cinta apretara la cabeza por ambos lados, de intensidad leve o moderada. **No suele acompañarse de náuseas ni de molestias con la luz o el ruido**, y en la mayoría de los casos responde bien a analgésicos comunes y a medidas de relajación.

La migraña, en cambio, juega en otra liga de intensidad. El dolor suele ser pulsátil, localizado en un solo lado de la cabeza, y **puede ir acompañado de vómitos, sensibilidad a la luz o al sonido**, llegando a incapacitar por completo a quien la sufre durante horas o incluso días.

Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

El mercado en 2026: 5 activos que acaparan titulares

Actualizaciones de mercado de eToro

[Haz clic aquí](#)

El infradiagnóstico, el otro problema de la cefalea

La Sociedad Española de Neurología subraya que **más del 40% de las personas con dolor de cabeza recurrente nunca recibió un diagnóstico correcto**. Muchos pacientes asumen que su **cefalea** es simplemente parte de su día a día y nunca llegan a comentarlo con un profesional, lo que retrasa tratamientos que podrían mejorar notablemente su calidad de vida.

Esta falta de diagnóstico tiene un efecto en cadena: sin un especialista que oriente el tratamiento, **la persona tiende a probar por su cuenta** distintos fármacos hasta dar con algo que le alivie, sin saber si está tratando el tipo de dolor correcto.

[Privacidad](#)

Thank you for watching

Por qué la automedicación agrava el problema



La **automedicación** sin supervisión médica no es un hábito menor cuando hablamos de cefalea. Según la SEN, **cerca del 50% de quienes sufren dolor de cabeza recurren a analgésicos por su cuenta**, una conducta que en principio busca alivio rápido pero que, mantenida en el tiempo, puede tener el efecto contrario.

El riesgo más documentado es la llamada cefalea por abuso de medicación, que ya afecta a entre un 1% y un 2% de la población española. **Cuanto más se repite la toma de analgésicos**, más probable es que el propio fármaco termine generando nuevos episodios de dolor, entrando en un círculo del que cuesta salir sin ayuda profesional.

Factores que favorecen que la cefalea se cronifique

El estrés sostenido, los trastornos del sueño y el **consumo** excesivo de analgésicos son, según los neurólogos consultados por la SEN, **los principales aceleradores de la cronificación**. A esto se
Privacidad

suman la obesidad y los episodios de depresión, que también incrementan el riesgo de que una cefalea ocasional se convierta en un problema diario.

Entre un 2% y un 3% de los pacientes con migraña episódica progresa cada año hacia formas crónicas, una transición que en muchos casos podría evitarse con un seguimiento médico temprano. Los expertos insisten en que **identificar a tiempo a la población de riesgo** es la clave para frenar esta progresión antes de que se instale.

Algunos hábitos que multiplican el riesgo de cronificación, según los especialistas, son los siguientes:

- Dormir menos de seis horas de forma habitual o con horarios muy irregulares.
- Tomar analgésicos más de dos o tres veces por semana sin indicación médica.
- Mantener niveles de estrés elevados durante semanas sin ningún tipo de gestión.
- Saltarse comidas o mantener una hidratación insuficiente a lo largo del día.

Qué cambiará en los próximos años en el abordaje de la cefalea

El panorama, sin embargo, no es solo de advertencias. La investigación en cefalea avanza con rapidez y **cada vez existen más herramientas para frenar la cronificación** antes de que se instale, desde tratamientos preventivos más específicos hasta una mayor formación de los médicos de Atención Primaria en el diagnóstico diferencial.

La SEN insiste en un mensaje sencillo pero efectivo: **no trivializar ningún dolor de cabeza recurrente**. Acudir al médico ante una cefalea que se repite, en lugar de resolverlo con el primer analgésico que se tenga a mano, sigue siendo el paso más sencillo y, a la vez, el más decisivo para evitar que un problema puntual se convierta en crónico.

Noticias https://www.euskadi.gob.es/noticias/noticia/2026/el-jurado-pre...

El jurado de los Premios a la Administración Sanitaria reconoce a Koldo Berganzo, Director de Asistencia Sanitaria de Osakidetza

Fecha de publicación: 17/06/2026



Este galardón pone en valor la mejora continua de la asistencia sanitaria en Euzkadi y aliza de nuevo a Osakidetza como referente en gestión sanitaria.

Neurólogo de profesión, Berganzo ocupa el cargo desde agosto de 2025 dentro de la apuesta del Departamento de Salud del Gobierno Vasco y Osakidetza por contar con un equipo multidisciplinar para afrontar la modernización organizativa y tecnológica.

