

PACIENTES

Más del 15 % de los jóvenes ha consumido una droga ilegal este año: estos son sus efectos neurológicos

La Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que el consumo de drogas continúa representando una amenaza importante para la salud cerebral, especialmente entre la población más joven

El Gobierno autoriza el reparto de más de 21 millones de euros para programas de lucha contra las drogas

Sanidad actualiza la lista de psicotrópicos para combatir el auge de las drogas sintéticas



Droga - CANVA

El próximo 26 de junio se celebra el día mundial contra la droga. Por ello, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que el consumo de drogas continúa representando una amenaza importante para la salud cerebral, especialmente entre la población más joven. Así, con el objetivo de concienciar a los más jóvenes la SEN ha impulsado una encuesta sobre los hábitos de consumo. Esta revela que los **jóvenes españoles** de entre **18 y 34 años** son el grupo que registra una mayor frecuencia de consumo reciente de drogas: más

de un **15,5% consumió algún tipo de droga ilegal** en el último año.

En términos generales, la encuesta descifra que un **7 %** de la población española **reconoce haber consumido** alguna sustancia recientemente (al 15,5 % de los jóvenes se suma el **9,5 %** de las personas de entre 35 y 59 años y el **4,5%** de los mayores de 60 años) y también pone de manifiesto diferencias relevantes por sexo: mientras que el **83,9 %** de las mujeres asegura no haber consumido nunca drogas, este porcentaje desciende hasta el **71,7 %** entre los hombres, que además registran mayores porcentajes en todas las categorías de consumo reciente, incluyendo los últimos días, semanas o meses.

“Aunque los datos que hemos obtenido en este estudio podrían infraestimar el consumo real, porque al realizar este tipo de encuestas puede existir infradeclaración, lo que nos muestran es que, aunque el consumo de drogas puede estar presente en cualquier grupo de edad, es especialmente relevante entre la población joven. Esto es especialmente preocupante porque el cerebro continúa madurando estructural y funcionalmente hasta incluso pasados los 30 años y la exposición a sustancias tóxicas durante estas etapas puede tener consecuencias duraderas sobre las capacidades cognitivas, la memoria, la atención y el comportamiento”, señala la Dra. **Marta Guillán**, miembro del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología.

"Sus efectos no se limitan al momento del consumo, sino que pueden producir alteraciones permanentes en el funcionamiento del cerebro e incrementar el riesgo de enfermedades neurológicas graves"

Pero, en todo caso, e independientemente de la edad del consumidor, las drogas ilícitas pueden dañar seriamente el sistema nervioso tanto a corto como a largo plazo y estos daños pueden aparecer tanto con el consumo ocasional de drogas, como el consumo habitual, la sobredosis e incluso la abstinencia. Además, desde la sociedad apuntan una correlación directa entre

el consumo de estas sustancias y el aumento de ictus en jóvenes, así como demás daños neurológicos a largo plazo.

“Existe evidencia científica suficiente para afirmar que las drogas constituyen un factor de riesgo para la salud cerebral. Y sus efectos no se limitan al momento del consumo, sino que pueden producir alteraciones permanentes en el funcionamiento del cerebro e incrementar el riesgo de enfermedades neurológicas graves”, señala la Dra. Marta Guillán.

“Pero a pesar de esto, muchas personas siguen percibiendo algunas drogas como relativamente inocuas, la percepción del riesgo es clave para prevenir. Ninguna droga es segura para el cerebro ni hay un consumo seguro de drogas para el cerebro. Incluso el consumo ocasional puede tener consecuencias neurológicas graves. Y aunque estos efectos no siempre sean inmediatos, pueden ser permanentes y afectar de forma significativa a la salud y calidad de vida presente y futura”, añade la Dra. Marta Guillán.

No obstante, la Encuesta Estatal sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES 2025) refleja una caída histórica en el [consumo de alcohol](#), tabaco, cannabis y cigarrillos electrónicos entre los estudiantes de 14 a 18 años. El consumo de estas sustancias continúa descendiendo y alcanza mínimos históricos desde que existen registros, mientras que el consumo intensivo de alcohol registra sus cifras más bajas desde el año 2000.

A su vez, el resto de drogas ilegales mantiene un consumo bajo y en descenso y, por primera vez, también disminuye el uso de hipnosedantes, aunque estos siguen siendo los medicamentos con potencial adictivo más consumidos por los adolescentes, especialmente entre las chicas. La doctora Guillán concluye que estos datos apuntan a una mayor percepción del riesgo y a una mayor concienciación sobre los efectos de las drogas en la salud, lo que supone un avance en prevención y salud cerebral para el futuro.

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

Hablemos del Alzheimer | Fundación Pasqual Maragall

Los cuidados ante el Alzheimer: guía práctica para personas cuidadoras

Escrito por [Dra. Nina Gramunt Fombuena](#) | 25 junio, 2026

Este artículo ha sido elaborado por la Dra. Nina Gramunt Fombuena (Fundación Pasqual Maragall). La información tiene carácter divulgativo y no sustituye el consejo médico o sociosanitario especializado.

Se estima que cientos de miles de familias participan diariamente en los cuidados de las cerca de 900.000 personas que viven con demencia en nuestro país, la mayoría a causa del Alzheimer ([Sociedad Española de Neurología](#)). El rol de los cuidados recae mayoritariamente en la familia y entidades como [CEAFA](#) advierten del impacto significativo en todo el entorno cercano.

Este artículo es una guía que reúne las claves, recursos y estrategias para afrontar este proceso de la mejor manera posible.

■

¿Qué implica cuidar a una persona con Alzheimer?

Cuidar a una persona con Alzheimer implica **acompañarla de forma progresiva** en aspectos relacionados con la vida cotidiana, la comunicación, la toma de decisiones y el bienestar emocional. A medida que la enfermedad avanza, las necesidades de apoyo suelen aumentar, por lo que la atención debe adaptarse continuamente a cada nueva etapa.

En las **fases iniciales**, la ayuda puede centrarse en acompañar a **consultas médicas**, organizar la **medicación** o prestar **apoyo emocional** tras el diagnóstico. Con el tiempo, pueden aparecer dificultades relacionadas con la **memoria**, la **orientación** o la capacidad para desenvolverse de forma autónoma, lo que exige una mayor supervisión y organización de los cuidados.

En **fases más avanzadas**, el apoyo puede extenderse a **actividades básicas** de la vida diaria, como la alimentación, la higiene personal o la movilidad.

Sin embargo, cuidar no consiste únicamente en ayudar con tareas prácticas. También implica acompañar emocionalmente, transmitir seguridad, favorecer la participación y **preservar la dignidad** de la persona en todo momento. Por eso es importante dejarse asesorar y recibir [consejos para la persona cuidadora](#).

Las **responsabilidades** que suelen asumir progresivamente las personas cuidadoras incluyen:

- Acompañar a visitas médicas.
- Supervisar tratamientos y medicación.
- Gestionar asuntos económicos y administrativos.
- Organizar rutinas y actividades.
- Realizar adaptaciones para un hogar seguro.
- Facilitar la comunicación con profesionales y familiares.
- Ayudar en [actividades de la vida diaria](#).
- Proporcionar apoyo emocional.

La intensidad y el tipo de ayuda variarán en función de las características de cada persona y de la fase de la enfermedad, por lo que muchas personas cuidadoras describen esta experiencia como un proceso continuo de [adaptación al cambio](#) y aprendizaje.

¿Cómo afecta el Alzheimer a la familia?

El Alzheimer afecta a **toda la familia** porque modifica progresivamente las dinámicas habituales, redistribuye responsabilidades y genera un importante

impacto emocional. A medida que aumentan las necesidades de apoyo, los familiares deben adaptarse a nuevos **roles** y afrontar **decisiones** cada vez más complejas, requiriendo ajustes en la **red de apoyo familiar**.

Cuando aparece un diagnóstico de Alzheimer, la enfermedad deja de ser una cuestión exclusivamente individual para convertirse en una realidad compartida por todo el entorno cercano.

Las **rutinas familiares** cambian. Las responsabilidades se redistribuyen. Las preocupaciones aumentan. Además, muchas familias deben afrontar cuestiones relacionadas con la organización de los cuidados, la adaptación de la vivienda o la planificación del futuro.

En algunos casos, las nuevas responsabilidades pueden fortalecer la **colaboración entre familiares**. En otros, pueden aparecer tensiones derivadas de diferencias de criterio, dificultades de conciliación o desigual reparto de tareas.

A ello se suma el impacto emocional que genera observar la evolución de una enfermedad que afecta progresivamente a capacidades esenciales como la memoria, el lenguaje o la autonomía.

¿Cómo se debe cuidar a una persona con Alzheimer?

No existe una única forma correcta de cuidar. El cuidado debe adaptarse a las necesidades específicas de cada persona, respetando sus capacidades, preferencias y dignidad. Mantener la autonomía durante el mayor tiempo posible, ofrecer apoyo cuando sea necesario y favorecer el bienestar emocional constituyen algunos de los principios fundamentales.

Cada persona presenta síntomas diferentes, evoluciona a un ritmo distinto y dispone de circunstancias familiares particulares. Sin embargo, sí existen principios ampliamente aceptados que pueden orientar una **atención centrada en la persona**.

Comunicación con la persona con Alzheimer

La comunicación constituye uno de los pilares fundamentales de los cuidados

y de [cómo tratar a una persona con Alzheimer](#), poniendo foco en la comunicación.

A través de la comunicación se mantienen los vínculos afectivos, se expresan necesidades, se comparten emociones y se construyen relaciones significativas.

Sin embargo, el Alzheimer afecta progresivamente capacidades relacionadas con el lenguaje, la comprensión y la expresión verbal, lo que obliga a **adaptar la forma de interactuar**.

Comprender estos cambios y seguir algunos [consejos para una buena comunicación con una persona con Alzheimer](#) permite reducir la frustración y favorecer una comunicación más satisfactoria para ambas partes.

Cómo cambian las capacidades de comunicación

Las dificultades comunicativas suelen evolucionar de forma gradual.

En las fases iniciales pueden aparecer problemas para encontrar **determinadas palabras**, recordar **nombres** o seguir **conversaciones complejas**.

Posteriormente, pueden surgir:

- Repetición frecuente de preguntas.
- Dificultades para comprender mensajes largos.
- Problemas para seguir conversaciones grupales.
- Confusión respecto al contexto de determinadas situaciones.

En fases más avanzadas, la comunicación verbal puede verse muy **limitada**. Sin embargo, esto no significa que desaparezca la capacidad para percibir emociones, tonos de voz o expresiones faciales.

Por este motivo, la **comunicación no verbal adquiere** una importancia creciente.

¿Cómo hablar con una persona con Alzheimer?

Para mantener una conversación efectiva, conviene utilizar **mensajes sencillos**, hablar con **calma** y adaptar el lenguaje a las capacidades de la persona. También es recomendable mantener **contacto visual**, reducir distracciones y dar tiempo suficiente para responder.

Algunas estrategias pueden resultar especialmente útiles:

Captar la atención antes de hablar

Antes de iniciar una conversación, conviene asegurarse de que la persona presta atención. Para ello puede ser útil:

- Acercarse de forma tranquila.
- Llamarla por su nombre.
- Establecer contacto visual.
- Situarse a su altura.

Utilizar frases sencillas

Las explicaciones largas o complejas pueden resultar difíciles de comprender.

En general, es preferible transmitir una idea cada vez y utilizar frases breves.

Formular preguntas concretas

Las preguntas con múltiples opciones pueden generar confusión.

Por ejemplo, suele resultar más fácil responder a «¿Prefieres té o café?» que a «¿Qué te apetece tomar?».

Dar tiempo para responder

La velocidad de procesamiento de la información puede verse afectada por la enfermedad.

Esperar unos segundos antes de repetir una pregunta o completar una respuesta favorece una comunicación más respetuosa y eficaz.

Evitar corregir constantemente

Corregir de forma reiterada errores de memoria o insistir en que recuerde

determinada información puede generar frustración innecesaria.

En muchas ocasiones resulta más útil centrarse en la emoción que expresa la persona que en la exactitud de los hechos.

El método de validación: qué es y cómo aplicarlo

El **método de validación** (antes llamado “terapia de validación”), es una estrategia de comunicación desarrollada para comprender y aceptar la **realidad subjetiva** de la persona con **demencia**.

Su objetivo no consiste en reforzar creencias erróneas, sino en responder a las emociones que hay detrás de ellas.

Por ejemplo, si una persona expresa preocupación por tener que recoger a sus hijos pequeños del colegio, responder únicamente que sus hijos son adultos puede no aliviar su inquietud. En cambio, explorar la **emoción que subyace** a esa preocupación puede favorecer una interacción más empática.

Este enfoque puede contribuir a reducir la ansiedad, mejorar la relación y disminuir situaciones de conflicto.

La validación no resulta apropiada en todas las circunstancias, pero constituye una herramienta valiosa dentro del repertorio comunicativo de las personas cuidadoras.

Actividades y estimulación para personas con Alzheimer

Aunque la enfermedad provoca cambios progresivos en las capacidades cognitivas y funcionales, muchas personas pueden continuar participando en actividades que les resultan agradables, estimulantes y adaptadas a sus posibilidades.

No se trata de ocupar continuamente el tiempo con actividades. El objetivo es encontrar propuestas que resulten significativas y satisfactorias para la persona. Veamos algunos ejemplos de **intervenciones no farmacológicas** para promover la actividad:

Estimulación cognitiva

La **estimulación cognitiva** engloba actividades orientadas a ejercitar funciones como la **memoria, la atención, el lenguaje, el razonamiento o la orientación**.

Se trata de una de las **terapias no farmacológicas** más utilizadas en personas con demencia.

Puede realizarse mediante programas estructurados dirigidos por profesionales o integrarse en actividades cotidianas.

La clave no reside en la dificultad de la tarea, sino en ajustarla a las capacidades de la persona para evitar frustraciones innecesarias.

Psicomotricidad

La **actividad física** aporta beneficios importantes para la salud general y también puede contribuir al bienestar emocional y funcional de las personas con Alzheimer.

La realización de actividades de **psicomotricidad** dirigida u orientada por profesionales y adaptada a las condiciones particulares y la capacidad de cada persona es una buena forma de mantener la coordinación, el equilibrio y la habilidad motora en general.

Siempre que las condiciones físicas lo permitan, resulta recomendable incorporar **movimiento** de forma regular.

Cosas tan sencillas y fácilmente **adaptables** como caminar o **bailar** pueden resultar actividades especialmente beneficiosas. Además de favorecer la salud cardiovascular y muscular, estas actividades pueden contribuir a mejorar el estado de ánimo.

Terapia de reminiscencia

La **reminiscencia** consiste en evocar experiencias personales significativas utilizando **fotografías, objetos, canciones o recuerdos** relacionados con la

historia de vida de la persona.

También ofrece una oportunidad para que familiares y profesionales conozcan mejor la trayectoria vital de la persona y fortalezcan la conexión emocional con ella.

Hablar sobre experiencias de infancia, juventud o vida laboral puede favorecer:

- La comunicación.
- La participación.
- La autoestima.
- Una menor sensación de [pérdida de identidad](#).
- El bienestar emocional.

Musicoterapia

La [musicoterapia](#) es una intervención profesionalizada que ocupa un lugar especial dentro de las terapias no farmacológicas.

Diversos estudios han mostrado que varias capacidades relacionadas con el **procesamiento musical** pueden mantenerse relativamente preservadas incluso en fases avanzadas de la enfermedad.

Además, la música constituye una herramienta especialmente valiosa para promover el bienestar y la conexión emocional.

Escuchar **canciones personalmente significativas** puede favorecer:

- La evocación de recuerdos.
- La expresión emocional.
- La relajación.
- La interacción social.
- La participación en actividades grupales.

En algunas ocasiones, personas con dificultades importantes para comunicarse verbalmente conservan la capacidad de cantar canciones aprendidas décadas atrás.

Terapia ocupacional

La [terapia ocupacional](#) busca mantener la participación en actividades significativas de la vida diaria.

Su objetivo persigue favorecer la **autonomía y la calidad de vida**. A menudo, adaptando actividades cotidianas para que la persona pueda seguir realizándolas, desde preparar **recetas sencillas, doblar ropa o participar en actividades creativas**.

Continuar implicándose en tareas cotidianas ayuda a preservar habilidades y refuerza la sensación de utilidad.

¿Cómo procurar actividades buenas para una persona con Alzheimer?

Uno de los errores más frecuentes consiste en centrarse únicamente en las limitaciones que provoca la enfermedad. Sin embargo, para planificar actividades, resulta más útil identificar las capacidades que todavía se conservan.

Las actividades suelen funcionar mejor cuando parten de aquello que la persona puede hacer y disfruta haciendo. Mantener el vínculo con **intereses** importantes favorece la sensación de continuidad y refuerza la identidad personal.

Cada persona tiene una biografía, unas **preferencias** y unos intereses propios. Por ello, una actividad que resulta estimulante para una persona puede no tener el mismo significado para otra.

Las aficiones y experiencias previas constituyen un excelente punto de partida para plantear [actividades para personas con Alzheimer](#). Por ejemplo:

- Una persona que disfrutaba cuidando plantas puede seguir participando en tareas sencillas de jardinería.
- Quien ha cocinado durante años puede colaborar en la preparación de recetas simples.
- Una persona aficionada a la música puede disfrutar escuchando canciones significativas o participando en actividades musicales.

Ante la realización de actividades con una persona con Alzheimer, es clave atender a dos aspectos fundamentales:

Adaptar la dificultad

Las actividades deben representar un **reto asumible**.

Si resultan demasiado complejas, pueden generar frustración. Si son excesivamente simples, pueden provocar desinterés.

A menudo basta con **simplificar** algunos pasos para que una actividad siga siendo accesible y gratificante.

Priorizar el proceso sobre el resultado

El objetivo principal no es evaluar capacidades ni comprobar si la actividad se realiza correctamente. Lo importante es favorecer la participación y generar una experiencia positiva.

Cuando se **elimina la presión** por obtener resultados concretos, muchas

actividades se convierten en oportunidades para **disfrutar**, comunicarse y compartir tiempo de calidad.

Situaciones difíciles: cómo actuar

A medida que progresa la enfermedad, pueden aparecer síntomas conductuales y psicológicos que generan preocupación, incertidumbre o desgaste emocional en las familias y que lleven a la aparición de **conductas disruptivas** o situaciones difíciles de gestionar.

Aunque algunas situaciones efectivamente pueden resultar difíciles, es importante recordar que suelen formar **parte de la enfermedad** y que, en muchas ocasiones, determinadas conductas constituyen una forma de expresar necesidades que la persona ya no puede comunicar de otra manera.

Entre ellas se encuentran:

- Agitación.
- Irritabilidad.
- Alteraciones del sueño.
- Repetición constante de preguntas.
- Negativa a comer.
- **Agresividad**.
- Alucinaciones.

Cuando aparece una conducta problemática o situación difícil, el primer paso consiste en intentar comprender qué puede estar ocurriendo, ya que detrás de muchos comportamientos aparentemente inexplicables pueden encontrarse factores sobre los que se puede o debe actuar, como:

- Dolor.
- Hambre.
- Sed.
- Cansancio.
- Miedo.
- Confusión.
- Exposición a un inadecuado **nivel de ruido**.

Identificar estas posibles causas puede ayudar a prevenir situaciones similares en el futuro.

¿Qué hacer si la persona con Alzheimer no quiere comer?

Cuando una persona con Alzheimer **rechaza la comida**, conviene identificar posibles causas como dificultades para reconocer los alimentos, problemas para masticar o tragar, alteraciones del gusto o malestar físico. Antes de entender el que **no quiere comer** como una conducta oposicionista, es conveniente explorar opciones que puedan ayudar.

Algunas recomendaciones que pueden **favorecer el apetito** son:

- Mantener horarios regulares.
- Ofrecer comidas sencillas.
- Adaptar las texturas.
- Servir raciones pequeñas.
- Reducir distracciones durante las comidas.

Las dificultades persistentes de alimentación deben valorarse con profesionales sanitarios.

¿Cómo manejar la agresividad o las alucinaciones?

La agresividad y las **alucinaciones** pueden formar parte de los **síntomas conductuales** asociados a la demencia.

Ante estas situaciones suele ser recomendable:

- Mantener la calma.
- Evitar discusiones.
- Validar las emociones.
- Identificar los desencadenantes.
- Garantizar la seguridad.
- Consultar con profesionales cuando los episodios sean frecuentes o intensos.

Comprender que estas conductas forman parte de la enfermedad puede

ayudar a reducir sentimientos de culpa o frustración en quienes acompañan a la persona.

La prioridad no debe centrarse en convencer a la persona de que está equivocada, sino en **reducir su malestar y preservar su bienestar emocional**.

Recursos y apoyos para la persona cuidadora

Asumir el cuidado de una persona con Alzheimer implica afrontar numerosos retos que evolucionan a medida que progresa la enfermedad. Aunque gran parte de la atención suele recaer sobre familiares, es importante recordar que existen **recursos sociales, sanitarios y comunitarios** que pueden ayudar a afrontar esta situación.

Conocer estos recursos desde las primeras fases permite planificar mejor el futuro, anticipar necesidades y reducir la sobrecarga que pueden experimentar las personas cuidadoras.

Pedir ayuda no significa renunciar al compromiso con el cuidado. Al contrario, constituye una estrategia fundamental para garantizar una **atención de calidad** y preservar el bienestar de toda la familia.

La importancia de construir una red de apoyo

Una de las dificultades más frecuentes que expresan las personas cuidadoras es la sensación de tener que asumir solas la responsabilidad del cuidado.

Sin embargo, el Alzheimer es una enfermedad de **larga evolución** que puede extenderse durante años. Por este motivo, resulta recomendable construir una **red de apoyo** desde **etapas tempranas**. Esto permite repartir responsabilidades y disponer de ayuda cuando surgen situaciones imprevistas.

Esta red puede estar formada, entre otros, por:

- Familiares.
- Amigos.

- Vecinos de confianza.
- Profesionales sanitarios.
- Trabajadores sociales.
- [Asociaciones de familiares de personas con Alzheimer.](#)
- Servicios comunitarios.

Servicios de apoyo en el domicilio

Muchas familias desean que la persona con Alzheimer pueda permanecer en su hogar el mayor tiempo posible.

Para ello existen distintos recursos que complementan la atención familiar.

Servicio de ayuda a domicilio

Estos servicios ofrecen apoyo profesional en actividades cotidianas como:

- Higiene personal.
- Alimentación.
- Movilidad.
- Tareas domésticas básicas.

Su intensidad puede variar en función de las necesidades de cada persona.

Teleasistencia

La teleasistencia permite **contactar rápidamente** con servicios de apoyo ante determinadas situaciones de **emergencia** o necesidad.

Este y otros [dispositivos para personas con Alzheimer](#) pueden aportar tranquilidad tanto a la persona afectada como a su entorno familiar.

Adaptación de la vivienda

Algunas modificaciones pueden favorecer la [seguridad en el hogar](#) y fomentar la autonomía.

Entre las **medidas** más habituales destacan:

- Mejorar la iluminación.
- Eliminar obstáculos.
- Instalar elementos de apoyo en zonas de riesgo.
- Señalizar espacios importantes.
- Reducir riesgos de caídas.

Centros de día

Los [centros de día](#) constituyen un recurso intermedio entre la atención domiciliaria y la atención residencial.

Ofrecen **atención profesional** durante determinadas **horas del día** y permiten que la persona continúe viviendo en su domicilio.

Entre sus objetivos destacan:

- Favorecer la estimulación cognitiva.
- Mantener capacidades funcionales.
- Promover la interacción social.
- Apoyar a las familias.

Además, pueden proporcionar períodos de **descanso** a las personas

cuidadoras.

Programas de respiro familiar

El cuidado continuado puede generar cansancio físico y emocional. Por este motivo, existen programas orientados a proporcionar **períodos temporales** de descanso para las personas cuidadoras.

Estos recursos pueden incluir:

- Atención domiciliaria puntual.
- Actividades supervisadas.
- Estancias temporales en centros especializados.

Disponer de tiempo para descansar, realizar gestiones o mantener actividades personales forma parte de una estrategia saludable de cuidados.

Residencias especializadas en Alzheimer

La decisión de [trasladar a una residencia](#) a una persona con Alzheimer suele generar muchas dudas y emociones en las familias. No existe un momento adecuado para todos los casos ni tiene por qué ser siempre necesario, ya que depende de factores como el grado de **dependencia**, las necesidades de **atención**, la **seguridad** en el domicilio o la **disponibilidad** de apoyos familiares.

Si finalmente se valora una residencia, es importante fijarse no solo en las instalaciones, sino también en aspectos como la **formación** del equipo profesional, los **programas** de estimulación, la **atención** centrada en la persona y el grado de **participación** que se ofrece a las familias.

Las residencias especializadas pueden proporcionar entornos adaptados y cuidados específicos para cada fase de la enfermedad, contribuyendo al bienestar tanto de la persona afectada como de su entorno.

Recursos legales y planificación anticipada

El Alzheimer plantea cuestiones legales que conviene abordar

progresivamente, especialmente durante las fases iniciales.

Planificar con antelación puede facilitar la toma de decisiones futuras.

Existen diferentes **herramientas jurídicas de protección**, entre las que se encuentran:

- Documento de voluntades anticipadas.
- Poderes preventivos.
- Medidas de apoyo para la toma de decisiones.
- Planificación económica y patrimonial.

Abordar estas cuestiones cuando la persona todavía puede expresar claramente sus preferencias favorece el **respeto a su voluntad** y **reduce la incertidumbre** futura cuando la familia o las personas cuidadoras han de tomar decisiones.

¿A qué ayudas tiene derecho la persona cuidadora?

Las personas cuidadoras pueden acceder a diferentes recursos de apoyo, como programas formativos, atención psicológica, **grupos terapéuticos** y de ayuda mutua o servicios de respiro familiar.

Además, muchas prestaciones vinculadas a la **Ley de Dependencia** facilitan recursos destinados a la atención de la persona afectada, contribuyendo indirectamente a reducir la carga de cuidados.

Las ayudas disponibles dependen de **factores** como:

- El grado de dependencia reconocido.
- La comunidad autónoma de residencia.
- La situación familiar y económica.
- Los recursos existentes en cada territorio.