El director de Asistencia Sanitaria de Osakidetza, Koldo Berganzo, ha sido distinguido en los XXI Premios a la Administración Sanitaria, galardones que Redacción Médica entrega anualmente para reconocer el trabajo y la dedicación de los altos cargos del Ministerio de Sanidad y de las Comunidades Autónomas.

El reconocimiento ha sido entregado en Madrid y pone en valor la trayectoria y el compromiso de Osakidetza con la mejora continua de la asistencia sanitaria en Euzkadi. La labor de Berganzo al frente de la dirección de Asistencia Sanitaria destaca por impulsar iniciativas orientadas a la calidad asistencial, la coordinación entre niveles y la innovación en los servicios de salud.

Este premio aliza nuevamente a Osakidetza como referente en gestión sanitaria y reconoce el esfuerzo de sus profesionales por ofrecer una atención pública de excelencia.

Modernización organizativa y tecnológica en el Pacto Vasco de Salud

Licenciado en Medicina por la UPV, concretamente en la especialidad de Neurología, Berganzo es doctor en Neurociencia y ha ejercido su actividad como médico en Osakidetza durante más de una década, principalmente en el Hospital Universitario de Cruces. Además, posee un Máster en Dirección y Gestión Sanitaria, y entre los años 2021 y 2024 realizó tareas relacionadas con la gestión asistencial, primero como subdirector médico de la OSI Bilbao-Basurto, cargo que desempeñó durante dos años, y después como jefe de Servicio de Análisis de recursos y procesos asistenciales en la Dirección General de Osakidetza.

En noviembre de 2024 Berganzo fue nombrado Subdirector para la Coordinación de Atención Hospitalaria en la Dirección General de Osakidetza, y en agosto de 2025 pasó a ser director de Asistencia Sanitaria de Osakidetza, cargo que ocupa actualmente. Con este nombramiento, Osakidetza reforzaba su compromiso con la transformación del sistema sanitario, incorporando a líderes que impulsan proyectos innovadores de impacto de país y que abren nuevas oportunidades de desarrollo para la sanidad vasca. Así, el Departamento de Salud y Osakidetza mantienen su apuesta por un equipo multidisciplinar para afrontar la modernización organizativa y tecnológica, en línea con las conclusiones acordadas en el Pacto Vasco de Salud, y responder a los retos de envejecimiento demográfico y globalización que afronta la sociedad vasca.

Berganzo, además, ha desarrollado gran parte de su actividad en el campo de la investigación y la docencia, con 27 artículos científicos originales publicados en revistas indexadas y 10 proyectos de investigación y ensayos clínicos. Además, ha formado parte del Comité de ética y acreditación de la Sociedad Española de Neurología (2014-2020) y de la Comisión de Ética y Deontología Médica del Colegio de Médicos de Bizkaia (2010-2024), entre otros. Además, colabora como neurólogo asesor con la Asociación de Parkinson de Bizkaia (Asparki) desde hace varios años.

Más información en el social <https://www.euskadi.gob.es/noticias/noticia/2026/el-jurado-pre...>

Sito web desarrollado y gestionado por el [Servicio de Noticias del Gobierno Vasco](https://www.euskadi.gob.es/noticias/noticia/2026/el-jurado-pre...)

[20minutos.es](https://www.20minutos.es)

Tatiana, con ELA, busca ayuda para mantener su autonomía: "Necesito sostener mi propia vida y sentirme útil"

SERVIMEDIA

5-6 minutos

La historia de la gallega de **33 años Tatiana Badiola** pone rostro a los gastos invisibles de vivir con [Esclerosis Lateral Amiotrófica \(ELA\)](#): adaptar una casa, reparar una silla salvaescaleras, mantener una furgoneta adaptada o pagar cuidados profesionales mientras llegan las ayudas públicas. "Necesito ayuda para recuperar estabilidad, mantener mi autonomía mientras sea posible y sentirme útil, conectada y viva más allá de la enfermedad".

Con motivo del **Día Mundial de la ELA**, que se conmemora el próximo domingo, Tatiana ha puesto en marcha la campaña solidaria 'Vivir con ELA cambió todo', con la que busca recaudar 15.000 euros para cubrir necesidades urgentes de [accesibilidad](#), movilidad y cuidados profesionales. La iniciativa se canaliza a través de Donio, una plataforma europea de donaciones que acaba de llegar a España y que entrega el 100 % de lo recaudado a las personas beneficiarias, sin comisiones para las campañas.

Tatiana tenía 29 años cuando recibió el diagnóstico. Desde