Por ello, suele resultar recomendable **solicitar orientación** a través de los servicios sociales o de entidades especializadas.

Cuidar a la persona cuidadora: autocuidado y bienestar

emocional

El **bienestar de la persona cuidadora** constituye un elemento esencial dentro del proceso de atención al Alzheimer.

Con frecuencia, las necesidades de la persona afectada ocupan el centro de las preocupaciones familiares. Sin embargo, descuidar la salud física y emocional de quien cuida puede tener consecuencias importantes tanto para la propia persona cuidadora como para la calidad de los cuidados que proporciona.

Por ello, cada vez existe un mayor consenso sobre la necesidad de incorporar el **autocuidado** como parte fundamental de la atención.

El impacto emocional de los cuidados

Cuidar a una persona con Alzheimer puede ser una experiencia profundamente significativa, pero también exigente.

Encontrar difícil el [manejo de emociones](#) ante un ser querido con Alzheimer no implica una menor implicación en el cuidado. Al contrario, forma parte de una **experiencia compleja** que suele prolongarse durante años.

Reconocer estas emociones constituye un paso importante para gestionarlas adecuadamente.

Señales de sobrecarga

La sobrecarga es un nombre quizás no muy afortunado que se emplea para hacer referencia a una percepción de verse **superado y con falta de recursos** para hacer frente a una situación compleja. Suele desarrollarse de manera gradual y puede pasar desapercibida durante un tiempo.

Algunas **señales de alerta** son:

Señales físicas

- Fatiga persistente.

- Alteraciones de la [calidad del sueño](#).
- Dolores musculares frecuentes.
- Disminución de energía.

Señales emocionales

- Irritabilidad.
- [Ansiedad](#).
- Tristeza frecuente.
- Sensación de desbordamiento.

Señales sociales

- Aislamiento progresivo.
- Abandono de actividades de ocio.
- Reducción de [actividades sociales](#).
- Dificultades para mantener intereses propios.

Detectar estas señales de forma temprana permite actuar antes de que la situación se agrave.

¿Cómo evitar el llamado “síndrome del cuidador”?

Para prevenir efectos indeseados derivados del rol de cuidar, resulta recomendable compartir responsabilidades, [pedir ayuda](#) cuando sea necesario, mantener actividades gratificantes y cuidar la propia salud física y emocional.

Algunas estrategias especialmente útiles para **evitar el “síndrome del cuidador”** son:

Aceptar ayuda

Muchas personas sienten que deben asumir solas todas las responsabilidades relacionadas con el cuidado.

Sin embargo, compartir tareas constituye una de las medidas más eficaces para prevenir el agotamiento.

Mantener espacios propios

Reservar tiempo para actividades personales ayuda a preservar el equilibrio emocional.

Continuar desarrollando aficiones, relaciones sociales o momentos de descanso no representa una falta de compromiso con los cuidados.

Cuidar la salud física

La alimentación equilibrada, el descanso adecuado y la actividad física continúan siendo importantes.

La salud de la persona cuidadora forma parte de la calidad de los cuidados.

Buscar apoyo emocional

Hablar sobre las dificultades asociadas al cuidado puede resultar de gran ayuda.

La atención psicológica y los grupos de apoyo ofrecen espacios seguros donde compartir experiencias y estrategias.

Participar en grupos terapéuticos y de apoyo

Las personas cuidadoras suelen beneficiarse especialmente del contacto con otras personas que atraviesan situaciones similares.

Los grupos terapéuticos y de apoyo permiten:

- Compartir experiencias.
- Reducir sentimientos de aislamiento.
- Aprender estrategias prácticas.
- Encontrar comprensión y apoyo emocional.

Numerosas personas describen estos espacios como una de las ayudas más valiosas durante el proceso de cuidado.

Preguntas frecuentes sobre el cuidado en Alzheimer

Apoyo profesional de la Fundación Pasqual Maragall a personas cuidadoras

La Fundación Pasqual Maragall desarrolla **iniciativas** dirigidas a **orientar y acompañar** a las personas cuidadoras y a las familias mediante recursos divulgativos, programas terapéuticos, actividades formativas y materiales especializados basados en el conocimiento científico más actualizado.

Contar con información fiable y apoyo profesional puede ayudar a afrontar los retos del cuidado con mayor confianza y bienestar. **Consulta los [programas de acompañamiento a personas cuidadoras](#)** de la Fundación Pasqual Maragall.

[Ver post completo](#)



[Inicio](#) › [Sociedad](#) › Neuróloga advierte sobre el uso excesivo de analgésicos para el dolor de...

SOCIEDAD

24 de junio de 2026

Neuróloga advierte sobre el uso excesivo de analgésicos para el dolor de cabeza laboral



La especialista Nuria Pilar Riesco, galardonada con el Premio SEN Cefaleas, señaló que normalizar el consumo mensual de analgésicos puede dificultar el control del dolor a largo plazo.

Estar en el trabajo y que empiece a doler la cabeza es una situación frecuente. Algunos trabajadores optan por continuar sus tareas sin tomar medidas, mientras otros recurren a analgésicos para aliviar el malestar. Según la neuróloga Nuria Pilar Riesco, estas prácticas no son recomendables, especialmente si el dolor es recurrente o se trata de una migraña.

La migraña, una de las cefaleas más comunes, afecta a más de 5 millones de personas en España y es una de las principales causas de pérdida de productividad laboral, de acuerdo con la Sociedad Española de Neurología (SEN). Riesco agregó que la migraña suele presentarse entre los 25 y los 55 años, coincidiendo con la etapa de desarrollo profesional.

En una entrevista con La Vanguardia, la especialista explicó los errores más frecuentes durante la jornada laboral y cómo evitarlos. Entre ellos, mencionó no detenerse ante el dolor y tomar la medicación de forma tardía. También alertó sobre la normalización del consumo de analgésicos durante ocho, diez o doce días al mes: "A la larga les costará mucho controlar ese dolor de cabeza", afirmó.

Riesco detalló que factores como el estrés laboral, la multitarea, la falta de descansos adecuados, la exposición a luces artificiales intensas, pantallas, ruidos u olores fuertes pueden agravar el dolor de cabeza. También señaló que los trabajadores a turnos, como sanitarios, policías y bomberos, son una queja constante en su consulta debido a la irregularidad del sueño.

La especialista recomendó consultar al médico si los dolores de cabeza ocurren con frecuencia, por ejemplo, dos, tres o cuatro días al mes. Diferenció la migraña de la cefalea tensional: la primera es más intensa, suele

localizarse en un lado de la cabeza y empeora con el movimiento, mientras que la segunda es más leve y generalizada.

En cuanto a la necesidad de ausentarse del trabajo, Riesco indicó que depende de la intensidad y duración de la crisis. Para algunas personas puede ser suficiente una pausa de media hora o una hora, pero si el dolor es recurrente, recomendó descansar el resto del día. En casos de crisis que se prolongan tres días o más, consideró justificada una baja laboral. Para migrañas severas, con 15 a 25 días de dolor intenso al mes, sugirió la baja hasta que un tratamiento reduzca la frecuencia.

La neuróloga también advirtió que el dolor de cabeza recurrente puede afectar la trayectoria profesional, ya que muchas personas evitan ascensos por temor a que el estrés agrave la enfermedad. "Existe la percepción de que la gente que tiene migraña es más frágil o más débil", sostuvo.

Finalmente, Riesco opinó que el estilo de vida actual, con multitarea, uso constante del móvil y malos hábitos de sueño, favorece una mayor incidencia de dolores de cabeza en comparación con décadas anteriores.



Inicio > días mundiales

DÍAS MUNDIALES

La SEN alerta: el consumo de drogas, incluso ocasional, puede provocar daño neurológico grave y afecta especialmente a los jóvenes



By Ruth Canal — 25 de junio de 2026

- **El cerebro continúa madurando estructural y funcionalmente hasta incluso pasados los 30 años y la exposición a sustancias tóxicas durante estas etapas puede tener consecuencias duraderas.**
- **Además, el consumo de drogas, incluso si es de forma ocasional, incrementa el riesgo de ictus, deterioro cognitivo y otras enfermedades neurológicas, a cualquier edad.**
- **En España, el 30% de las personas menores de 50 años que sufren un ictus han consumido drogas ilícitas.**
- **Una encuesta poblacional de la Sociedad Española de Neurología muestra que:**
 - **Cerca de un 7% de la población española reconoce haber consumido drogas en los últimos meses.**
 - **Más de un 15,5% de los jóvenes españoles de entre 18 y 34 años consumió algún tipo de droga ilegal en el último año.**

25 de junio de 2026.- Con motivo del Día Mundial contra la Droga, que se celebra mañana, 26 de junio, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que el consumo de drogas continúa representando una amenaza importante para la salud cerebral, especialmente entre la población más joven, porque según la '[Encuesta poblacional sobre hábitos cerebrosaludables de la población española](#)' impulsada por la SEN, los jóvenes españoles de entre 18 y 34 años son el grupo que registra una mayor frecuencia de consumo reciente de drogas: más de un 15,5% consumió algún tipo de droga ilegal en el último año.

En términos globales, el estudio de la SEN apunta a que un 7% de la población española reconoce haber consumido alguna sustancia recientemente (al 15,5% de los jóvenes se suma el 9,5% de las personas de entre 35 y 59 años y el 4,5% de los mayores de 60 años) y también pone de manifiesto diferencias relevantes por sexo: mientras que el 83,9% de las mujeres asegura no haber consumido nunca drogas, este porcentaje desciende hasta el 71,7% entre los hombres, que además registran mayores porcentajes en todas las categorías de consumo



reciente, i

*“Aunque i
porque al
es que, au*



Opinando sin anestesia.es

especialmente relevante entre la población joven. Esto es especialmente preocupante porque el cerebro continúa madurando estructural y funcionalmente hasta incluso pasados los 30 años y la exposición a sustancias tóxicas durante estas etapas puede tener consecuencias duraderas sobre las capacidades cognitivas, la memoria, la atención y el comportamiento”, señala la Dra. Marta Guillán, miembro del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología. *“Pero, en todo caso, e independientemente de la edad del consumidor, las drogas ilícitas pueden dañar seriamente el sistema nervioso tanto a corto como a largo plazo y estos daños pueden aparecer tanto con el consumo ocasional de drogas, como el consumo habitual, la sobredosis e incluso la abstinencia”.*

La SEN ya ha alertado sobre el aumento que se ha producido en los últimos años de los casos de ictus en personas jóvenes: se ha demostrado una relación directa entre consumo de drogas y riesgo de ictus y son numerosos los estudios los que apuntan a que una proporción relevante de los pacientes jóvenes que sufren un ictus reconoce haber consumido drogas previamente. De hecho, las probabilidades de sufrir un ictus en las 24 horas posteriores al consumo de drogas se multiplican por siete, mientras que un consumo de más de una vez por semana puede duplicar ese riesgo. En España, se estima que el 30% de las personas menores de 50 años que sufren un ictus han consumido drogas ilícitas.

Pero el consumo de drogas también puede provocar daños neurológicos a largo plazo. Sustancias como la cocaína, las anfetaminas, los opioides, el cannabis o las nuevas drogas sintéticas se han relacionado no solo con un mayor riesgo de padecer ictus, sino con provocar alteraciones cognitivas, trastornos de memoria y atención, epilepsia y daño vascular cerebral, así como la afectación de los mecanismos cerebrales implicados en la respiración y el nivel de conciencia, lo que puede derivar en coma o muerte.

“Existe evidencia científica suficiente para afirmar que las drogas constituyen un factor de riesgo para la salud cerebral. Y sus efectos no se limitan al momento del consumo, sino que pueden producir alteraciones permanentes en el funcionamiento del cerebro e incrementar el riesgo de enfermedades neurológicas graves”, señala la Dra. Marta Guillán. *“Pero a pesar de esto, muchas personas siguen percibiendo algunas drogas como relativamente inocuas, la percepción del riesgo es clave para prevenir. Ninguna droga es segura para el cerebro ni hay un consumo seguro de drogas para el cerebro. Incluso el consumo ocasional puede tener consecuencias neurológicas graves. Y aunque estos efectos no siempre sean inmediatos, pueden ser permanentes y afectar de forma significativa a la salud y calidad de vida presente y futura”,* añade la Dra. Marta Guillán.

No obstante la Dra. Guillán explica datos esperanzadores: *“La encuesta nacional sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España de estudiantes de 14 a 18 años, ESTUDES 2025, ha revelado una caída histórica en el consumo de alcohol, tabaco, cannabis y vapers entre estudiantes de 14 a 18 años. La noticia más relevante de la encuesta de 2025 es que el*



consumo
desde que
"binge dri
sigue sier
grupo de



Opinando sin anestesia.es

(cocaína, éxtasis, anfetaminas, alucinógenos e inhalantes permanecen por debajo del 2-3% en la mayoría de los indicadores). Incluso en 2025 se observa el primer descenso en el consumo de hipnosedantes que era una preocupación creciente, estos siguen siendo los medicamentos con potencial adictivo más consumidos por los adolescentes, especialmente entre las chicas, su consumo sin receta continúa siendo una preocupación sanitaria. Por tanto parece que ha aumentado la percepción de riesgo y la conciencia sobre los efectos de las drogas en la salud y esto es también prevención y salud cerebral para el futuro".

Desde la SEN se anima a la población a no iniciarse en el consumo de estas sustancias, incluso de forma ocasional, y a buscar ayuda profesional en caso de problemas de consumo.

● Última hora del doble terremoto en Venezuela | ⚡ ¿Qué es el doblete sísmico del terremoto de Venezuela?

La risa 'falsa' y la espontánea nacen de distintas regiones del cerebro: una de ellas actúa...



Salud

ESTUDIOS

La risa 'falsa' y la espontánea nacen de distintas regiones del cerebro: una de ellas actúa como analgésico natural



Foto de archivo de una persona riéndose. PEXELS



Candela Hornero

Madrid, 25 JUN 2026 - 14:43h.



Es la primera vez que se analizan con precisión las regiones implicadas en

humanos comparten. Existe una risa **espontánea**, la que surge de forma involuntaria cuando algo nos hace mucha gracia y resulta imposible contenerla. Y también una risa **voluntaria**, que emitimos de manera consciente en determinados contextos sociales.



mbas no solo **difieren en su origen**, sino también en su **base cerebral**. Sin

Investigadores del Instituto de Neurociencia del Consejo Nacional de Investigación de Italia (CNR), del Departamento de Psicología del University College London (UCL) y del Instituto de Neurociencia Cognitiva del mismo UCL han **analizado la base neuronal de la risa**. Los resultados se han publicado este mes en la revista *Trends in Neurosciences* de [Cell Press](#).

Los pasos que muchos expertos recomiendan para ralentizar el envejecimiento: nutricosmética, dieta, evitar el estrés y la radiación solar

Los beneficios que tiene la risa en nuestro organismo: combate enfermedades y rejuvenece la piel

Newsletter



¡Suscríbete a la newsletter de **Salud** para enterarte de todo!

Introduce tu correo electrónico

☐ Acepto la [política de privacidad](#)

Recibir noticias



No te pierdas toda la actualidad en nuestro perfil de Discover

Síguenos

El segundo tipo es la **risa voluntaria**. "Es la más común", señala Scott. "**Está sincronizada** con una precisión sorprendente. Si observas a la gente conversando, verás cómo **se ríen al final de una frase** y después incluso respiran al unísono. En la interacción cotidiana, la risa voluntaria aparece y desaparece con gran rapidez", explica. Este nivel de coordinación refleja un grado de control que no está presente en la risa espontánea.



Síguenos en nuestro canal de WhatsApp de Informativos Telecinco

Únete

La risa **espontánea** involucra regiones cerebrales relacionadas con el **control motor y la regulación emocional**, como la corteza cingulada anterior pregenual, el núcleo accumbens y el polo temporal. La activación de este circuito no solo desencadena la risa, sino que se asocia a **estados afectivos positivos**, como mejor estado de ánimo, euforia y sensación de alegría.

En cambio, la risa **voluntaria** se vincula a áreas implicadas **exclusivamente en el control motor de la expresión facial** y vocal, entre ellas el opérculo rolándico, el globo pálido y el área motora suplementaria. Su estimulación provoca risa, pero **sin la experiencia emocional** positiva característica de la risa espontánea.

4 de mayo, Día de la risa: sus beneficios para la consecución del bienestar y la felicidad

Los autores proponen que el **circuito espontáneo es evolutivamente más antiguo** y podría haber surgido a partir del juego brusco en animales, donde vocalizaciones similares a la risa funcionaban como señales para reducir la agresión y reforzar el vínculo social. Esta hipótesis encaja con estudios recientes que muestran que diversas especies de **mamíferos emiten vocalizaciones similares a la risa** durante interacciones sociales.

Por su parte, la red de la risa voluntaria parece superponerse con los circuitos cerebrales implicados en el habla, lo que apoyaría su papel en la risa conversacional, más regulada y funcional dentro de la interacción social.

La risa, un analgésico natural

Más allá de su relevancia para comprender trastornos neurológicos y psiquiátricos en los que la risa se altera, los autores plantean que **estos hallazgos** podrían actuar "como una **especie de piedra Rosetta** para descifrar múltiples aspectos de la comunicación y el uso social de las vocalizaciones", en palabras de Fausto Caruana, del Consejo Nacional de Investigación de Italia, en Parma.

Caruana destaca además el interés de estos circuitos en relación con la **modulación del dolor**. Diversos estudios han mostrado que la risa puede **actuar como un analgésico natural**, y la corteza cingulada anterior —identificada en

"Nos interesa seguir investigando el papel analgesico de la risa y los circuitos neuronales que la sustentan", añade el investigador.

- TEMAS
- Actualidad
- Salud
- Estudios

Contenido patrocinado

Enlaces Promovidos por Taboola

¿Enfría tan bien este aire acondicionado de 138 €? La prueba sorprende a expertos
WellnessReview

La prueba sorprende: aire acondicionado de 138 € enfría en pocos minutos
WellnessReview

Nuevo dispositivo enfría cualquier habitación en segundos
periodicoactual.com

El cardiólogo aconseja: «Si tienes grasa en el abdomen, haz esto todos los días.» (No es una dieta)
diariodeuncardiologo.es

Tony Spina rompe su silencio tras la hemorragia interna de Marta Peñate: "Lo primero es que se recupere y ya veremos"
telecinco.es

Leila León, rota, le manda un emotivo mensaje a Atamán: "Te tienes que querer y valorar"
telecinco.es

Marina Romero, nuera de Makoke, enseña cómo hacerte el peinado perfecto para bodas y eventos
telecinco.es

La frase de alerta de Tamara tras extirparse senos, ovarios y útero sanos para evitar el cáncer
telecinco.es

Actualidad

Programas

 Corporativo

**SOSTENIBILIDAD ES
INNOVAR PARA LLEGAR A TODOS**



TURISME
COMUNITAT VALENCIANA

EL TURISMO
QUE SOSTIENE

Portada

Etiquetas

La SEN advierte de que el consumo de drogas puede causar daño neurológico grave, especialmente en jóvenes



Agencias

Jueves, 25 de junio de 2026, 14:38 h (CET)

La doctora Marta Guillán, miembro del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha advertido de que el consumo de drogas supone un riesgo para la salud cerebral, al poder causar alteraciones permanentes en el funcionamiento del cerebro y aumentar el riesgo de enfermedades neurológicas graves, especialmente entre la población joven.

"Pero a pesar de esto, muchas personas siguen percibiendo algunas drogas como relativamente inocuas, la percepción del riesgo es clave para prevenir. Ninguna droga es segura para el cerebro ni hay un consumo seguro de drogas para el cerebro. Incluso el consumo ocasional puede tener consecuencias neurológicas graves", ha destacado Guillán.

Con motivo del Día Mundial contra la Droga, que se celebra el 26 de junio, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que el consumo de drogas continúa representando una amenaza importante para la salud cerebral, especialmente entre la población más joven.

En este contexto, subraya que, según la 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebrosaludables de la población española' impulsada por la SEN, los jóvenes españoles de entre 18 y 34 años son el grupo que registra una mayor frecuencia de consumo reciente de drogas: más de un 15,5 por ciento consumió algún tipo de droga ilegal en el último año.

En términos globales, el estudio de la SEN apunta a que un 7 por ciento de la población española reconoce haber consumido alguna sustancia recientemente (al 15,5% de los jóvenes se suma el 9,5% de las personas de entre 35 y 59 años y el 4,5% de los mayores de 60 años) y también pone de manifiesto diferencias relevantes por sexo: mientras que el 83,9 por ciento de las mujeres asegura no haber consumido nunca drogas, este porcentaje desciende hasta el 71,7 por ciento entre los hombres, que además registran mayores porcentajes en todas las categorías de consumo reciente, incluyendo los últimos días, semanas o meses.

"Aunque los datos que hemos obtenido en este estudio podrían infraestimar el consumo real, porque al realizar este tipo de encuestas puede existir infradeclaración, lo que nos muestran es que, aunque el consumo de drogas

Patrocinado Similar Search

Lo más leído

1 El aula universitaria: donde el conocimiento se transmite y las ideas transforman

2 Los lirios del campo y la tiranía del rendimiento

3 Mar o montaña, cultura o fiesta: el eterno dilema en vacaciones para los españoles

4 Indio Solari

5 Kinesiolifting facial: el arte de rejuvenecer sin agujas

27,00 €

LOS QUIERO

36,00 €

LOS QUIERO

L

Noticias relacionadas

Donemos una fértil unidad; entre contemplación y acción

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

puede estar presente en cualquier grupo de edad, es especialmente relevante entre la población joven", ha manifestado Guillán.

Según la especialista, el consumo entre jóvenes es especialmente preocupante, ya que el cerebro continúa madurando estructural y funcionalmente hasta incluso pasados los 30 años y la exposición a sustancias tóxicas durante estas etapas puede tener consecuencias duraderas sobre las capacidades cognitivas, la memoria, la atención y el comportamiento.

Asimismo, la SEN alerta sobre el aumento que se ha producido en los últimos años de los casos de ictus en personas jóvenes: "Se ha demostrado una relación directa entre consumo de drogas y riesgo de ictus y son numerosos los estudios los que apuntan a que una proporción relevante de los pacientes jóvenes que sufren un ictus reconoce haber consumido drogas previamente". De hecho, recuerda que las probabilidades de sufrir un ictus en las 24 horas posteriores al consumo de drogas se multiplican por siete, mientras que un consumo de más de una vez por semana puede duplicar ese riesgo. En España, se estima que el 30 por ciento de las personas menores de 50 años que sufren un ictus han consumido drogas ilícitas.

DATOS ESPERANZADORES

No obstante, Guillán explica datos esperanzadores de la encuesta nacional sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España de estudiantes de 14 a 18 años, ESTUDES 2025, que ha revelado una caída histórica en el consumo de alcohol, tabaco, cannabis y vapores entre estudiantes de 14 a 18 años.

"La noticia más relevante de la encuesta de 2025 es que el consumo de alcohol, tabaco y cannabis continúa descendiendo y alcanza mínimos históricos desde que existen registros (1994), incluyendo el consumo intensivo de alcohol (borracheras) que alcanza sus cifras más bajas desde el año 2000", ha apuntado la especialista.

Aun así, Guillán indica que el alcohol sigue siendo, "con diferencia", la sustancia legal más consumida y el cannabis la ilegal. En este grupo de edad, otras drogas ilegales continúan teniendo un consumo bajo y en descenso (cocaína, éxtasis, anfetaminas, alucinógenos e inhalantes permanecen por debajo del 2-3% en la mayoría de los indicadores).

"Incluso en 2025 se observa el primer descenso en el consumo de hipnosedantes que era una preocupación creciente, estos siguen siendo los medicamentos con potencial adictivo más consumidos por los adolescentes, especialmente entre las chicas, su consumo sin receta continúa siendo una preocupación sanitaria. Por tanto parece que ha aumentado la percepción de riesgo y la conciencia sobre los efectos de las drogas en la salud y esto es también prevención y salud cerebral para el futuro", apunta.

Desde la SEN se anima a la población a no iniciarse en el consumo de estas sustancias, incluso de forma ocasional, y a buscar ayuda profesional en caso de problemas de consumo.

Te recomendamos



muerte nos abraze.

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

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

Epístola a un anciano

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

Jueves, 25 de junio de 2026, 10:13

DIARIO ESTRATEGIA
EL DIARIO DE NEGOCIOS INDEPENDIENTE DE CHILE**47**
AÑOS

FUNDADO EN SANTIAGO DE CHILE EL 17 DE OCTUBRE DE 1978

INICIO AUTOMOTRIZ NEGOCIOS & EMPRESAS ECONOMÍA & FINANZAS ESTRATEGIA LEGAL INTERNACIONAL ESTRATEGIA TECH CIENCIA & SALUD PAÍS COLUMNISTAS



La SEN advierte de que el consumo de drogas puede causar daño neurológico grave, especialmente en jóvenes

Archivado en: Ciencia & Salud

Europa Press | Jueves, 25 de junio de 2026, 08:47

Compartir 0 Post

La doctora Marta Guillán, miembro del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha advertido de que el consumo de drogas supone un riesgo para la salud cerebral, al poder causar alteraciones permanentes en el funcionamiento del cerebro y aumentar el riesgo de enfermedades neurológicas graves, especialmente entre la población joven.

"Pero a pesar de esto, muchas personas siguen percibiendo algunas drogas como relativamente inocuas, la percepción del riesgo es clave para prevenir. Ninguna droga es segura para el cerebro ni hay un consumo seguro de drogas para el cerebro. Incluso el consumo ocasional puede tener consecuencias neurológicas graves", ha destacado Guillán.

Con motivo del Día Mundial contra la Droga, que se celebra el 26 de junio, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que el consumo de drogas continúa representando una amenaza importante para la salud cerebral, especialmente entre la población más joven.

En este contexto, subraya que, según la 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebrosaludables de la población española' impulsada por la SEN, los jóvenes españoles de entre 18 y 34 años son el grupo que registra una mayor frecuencia de consumo reciente de drogas: más de un 15,5 por ciento consumió algún tipo de droga ilegal en el último año.

En términos globales, el estudio de la SEN apunta a que un 7 por ciento de la población española reconoce haber consumido alguna sustancia recientemente (al 15,5% de los jóvenes se suma el 9,5% de las personas de entre 35 y 59 años y el 4,5% de los mayores de 60 años) y también pone de manifiesto diferencias relevantes por sexo: mientras que el 83,9 por ciento de las mujeres asegura no haber consumido nunca drogas, este porcentaje desciende hasta el 71,7 por ciento entre los hombres, que además registran mayores porcentajes en todas las categorías de consumo reciente, incluyendo los últimos días, semanas o meses.

"Aunque los datos que hemos obtenido en este estudio podrían infraestimar el consumo real, porque al realizar este tipo de encuestas puede existir infradeclaración, lo que nos muestran es que, aunque el consumo de drogas puede estar presente en cualquier grupo de edad, es especialmente relevante entre la población joven", ha manifestado Guillán.

Según la especialista, el consumo entre jóvenes es especialmente preocupante, ya que el cerebro continúa madurando estructural y funcionalmente hasta incluso pasados los 30 años y la exposición a sustancias tóxicas durante estas etapas puede tener consecuencias duraderas sobre las capacidades cognitivas, la memoria, la atención y el comportamiento.

Asimismo, la SEN alerta sobre el aumento que se ha producido en los últimos años de los casos de ictus en personas jóvenes: "Se ha demostrado una relación directa entre consumo de drogas y riesgo de ictus y son numerosos los estudios los que apuntan a que una proporción relevante de los pacientes jóvenes que sufren un ictus reconoce haber consumido drogas previamente".

De hecho, recuerda que las probabilidades de sufrir un ictus en las 24 horas posteriores al consumo de drogas se multiplican por siete, mientras que un consumo de más de una vez por semana puede duplicar ese riesgo. En España, se estima que el 30 por ciento de las personas menores de 50 años que sufren un ictus han consumido drogas ilícitas.

qb | HRS
ABSOLUTION

Líderes en búsqueda de talento para tu empresa

GERENTES | MANDOS MEDIOS
TÉCNICOS | ADMINISTRATIVOS | OPERARIOS

CONTACTANOS AQUÍ

BORDE RÍO

10 BARES Y RESTAURANTES EN UN SOLO LUGAR

VER MÁS

Fundación Acción

Apoyamos a mujeres sobrevivientes de cáncer de mama a recuperar su integridad física entregándoles una reconstrucción mamaria.

Haz tu donación y transforma vidas

[fundacionaccion](#) [fundacionaccion.cl](#)

Lo Más Leído

- 1 Presidente recibe al Cuerpo Diplomático y representantes de organismos internacionales acreditados en Chile
- 2 Senado aprueba en general proyecto de reconstrucción nacional y desarrollo social
- 3 Ministro Quiroz destaca aprobación del Plan de Reconstrucción Nacional en la Sala del Senado: "Es un proyecto sumamente relevante para el futuro del país, busca recuperar nuestro crecimiento"
- 4 Presidente Kast encabeza octavo Presidente Presente, en Lautaro, con foco en empleo y reactivación económica
- 5 Primer proyecto de ley minero del Gobierno avanza en Cámara de Diputados: Comisión de Minería aprueba idea de legislar
- 6 Inversiones CMPC coloca bono en el mercado local

DATOS ESPERANZADORES

No obstante, Guillán explica datos esperanzadores de la encuesta nacional sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España de estudiantes de 14 a 18 años, ESTUDES 2025, que ha revelado una caída histórica en el consumo de alcohol, tabaco, cannabis y vapors entre estudiantes de 14 a 18 años.

"La noticia más relevante de la encuesta de 2025 es que el consumo de alcohol, tabaco y cannabis continúa descendiendo y alcanza mínimos históricos desde que existen registros (1994), incluyendo el consumo intensivo de alcohol (borracheras) que alcanza sus cifras más bajas desde el año 2000", ha apuntado la especialista.

Aun así, Guillán indica que el alcohol sigue siendo, "con diferencia", la sustancia legal más consumida y el cannabis la ilegal. En este grupo de edad, otras drogas ilegales continúan teniendo un consumo bajo y en descenso (cocaína, éxtasis, anfetaminas, alucinógenos e inhalantes permanecen por debajo del 2-3% en la mayoría de los indicadores).

"Incluso en 2025 se observa el primer descenso en el consumo de hipnosedantes que era una preocupación creciente, estos siguen siendo los medicamentos con potencial adictivo más consumidos por los adolescentes, especialmente entre las chicas, su consumo sin receta continúa siendo una preocupación sanitaria. Por tanto parece que ha aumentado la percepción de riesgo y la conciencia sobre los efectos de las drogas en la salud y esto es también prevención y salud cerebral para el futuro", apunta.

Desde la SEN se anima a la población a no iniciarse en el consumo de estas sustancias, incluso de forma ocasional, y a buscar ayuda profesional en caso de problemas de consumo.

- 7 Anglo American y Codelco completan acuerdo Andina-Los Bronces y allanan el camino para sumar 2,7 millones de toneladas de cobre adicionales
- 8 CNC: Comercio minorista presencial de la Región Metropolitana registró un débil crecimiento de 1,5% real anual en mayo
- 9 Carabineros despliega masivo operativo policial nocturno a nivel nacional con múltiples detenciones
- 10 Menores haitianos: destacan su localización, pero instan a reforzar la trazabilidad

europa press



Bruselas quiere someter la computación en la nube de Amazon y Microsoft a la ley digital antimonopolio



ZTE trae a España nubia Air Pro, un smartphone fino y robusto con un modo específico para el deporte

EEUU revisa al alza el crecimiento del PIB del primer trimestre, hasta el 0,5%

UNAD pide que las políticas de drogas y adicciones no se diluyan en marcos más amplios de Salud Mental



Irak solicita incrementar su cuota petrolera a la OPEP y niega una posible salida

Sé el primero en comentar...

Por favor identificate o regístrate para comentar

Login con E-mail

Comments by Historiable Política de privacidad

Infosalus.- La SEN advierte de que el consumo de drogas puede causar daño neurológico grave, especialmente en jóvenes

La doctora Marta Guillán, miembro del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha advertido de que el consumo de drogas supone un riesgo para la salud cerebral, al poder causar alteraciones permanentes en el funcionamiento del cerebro y aumentar el riesgo de enfermedades neurológicas graves, especialmente entre la población joven

Última Actualización 14:46

Foto: GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO / GILL THOMPSON - Archivo

MADRID, 25 (EUROPA PRESS)

La doctora Marta Guillán, miembro del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha advertido de que el consumo de drogas supone un riesgo para la salud cerebral, al poder causar alteraciones permanentes en el funcionamiento del cerebro y aumentar el riesgo de enfermedades neurológicas graves, especialmente entre la población joven.

"Pero a pesar de esto, muchas personas siguen percibiendo algunas drogas como relativamente inocuas, la percepción del riesgo es clave para prevenir. Ninguna droga es segura para el cerebro ni hay un consumo seguro de drogas para el cerebro. Incluso el consumo ocasional

Últimas noticias

europa press

15:46 **Venezuela.- ONG se movilizan para ayudar a las familias y niños afectados por el doble terremoto en Venezuela**

15:36 **PortalTIC.- ZTE trae a España nubia Air Pro, un smartphone fino y robusto con un modo específico para el deporte**

16:05 **UE.- Bruselas quiere someter la computación en la nube de Amazon y Microsoft a la ley digital antimonopolio**

16:00 **Venezuela.- El Papa León XIV envía 100.000 euros de ayuda humanitaria a Venezuela tras el doble terremoto**

puede tener consecuencias neurológicas graves", ha destacado Guillán.

Con motivo del Día Mundial contra la Droga, que se celebra el 26 de junio, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que el consumo de drogas continúa representando una amenaza importante para la salud cerebral, especialmente entre la población más joven.

En este contexto, subraya que, según la 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebrosaludables de la población española' impulsada por la SEN, los jóvenes españoles de entre 18 y 34 años son el grupo que registra una mayor frecuencia de consumo reciente de drogas: más de un 15,5 por ciento consumió algún tipo de droga ilegal en el último año.

En términos globales, el estudio de la SEN apunta a que un 7 por ciento de la población española reconoce haber consumido alguna sustancia recientemente (al 15,5% de los jóvenes se suma el 9,5% de las personas de entre 35 y 59 años y el 4,5% de los mayores de 60 años) y también pone de manifiesto diferencias relevantes por sexo: mientras que el 83,9 por ciento de las mujeres asegura no haber consumido nunca drogas, este porcentaje desciende hasta el 71,7 por ciento entre los hombres, que además registran mayores porcentajes en todas las categorías de consumo reciente, incluyendo los últimos días, semanas o meses.

"Aunque los datos que hemos obtenido en este estudio podrían infraestimar el consumo real, porque al realizar este tipo de encuestas puede existir infradeclaración, lo que nos muestran es que, aunque el consumo de drogas puede estar presente en cualquier grupo de edad, es especialmente relevante entre la población joven", ha manifestado Guillán.

Según la especialista, el consumo entre jóvenes es especialmente preocupante, ya que el cerebro continúa madurando estructural y funcionalmente hasta incluso pasados los 30 años y la exposición a sustancias tóxicas durante estas etapas puede tener consecuencias duraderas sobre las capacidades cognitivas, la memoria, la atención y el comportamiento.

Asimismo, la SEN alerta sobre el aumento que se ha producido en los últimos años de los casos de ictus en personas jóvenes: "Se ha demostrado una relación directa entre consumo de drogas y riesgo de ictus y son numerosos los estudios los que apuntan a que una proporción relevante de los pacientes jóvenes que sufren un ictus reconoce haber consumido drogas previamente".

De hecho, recuerda que las probabilidades de sufrir un ictus en las 24 horas posteriores al consumo de drogas se multiplican por siete, mientras que un consumo de más de una vez por semana puede duplicar ese riesgo. En España, se estima que el 30 por ciento de las personas menores de 50 años que sufren un ictus han consumido drogas ilícitas.

DATOS ESPERANZADORES

No obstante, Guillán explica datos esperanzadores de la encuesta nacional sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España de estudiantes de 14 a 18 años, ESTUDES 2025, que ha revelado una caída histórica en el consumo de alcohol, tabaco, cannabis y vapors entre estudiantes de 14 a 18 años.

"La noticia más relevante de la encuesta de 2025 es que el consumo de alcohol, tabaco y cannabis continúa descendiendo y alcanza mínimos históricos desde que existen registros (1994), incluyendo el consumo intensivo de alcohol (borracheras) que alcanza sus cifras más bajas desde el año 2000", ha apuntado la especialista.

Aun así, Guillán indica que el alcohol sigue siendo, "con diferencia", la sustancia legal más consumida y el cannabis la ilegal. En este grupo de edad, otras drogas ilegales continúan teniendo un consumo bajo y en descenso (cocaína, éxtasis, anfetaminas, alucinógenos e inhalantes permanecen por debajo del 2-3% en la mayoría de los indicadores).

"Incluso en 2025 se observa el primer descenso en el consumo de hipnosedantes que era una preocupación creciente, estos siguen siendo los medicamentos con potencial adictivo más consumidos por los adolescentes, especialmente entre las chicas, su consumo sin receta continúa siendo una preocupación sanitaria. Por tanto parece que ha aumentado la percepción de riesgo y la conciencia sobre los efectos de las drogas en la salud y esto es también prevención y salud cerebral para el futuro", apunta.

Desde la SEN se anima a la población a no iniciarse en el consumo de estas sustancias, incluso de forma ocasional, y a buscar ayuda profesional en caso de problemas de consumo.

Cerrar ventana

notimérica / vida

La SEN advierte de que el consumo de drogas puede causar daño neurológico grave, especialmente en jóvenes



Archivo - Marihuna, drogas

- GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO / GILL THOMPSON - Archivo

MADRID 25 Jun. (EUROPA PRESS) -

La doctora Marta Guillán, miembro del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha advertido de que el consumo de drogas supone un riesgo para la salud cerebral, al poder causar alteraciones permanentes en el funcionamiento del cerebro y aumentar el riesgo de enfermedades neurológicas graves, especialmente entre la población joven.

"Pero a pesar de esto, muchas personas siguen percibiendo algunas drogas como relativamente inocuas, la percepción del riesgo es clave para prevenir. Ninguna droga es segura para el cerebro ni hay un consumo seguro de drogas para el cerebro. Incluso el consumo ocasional puede tener consecuencias neurológicas graves", ha destacado Guillán.

Con motivo del Día Mundial contra la Droga, que se celebra el 26 de junio, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que el consumo de

drogas continúa representando una amenaza importante para la salud cerebral, especialmente entre la población más joven.

En este contexto, subraya que, según la 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebrosaludables de la población española' impulsada por la SEN, los jóvenes españoles de entre 18 y 34 años son el grupo que registra una mayor frecuencia de consumo reciente de drogas: más de un 15,5 por ciento consumió algún tipo de droga ilegal en el último año.

En términos globales, el estudio de la SEN apunta a que un 7 por ciento de la población española reconoce haber consumido alguna sustancia recientemente (al 15,5% de los jóvenes se suma el 9,5% de las personas de

entre 35 y 59 años y el 4,5% de los mayores de 60 años) y también pone de manifiesto diferencias relevantes por sexo: mientras que el 83,9 por ciento de las mujeres asegura no haber consumido nunca drogas, este porcentaje desciende hasta el 71,7 por ciento entre los hombres, que además registran mayores porcentajes en todas las categorías de consumo reciente, incluyendo los últimos días, semanas o meses.

Te puede gustar

Muere en el seísmo en Venezuela Alazne Solabarrieta, de ascendencia vasca y nieta de un exalcalde de Ondarroa exiliado

Europa Press

Rescatadas 49 personas tras llegar en patera a Cabrera

Europa Press

La nueva IA para ganar dinero arrasa en toda España

TApp | Patrocinado

"Aunque los datos que hemos obtenido en este estudio podrían infraestimar el consumo real, porque al realizar este tipo de encuestas puede existir infradeclaración, lo que nos muestran es que, aunque el consumo de drogas puede estar presente en cualquier grupo de edad, es especialmente relevante entre la población joven", ha manifestado Guillán.

Según la especialista, el consumo entre jóvenes es especialmente preocupante, ya que el cerebro continúa madurando estructural y funcionalmente hasta incluso pasados los 30 años y la exposición a sustancias tóxicas durante estas etapas puede tener consecuencias duraderas sobre las capacidades cognitivas, la memoria, la atención y el comportamiento.

Asimismo, la SEN alerta sobre el aumento que se ha producido en los

últimos años de los casos de ictus en personas jóvenes: "Se ha demostrado una relación directa entre consumo de drogas y riesgo de ictus y son numerosos los estudios los que apuntan a que una proporción relevante de los pacientes jóvenes que sufren un ictus reconoce haber consumido drogas previamente".

De hecho, recuerda que las probabilidades de sufrir un ictus en las 24 horas posteriores al consumo de drogas se multiplican por siete, mientras que un consumo de más de una vez por semana puede duplicar ese riesgo. En España, se estima que el 30 por ciento de las personas menores de 50 años que sufren un ictus han consumido drogas ilícitas.

DATOS ESPERANZADORES

No obstante, Guillán explica datos esperanzadores de la encuesta nacional sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España de estudiantes de 14 a 18 años, ESTUDES 2025, que ha revelado una caída histórica en el consumo de alcohol, tabaco, cannabis y vapors entre estudiantes de 14 a 18 años.

"La noticia más relevante de la encuesta de 2025 es que el consumo de alcohol, tabaco y cannabis continúa descendiendo y alcanza mínimos históricos desde que existen registros (1994), incluyendo el consumo intensivo de alcohol (borracheras) que alcanza sus cifras más bajas desde el año 2000", ha apuntado la especialista.

Aun así, Guillán indica que el alcohol sigue siendo, "con diferencia", la sustancia legal más consumida y el cannabis la ilegal. En este grupo de edad, otras drogas ilegales continúan teniendo un consumo bajo y en descenso (cocaína, éxtasis, anfetaminas, alucinógenos e inhalantes permanecen por debajo del 2-3% en la mayoría de los indicadores).

"Incluso en 2025 se observa el primer descenso en el consumo de hipnosedantes que era una preocupación creciente, estos siguen siendo los medicamentos con potencial adictivo más consumidos por los

adolescentes, especialmente entre las chicas, su consumo sin receta continúa siendo una preocupación sanitaria. Por tanto parece que ha aumentado la percepción de riesgo y la conciencia sobre los efectos de las drogas en la salud y esto es también prevención y salud cerebral para el futuro", apunta.

Desde la SEN se anima a la población a no iniciarse en el consumo de estas sustancias, incluso de forma ocasional, y a buscar ayuda profesional en caso de problemas de consumo.

Contenido patrocinado

25 Jun, 2026

Argentina

Estados Unidos

REGISTRARME

INICIAR SESION

sky Kim Jong Un Deutsche Bahn Italia Mar Mediterráneo Ejército Popular de Liberación Taiwán ⚡ Trends

AGENCIAS >

La SEN advierte de que el consumo de drogas puede causar daño neurológico grave, especialmente en jóvenes

Por Newsroom Infobae

 Agregar Infobae en

25 Jun, 2026 03:17 p. m. ESP



La doctora Marta Guillán, miembro del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha advertido de que el consumo de drogas supone un riesgo para la salud cerebral, al poder causar alteraciones permanentes en el funcionamiento del cerebro y aumentar el riesgo de enfermedades neurológicas graves, especialmente entre la población joven.

Te puede interesar:

El búnker móvil de acero blindado que ha creado una empresa siderúrgica de Ucrania que se reinventó desde la guerra con Rusia: "Tras la invasión, no podíamos quedarnos de brazos cruzados"



"Pero a pesar de esto, muchas personas siguen percibiendo algunas drogas como relativamente inocuas, la percepción del riesgo es clave para prevenir. Ninguna droga es segura para el cerebro ni hay un consumo seguro de drogas para el cerebro. Incluso el consumo ocasional puede tener consecuencias neurológicas graves", ha destacado Guillán.

PUBLICIDAD

Con motivo del Día Mundial contra la Droga, que se celebra el 26 de junio, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que el consumo de drogas continúa representando una amenaza importante para la salud cerebral, especialmente entre la población más joven.

Te puede interesar:

Muere en el doble terremoto de Venezuela la nieta de un exalcalde de un pueblo de Bizkaia (País Vasco) y esposa de un exmiembro de ETA fugado de la Justicia



En este contexto, subraya que, según la 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebrosaludables de la población española' impulsada por la SEN, los jóvenes españoles de entre 18 y 34 años son el grupo que registra una mayor frecuencia de consumo reciente de drogas: más de un 15,5 por ciento consumió algún tipo de droga ilegal en el último año.

PUBLICIDAD



población española reconoce haber consumido alguna sustancia recientemente (al 15,5% de los jóvenes se suma el 9,5% de las personas de entre 35 y 59 años y el 4,5% de los mayores de 60 años) y también pone de manifiesto diferencias relevantes por sexo: mientras que el 83,9 por ciento de las mujeres asegura no haber consumido nunca drogas, este porcentaje desciende hasta el 71,7 por ciento entre los hombres, que además registran mayores porcentajes en todas las categorías de consumo reciente, incluyendo los últimos días, semanas o meses.

Te puede interesar:

Fallece en el terremoto de Caracas (Venezuela) Alazne Solabarrieta, nieta de un exalcalde de Ondarroa exiliado



"Aunque los datos que hemos obtenido en este estudio podrían infraestimar el consumo real, porque al realizar este tipo de encuestas puede existir infradeclaración, lo que nos muestran es que, aunque el consumo de drogas puede estar presente en cualquier grupo de edad, es especialmente relevante entre la población joven", ha manifestado Guillán.

PUBLICIDAD

Según la especialista, el consumo entre jóvenes es especialmente preocupante, ya que el cerebro continúa madurando estructural y funcionalmente hasta incluso pasados los 30 años y la exposición a sustancias tóxicas durante estas etapas puede tener consecuencias duraderas sobre las capacidades cognitivas, la memoria,



Asimismo, la SEN alerta sobre el aumento que se ha producido en los últimos años de los casos de ictus en personas jóvenes: "Se ha demostrado una relación directa entre consumo de drogas y riesgo de ictus y son numerosos los estudios los que apuntan a que una proporción relevante de los pacientes jóvenes que sufren un ictus reconoce haber consumido drogas previamente".

PUBLICIDAD

De hecho, recuerda que las probabilidades de sufrir un ictus en las 24 horas posteriores al consumo de drogas se multiplican por siete, mientras que un consumo de más de una vez por semana puede duplicar ese riesgo. En España, se estima que el 30 por ciento de las personas menores de 50 años que sufren un ictus han consumido drogas ilícitas.

DATOS ESPERANZADORES

No obstante, Guillán explica datos esperanzadores de la encuesta nacional sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España de estudiantes de 14 a 18 años, ESTUDES 2025, que ha revelado una caída histórica en el consumo de alcohol, tabaco, cannabis y vapors entre estudiantes de 14 a 18 años.



"La noticia más relevante de la encuesta de 2025 es que el consumo de alcohol, tabaco y cannabis continúa descendiendo y alcanza mínimos históricos desde que existen registros (1994), incluyendo el consumo intensivo de alcohol (borracheras) que alcanza sus cifras más bajas desde el año 2000", ha apuntado la especialista.

Aun así, Guillán indica que el alcohol sigue siendo, "con diferencia", la sustancia legal más consumida y el cannabis la ilegal. En este grupo de edad, otras drogas ilegales continúan teniendo un consumo bajo y en descenso (cocaína, éxtasis, anfetaminas, alucinógenos e inhalantes permanecen por debajo del 2-3% en la mayoría de los indicadores).

"Incluso en 2025 se observa el primer descenso en el consumo de hipnosedantes que era una preocupación creciente, estos siguen siendo los medicamentos con potencial adictivo más consumidos por los adolescentes, especialmente entre las chicas, su consumo sin receta continúa siendo una preocupación sanitaria. Por tanto parece que ha aumentado la percepción de riesgo y la conciencia sobre los efectos de las drogas en la salud y esto es también prevención y salud cerebral para el futuro", apunta.

Desde la SEN se anima a la población a no iniciarse en el consumo de estas sustancias, incluso de forma ocasional, y a buscar ayuda profesional en caso de problemas de consumo.





ÚLTIMA HORA

Zapatero pide anular el caso Plus Ultra y excluir todas las pruebas de la investigación

Hace 50 minutos · Actualidad

SANIDAD

La SEN alerta de que las drogas pueden provocar daño neurológico severo, sobre todo en jóvenes

La SEN alerta de que el consumo de drogas daña gravemente el cerebro, aumenta el riesgo de ictus en jóvenes y reclama reforzar la prevención.

⌚ 4 MINUTOS

     Comenta 

 Añadir DEMÓCRATA en Google

 Pregunta a FREN



POR AGENCIAS

Publicado

25 JUN., 2026 - 14:40

⌚ 4 MINUTOS



¿Qué han dicho en RRSS los decisores sobre tus temas?

La doctora Marta Guillán, integrante del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha avisado de que el uso de drogas representa un serio peligro para la salud del cerebro, ya que puede generar alteraciones irreversibles en su funcionamiento y elevar el riesgo de padecer enfermedades neurológicas graves, con un impacto especialmente acusado en la población joven.

“Pero a pesar de esto, muchas personas siguen percibiendo algunas drogas como relativamente inocuas, la percepción del riesgo es clave para prevenir. Ninguna droga es segura para el cerebro ni hay un consumo seguro de drogas para el cerebro. Incluso el consumo ocasional puede tener consecuencias neurológicas graves”, ha destacado Guillán.

Coincidiendo con la celebración del Día Mundial contra la Droga, el 26 de junio, la Sociedad Española de Neurología recuerda que el uso de estas sustancias continúa siendo una amenaza muy relevante para la salud cerebral, particularmente entre los más jóvenes.

En este sentido, la SEN resalta los resultados de la “Encuesta poblacional sobre hábitos cerebrosaludables de la población española”, promovida por la propia sociedad científica, donde se observa que los jóvenes de 18 a 34 años son el colectivo con mayor prevalencia de consumo reciente de drogas: más de un 15,5 por ciento tomó alguna droga ilegal durante el último año.

El trabajo de la SEN calcula que, en conjunto, un 7 por ciento de la ciudadanía española admite haber consumido alguna sustancia en fechas recientes. A ese 15,5 por ciento de jóvenes se añade el 9,5 por ciento de las personas de entre 35 y 59 años y el 4,5 por ciento de quienes superan los 60 años. El informe también revela diferencias significativas entre hombres y mujeres: mientras el 83,9 por ciento de ellas afirma no haber consumido nunca drogas, en el caso de ellos la cifra baja al 71,7 por ciento, y los varones muestran porcentajes más altos en todos los patrones de consumo reciente, incluidos los últimos días, semanas o meses.

“Aunque los datos que hemos obtenido en este estudio podrían infraestimar el consumo real, porque al realizar este tipo de encuestas puede existir infradeclaración, lo que nos muestran es que, aunque el consumo de drogas puede estar presente en cualquier grupo de edad, es especialmente relevante entre la población joven”, ha manifestado Guillán.

La neuróloga subraya que el uso de drogas en edades tempranas resulta especialmente alarmante, debido a que el cerebro continúa su maduración estructural y funcional incluso más allá de los 30 años. La exposición a sustancias tóxicas durante estas fases del desarrollo puede dejar secuelas duraderas en las capacidades cognitivas, la atención y la conducta.



¿Qué han dicho en RRSS los decisores sobre tus temas?

la atención y la conducta.

Asimismo, la SEN advierte del incremento registrado en los últimos años de casos de ictus en personas jóvenes. “Se ha demostrado una relación directa entre consumo de drogas y riesgo de ictus y son numerosos los estudios los que apuntan a que una proporción relevante de los pacientes jóvenes que sufren un ictus reconoce haber consumido drogas previamente”.

La sociedad científica recuerda que la probabilidad de padecer un ictus en las 24 horas posteriores al consumo de drogas se multiplica por siete, y que un consumo superior a una vez por semana puede llegar a duplicar ese riesgo. En España, se calcula que el 30 por ciento de los menores de 50 años que sufren un ictus ha consumido drogas ilícitas.

Datos más positivos entre los adolescentes

Pese a este escenario, Guillán destaca algunos datos alentadores procedentes de la encuesta nacional sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España, ESTUDES 2025, realizada entre estudiantes de 14 a 18 años, que muestra un descenso histórico en el consumo de alcohol, tabaco, cannabis y vapers en este grupo de edad.

“La noticia más relevante de la encuesta de 2025 es que el consumo de alcohol, tabaco y cannabis continúa descendiendo y alcanza mínimos históricos desde que existen registros (1994), incluyendo el consumo intensivo de alcohol (borracheras) que alcanza sus cifras más bajas desde el año 2000”, ha apuntado la especialista.

No obstante, Guillán matiza que el alcohol sigue siendo, “con diferencia”, la sustancia legal más utilizada y el cannabis la droga ilegal más extendida. Entre los adolescentes, el uso de otras sustancias ilegales se mantiene bajo y en tendencia descendente: cocaína, éxtasis, anfetaminas, alucinógenos e inhalantes se sitúan por debajo de los indicadores analizados.



¿Qué han dicho en RRSS los decisores sobre tus temas?

“Incluso en 2025 se observa el primer descenso en el consumo de hipnosedantes que era una preocupación creciente, estos siguen siendo los medicamentos con potencial adictivo más consumidos por los adolescentes, especialmente entre las chicas, su consumo sin receta continúa siendo una preocupación sanitaria. Por tanto parece que ha aumentado la percepción de riesgo y la conciencia sobre los efectos de las drogas en la salud y esto es también prevención y salud cerebral para el futuro”, apunta.

La SEN anima a la ciudadanía a evitar iniciarse en el consumo de cualquier tipo de droga, aunque sea de manera esporádica, y a solicitar ayuda profesional especializada ante cualquier señal de problema de adicción o uso problemático.

Etiquetas: [Drogas](#) [Salud cerebral](#) [Jóvenes](#) [Ictus](#) [Neurología](#)

Te recomendamos



Alfa Romeo Stelvio

Disfruta de una dinámica de conducción única

Lexus LBX Híbrido

La vida, como cada trayecto a bordo del Lexus LBX Híbrido, está cargada de momentos fascinantes. Estrena un LBX y comienza a escribir nuevos capítulos de la tuya.

Ahorra con MASMOVIL

Tu nuevo iPhone 17 Pro te espera con una oferta irresistible y el primer mes de seguro gratis.

Toyota Aygo X Cross Hybrid

Disfruta conduciendo el SL atractivo.



¿Qué han dicho en RRSS los decisores sobre tus temas?



En Tardigram tu contenido es tuyo 😎

5 ↑



Llega una nueva clase de fármacos que frena la progresión de la esclerosis múltiple

(www.lavanguardia.com)



MaKaNaS

Administrador/a

, hace 2 horas a



Medicina y

Salud



0 Comentarios

Impulsar (2)

Más

La Comisión Europea ha aprobado un fármaco que frena la progresión de la esclerosis múltiple de un modo diferente a cualquier tratamiento anterior. Se trata del primero de una nueva clase de fármacos que abren un nuevo capítulo en el tratamiento de la enfermedad. Los neurólogos esperan que, con este avance, aumente el número de personas que conviven con la esclerosis múltiple sin evolucionar hacia la discapacidad.

“Es la primera vez que tenemos una molécula que modifica la progresión de la enfermedad independientemente de los brotes” en aquellas personas que sufren brotes y que representan la gran mayoría de casos de esclerosis múltiple, declara el neurólogo Xavier Montalban, director del Centre d’Esclerosi Múltiple de Catalunya en el hospital Vall d’Hebron, que ha participado en el desarrollo clínico de la nueva terapia.

La esclerosis múltiple afecta a más de 50.000 personas en España y es la primera causa de discapacidad no traumática en adultos jóvenes, según datos de la Sociedad Española de Neurología. Es una enfermedad autoinmune en que células del sistema inmune atacan por error la mielina de las neuronas, lo que con los años puede llevar a la necesidad de utilizar silla de ruedas y a la ceguera.

Popular

Todo



No hay comentarios

ACTIVIDAD (7)

Impulsos (2)

Votos a favor (5)



Publicidad



Ento [antiguo](#) [Inves](#) [ión](#) [It](#) [la](#) [ades](#) [ingres](#) [curso](#) [Revis](#)



Buscar...



Iniciar sesión



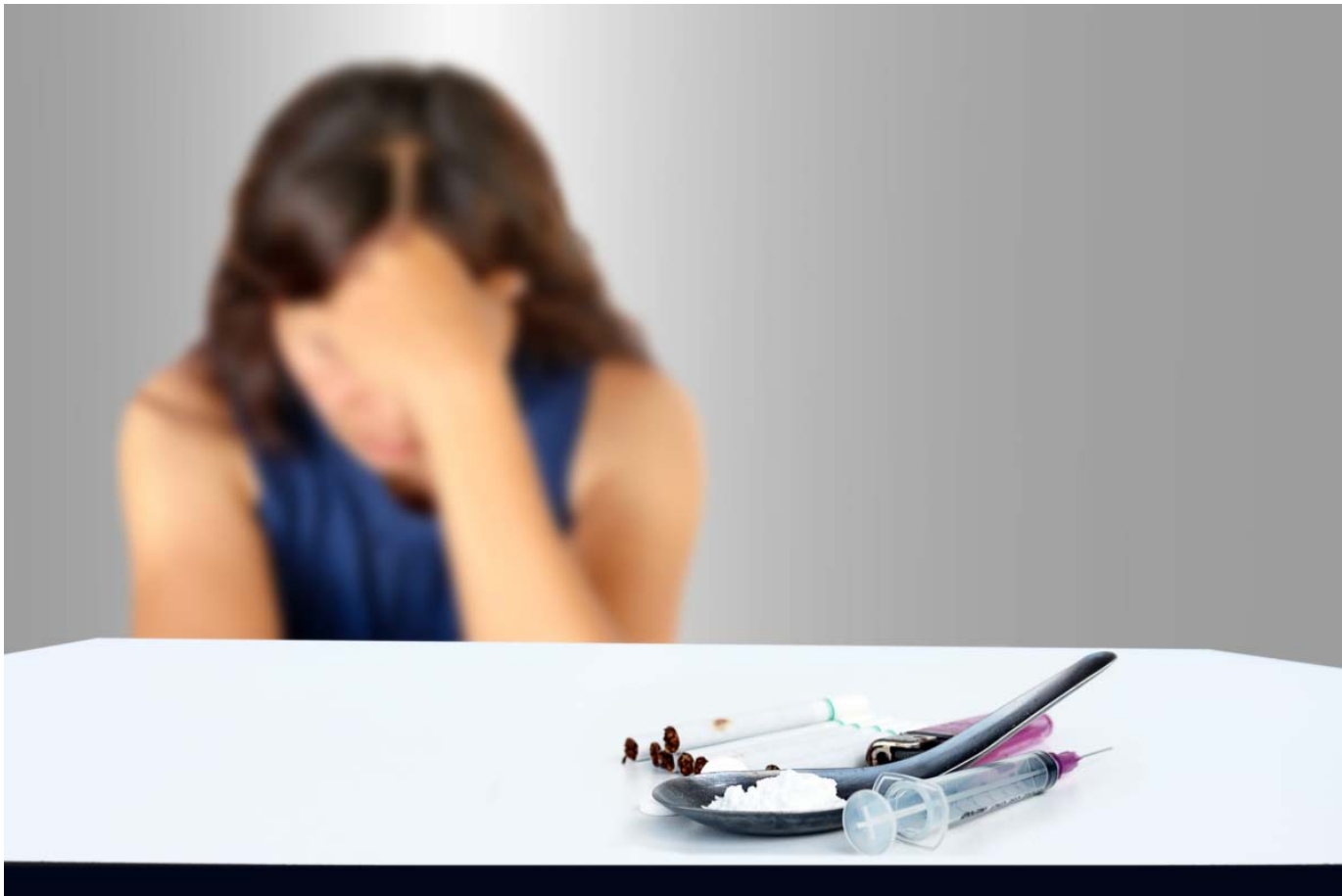
Registrarse



N MEDIO ACREDITADO PARA LA INNOVACIÓN MÉDICA

El consumo de drogas daña el cerebro joven y dispara el riesgo de ictus

La SEN advierte de que incluso el consumo ocasional puede provocar daños neurológicos duraderos y multiplicar por siete la probabilidad de sufrir un accidente cerebrovascular en las 24 h posteriores.



▶ Reproducir

25/06/2026

Con motivo del **Día Mundial contra la Droga**, que se celebra el 26 de junio, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que el **consumo de drogas** continúa representando una amenaza importante para la salud cerebral, especialmente entre la población más joven. Según la ['Encuesta poblacional sobre hábitos cerebrosaludables de la población española'](#), impulsada por la SEN, los jóvenes españoles de entre 18 y 34 años son el grupo que registra una mayor frecuencia de consumo reciente de drogas: más del 15,5% consumió algún tipo de droga ilegal durante el último año.

En términos globales, el estudio de la SEN apunta que **el 7% de la población española reconoce haber consumido alguna sustancia recientemente**. Al 15,5% de los jóvenes se suman el 9,5% de las personas de entre 35 y 59 años y el 4,5% de los mayores de 60. El informe también pone de manifiesto diferencias relevantes por sexo: mientras que **el 83,9% de las mujeres asegura no haber consumido nunca drogas**, este porcentaje desciende hasta el 71,7% entre los hombres, que, además, registran cifras superiores en todas las categorías de consumo reciente, incluidos los últimos días, semanas o meses.

"Aunque los datos obtenidos en este estudio podrían infraestimar el consumo real, porque en este tipo de encuestas puede existir infradeclaración, muestran que, si bien el consumo de drogas puede estar presente en cualquier grupo de edad, es especialmente relevante entre la población joven. Esto resulta particularmente preocupante porque el cerebro continúa madurando estructural y funcionalmente incluso después de los 30 años, y la exposición a sustancias tóxicas durante estas etapas puede tener consecuencias duraderas sobre las capacidades cognitivas, la memoria, la atención y el comportamiento", señala la doctora **Marta Guillán**, miembro del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología.

"En todo caso –añade–, e independientemente de la edad del consumidor, las drogas ilícitas pueden dañar seriamente el sistema nervioso tanto a corto como a largo plazo. Estos daños pueden aparecer con el consumo ocasional o habitual de drogas, la sobredosis e incluso la abstinencia".

Las drogas multiplican el riesgo de ictus en jóvenes

La SEN ya ha alertado del aumento registrado durante los últimos años en los casos de ictus entre personas jóvenes. Se ha demostrado **una relación directa entre el consumo de drogas y el riesgo de ictus**, y numerosos estudios apuntan que una proporción relevante de los pacientes jóvenes que sufren uno reconoce haber consumido drogas previamente. De hecho, **las probabilidades de padecer un ictus durante las 24 horas posteriores al consumo de drogas se multiplican por siete**, mientras que consumirlas más de una vez por semana puede duplicar ese riesgo. En España, se estima que el 30% de las personas menores de 50 años que sufren un ictus ha consumido drogas ilícitas.

El consumo de drogas también puede provocar **daños neurológicos a largo plazo**. Sustancias como la cocaína, las anfetaminas, los opioides, el cannabis o las nuevas drogas sintéticas se han relacionado no solo con un mayor riesgo de ictus, sino también con **alteraciones cognitivas, trastornos de la memoria y la atención, epilepsia y daño vascular cerebral**. Asimismo, pueden afectar a los mecanismos cerebrales implicados en la respiración y el nivel de conciencia, lo que puede derivar en coma o muerte.

"Existe evidencia científica suficiente para afirmar que las drogas constituyen un factor de riesgo para la salud cerebral. Sus efectos no se limitan al momento del consumo, sino que pueden producir alteraciones permanentes en el funcionamiento del cerebro e incrementar el riesgo de enfermedades neurológicas graves", señala la doctora Marta Guillán. *"A pesar de ello, muchas personas siguen percibiendo algunas drogas como relativamente inocuas, por lo que la percepción del riesgo es clave para la prevención. Ninguna droga es segura para el cerebro ni existe un consumo seguro. Incluso el consumo ocasional puede tener consecuencias neurológicas graves. Aunque estos efectos no siempre sean inmediatos, pueden ser permanentes y afectar de forma significativa a la salud y a la calidad de vida presente y futura"*, añade.

Un dato para la esperanza

No obstante, la doctora Guillán destaca también algunos datos esperanzadores: *"La 'Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España (ESTUDES) 2025', realizada entre estudiantes de 14 a 18 años, ha revelado una caída histórica en el consumo de alcohol, tabaco, cannabis y vapeadores. La noticia más relevante es que el consumo de alcohol, tabaco y cannabis continúa descendiendo y alcanza mínimos históricos desde que existen registros, en 1994. También disminuye el consumo intensivo de alcohol –borracheras o 'binge drinking'–, que registra sus cifras más bajas desde el año 2000"*.

"Aun así, el alcohol sigue siendo, con diferencia, la sustancia legal más consumida, y el cannabis, la ilegal –continúa la facultativa–. En este grupo de edad, otras drogas ilegales continúan presentando un consumo bajo y en descenso: la cocaína, el éxtasis, las anfetaminas, los alucinógenos y los inhalantes permanecen por debajo del 2-3% en la mayoría de los indicadores. En 2025 también se observa el primer descenso en el consumo de hipnosedantes, que constituía una preocupación creciente".

Según concluye Guillán, *"estos siguen siendo los medicamentos con potencial adictivo más consumidos por los adolescentes, especialmente entre las chicas, y su uso sin receta continúa siendo una preocupación sanitaria. Por tanto, parece haber aumentado la percepción del riesgo y la conciencia sobre los efectos de las drogas en la salud, lo que también supone prevención y salud cerebral para el futuro"*.

#drogas #ictus #sen #salud vascular

Autor: IM Médico

Te recomendamos

HERALDO

La ELA es la tercera enfermedad neurodegenerativa más frecuente en España con más de 4.000 personas afectadas: "Tres nuevos casos al día"

Los casos de esclerosis lateral amiotrófica aumentarán un 40 % en Europa en los próximos 25 años por el envejecimiento poblacional.

[Un adhesivo biomédico para curar heridas inspirado en los mejillones da un paso clave hacia su aplicación médica](#)

SALUD NOTICIA 25 jun 2026 - 17:46

H. A.





Las frutas que ayudan a dormir - Getty/ MacPro

La fruta de temporada que recomienda un nutricionista para conciliar mejor el sueño

Tres productos del súper que nunca faltan en la compra de un experto en nutrición



Paloma Santamaría

Madrid - 26 jun. 2026 - 04:30



Añade El Debate en

D

ormir bien es uno de los pilares fundamentales para mantener una buena salud física y mental. Sin embargo, el **descanso** sigue siendo una asignatura pendiente para

prolongado, mientras que cerca de seis millones recurren cada noche a fármacos para poder conciliar el sueño. Además, entre el 20 % y el 48 % de la población reconoce sufrir algún tipo de trastorno relacionado con el sueño y, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de 12 millones de españoles se despiertan con la sensación de **no haber descansado** adecuadamente.

En este contexto, la alimentación puede convertirse en una aliada para favorecer un descanso de mayor calidad. Entre los alimentos que más interés científico han despertado en los últimos años se encuentran las cerezas y las picotas.

OLA DE CALOR

Tres trucos para dormir fresco sin necesidad de aire acondicionado

Paloma Santamaría 



Cerezas, ricas en melatonina

Miodrag Borges, técnico superior en dietética, conocido en redes sociales como @microbiotadesdecero, explica en un vídeo en sus redes sociales los beneficios de las **cerezas y las picotas**, alimentos que, además, están de temporada: «Las cerezas contienen de forma natural **melatonina**, la hormona encargada de regular los ciclos de sueño y vigilia. Además, aportan **triptófano**, un aminoácido esencial precursor de la serotonina y la propia melatonina, dos moléculas estrechamente relacionadas con la regulación del sueño, el estado de ánimo y el bienestar emocional».

Por ello, consumir un puñado de cerezas por la noche podría contribuir a mejorar la calidad del descanso, especialmente en personas sometidas a situaciones de estrés o con elevados niveles de inflamación.

La ciencia respalda sus beneficios

Una investigación de la Universidad de Extremadura liderada por María Garrido analizó los efectos del consumo de diferentes

antioxidante del organismo.

En el estudio participaron personas de mediana edad y mayores, cuyos **patrones de sueño** fueron monitorizados mediante actigrafía, una técnica que permite registrar los ciclos de actividad y descanso. Además, los investigadores evaluaron los niveles urinarios de 6-sulfatoximelatonina —el principal metabolito de la melatonina— y la capacidad antioxidante total.

Los resultados mostraron que la ingesta de las distintas variedades de cerezas produjo efectos beneficiosos sobre el [ciclo sueño-vigilia](#). Los participantes experimentaron mejoras en parámetros relacionados con la calidad y eficiencia del sueño, al tiempo que

Los investigadores destacan que el triptófano, la serotonina y la melatonina presentes de forma natural en las cerezas podrían ser responsables de estos efectos positivos.

Melatonina: la molécula que conecta sueño, metabolismo y longevidad

Dra. Mercè Triviño 

Un aliado natural, pero no milagroso

Aunque incorporar cerezas a la dieta puede ser una estrategia complementaria para favorecer el descanso, los especialistas recuerdan que mantener una adecuada higiene del sueño sigue siendo fundamental. Dormir en horarios regulares, evitar pantallas antes de acostarse, reducir el consumo de cafeína y crear un ambiente adecuado para dormir continúan siendo las medidas más eficaces para combatir el insomnio.

Lo Último en Marketing, Negocios y Farma con Persand Barnes – Alexander Persand Coll

Análisis de vanguardia en Marketing, Negocios y Farma. Líderes en la formación técnica y estratégica de Visitadores Médicos en Iberoamérica desde 1.993.

La SEN advierte de que el consumo de drogas puede causar daño neurológico grave, especialmente en jóvenes

Posted on **25 junio, 2026** by **Alexander Persand Coll**

La doctora Marta Guillán, miembro del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha advertido de que el consumo de drogas supone un riesgo para la salud cerebral, al poder causar alteraciones permanentes en el funcionamiento del cerebro y aumentar el riesgo de enfermedades neurológicas graves, especialmente entre la población joven.

from <http://www.infosalus.com> (<http://www.infosalus.com>) / Investigación <https://ift.tt/qgvw4Xm> (<https://ift.tt/qgvw4Xm>)
via IFTTT (<https://ifttt.com/?ref=da&site=wordpress>)

Publicado en **Persand Barnes**

Etiquetado como **Curso de Visita Médica Profesional Persand Barnes, IFTTT, www.infosalus.com / Investigación**

[Blog de WordPress.com.](https://www.wordpress.com)

**Salud Bienestar**

Marta Guillán, doctora: "Ninguna droga es segura para el cerebro. Incluso el consumo ocasional puede tener consecuencias graves"

* *Se trata de una advertencia que se ha viralizado rápidamente gracias a las redes sociales, sobre todo de 'X' (antes Twitter)*

* *Salir a caminar está bien a partir de los 40, pero los expertos recomiendan este entrenamiento para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas en las mujeres*



Escuela

de Ingeniería

[Inicio](#) [La Escuela](#) [Comunicación](#) [Archivo de noticias](#)

Un estudiante de la Escuela de Ingeniería desarrolla un modelo de IA con un 96% de precisión para avanzar en el diagnóstico precoz del Alzheimer

Un estudiante de la Escuela de Ingeniería desarrolla un modelo de IA con un 96% de precisión para avanzar en el diagnóstico precoz del Alzheimer

25 JUN 2026



Marc Jordán de Cruz, estudiando de la Escuela de Ingeniería, es el autor de AH_Ad, un sistema basado en inteligencia artificial que permite clasificar imágenes de resonancia magnético cerebral y detectar signos de la enfermedad de Alzheimer con una elevada precisión.





Marc Jordán a la feria internacional Regeneron ISEF con el póster del proyecto detrás.

La inteligencia artificial continúa demostrando su potencial para afrontar algunos de los grandes retos de la sociedad actual. Un ejemplo es AH_Ad, el proyecto desarrollado por **Marc Jordán de Cruz**, estudiante de la Escuela de Ingeniería de la UAB, que utiliza técnicas avanzadas de *deep learning* para **contribuir al diagnóstico precoz de la enfermedad de Alzheimer**.

AH_Ad es un modelo de inteligencia artificial basado en la arquitectura convolucional EfficientNet-B0, diseñado para analizar imágenes de resonancia magnética cerebral (MRI) y clasificarlas en cuatro categorías correspondientes a los diferentes estadios de la enfermedad. El sistema ha sido entrenado con más de 40.000 imágenes y ha conseguido una precisión global del 96%, destacando especialmente en la detección de las fases iniciales del Alzheimer.

Uno de los aspectos más innovadores del proyecto es la incorporación

de *Occlusion Sensitivity Maps* (OSM), una técnica que permite visualizar qué zonas de la imagen han tenido más peso en la decisión del modelo. Esta funcionalidad aporta transparencia y interpretabilitat a los resultados, dos elementos especialmente relevantes en la aplicación de la inteligencia artificial en el ámbito sanitario.

El origen del proyecto se remonta al Trabajo de Investigación de Bachillerato de Marc Jordán, una iniciativa que con el tiempo ha evolucionado hasta convertirse en una propuesta de investigación reconocida en varios certámenes científicos. Entre sus éxitos más destacados hay la participación como representante de España a la final de la [Regeneron International Science and Engineering Fair](#) (SIEF) 2025, considerada la competición de investigación preuniversitaria más importante del mundo.

Además, el proyecto obtuvo el primer premio al Exporecerca Joven y ha recibido varios reconocimientos y menciones especiales por parte del Centro de Investigación Matemática (CRM), el Parque Científico de Barcelona y la Sociedad Catalana de Tecnología, entre otras instituciones. También cuenta con el apoyo institucional de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La investigación se centra en uno de los principales desafíos médicos actuales: la detección temprana del Alzheimer. Todo y los adelantos en el diagnóstico, identificar la enfermedad en sus fases iniciales continúa siendo una tarea compleja. En este contexto, herramientas como AH_Ad pueden contribuir a detectar cambios morfológicos sutiles en el cerebro que a menudo pasan desapercibidos, facilitando así un diagnóstico más rápido y un posible inicio precoz de los tratamientos.

Según las conclusiones del estudio, **AH_Ad** representa un paso adelante hacia la automatización de los sistemas de apoyo al diagnóstico clínico y abre nuevas líneas de trabajo en la integración de la inteligencia artificial en el ámbito de la salud. Los resultados obtenidos, junto con su eficiencia computacional y su capacidad de interpretación, lo convierten en una **propuesta prometedora** para futuras aplicaciones médicas.

Con proyectos como este, la Escuela de Ingeniería pone en valor el talento y la capacidad innovadora de sus alumnos, así como el potencial de la tecnología para generar un impacto positivo en la sociedad.

Dentro de:

Estudiantes

Investigación



AGENCIAS >

La SEN advierte de que el consumo de drogas puede causar daño neurológico grave, especialmente en jóvenes

Por Newsroom Infobae

Agregar Infobae en

25 Jun, 2026 09:17 a. m. EST



La doctora Marta Guillán, miembro del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha advertido de que el consumo de drogas supone un riesgo para la salud cerebral, al poder causar alteraciones permanentes en el funcionamiento del cerebro y aumentar el riesgo de enfermedades neurológicas graves, especialmente entre la población joven.

"Pero a pesar de esto, muchas personas siguen percibiendo algunas drogas como relativamente inocuas, la percepción del riesgo es clave para prevenir. Ninguna droga es segura para el cerebro ni hay un consumo seguro de drogas para el cerebro. Incluso el consumo ocasional puede tener consecuencias neurológicas graves", ha destacado Guillán.

Con motivo del Día Mundial contra la Droga, que se celebra el 26 de junio, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que el consumo de drogas continúa representando una amenaza importante para la salud cerebral, especialmente entre la población más joven.

PUBLICIDAD



En este contexto, subraya que, según la 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebrosaludables de la población española' impulsada por la SEN, los jóvenes españoles de entre 18 y 34 años son el grupo que registra una mayor frecuencia de consumo reciente de drogas: más de un 15,5 por ciento consumió algún tipo de droga ilegal en el último año.

En términos globales, el estudio de la SEN apunta a que un 7 por ciento de la población española reconoce haber consumido alguna sustancia recientemente (al 15,5% de los jóvenes se suma el 9,5% de las personas de entre 35 y 59 años y el 4,5% de los mayores de 60 años) y también pone de manifiesto diferencias relevantes por sexo: mientras que el 83,9 por ciento de las mujeres asegura no haber consumido nunca drogas, este porcentaje desciende hasta el 71,7 por ciento entre los hombres, que además registran mayores porcentajes en todas las categorías de consumo reciente, incluyendo los últimos días, semanas o meses.



"Aunque los datos que hemos obtenido en este estudio podrían infraestimar el consumo real, porque al realizar este tipo de encuestas puede existir infradeclaración, lo que nos muestran es que, aunque el consumo de drogas puede estar presente en cualquier grupo de edad, es especialmente relevante entre la población joven", ha manifestado Guillán.

PUBLICIDAD



Según la especialista, el consumo entre jóvenes es especialmente preocupante, ya que el cerebro continúa madurando estructural y funcionalmente hasta incluso pasados los 30 años y la exposición a sustancias tóxicas durante estas etapas puede tener consecuencias duraderas sobre las capacidades cognitivas, la memoria, la atención y el comportamiento.

Asimismo, la SEN alerta sobre el aumento que se ha producido en los últimos años de los casos de ictus en personas jóvenes: "Se ha demostrado una relación directa entre consumo de drogas y riesgo de ictus y son numerosos los estudios los que apuntan a que una proporción relevante de los pacientes jóvenes que sufren un ictus reconoce haber consumido drogas previamente".

De hecho, recuerda que las probabilidades de sufrir un ictus en las 24 horas posteriores al consumo de drogas se multiplican por siete, mientras que un consumo de más de una vez por semana puede duplicar ese riesgo. En España, se estima que el 30 por ciento de las personas menores de 50 años que sufren un ictus han consumido drogas ilícitas.

PUBLICIDAD

DATOS ESPERANZADORES

No obstante, Guillán explica datos esperanzadores de la encuesta nacional sobre



tabaco, cannabis y vapers entre estudiantes de 14 a 18 años.

"La noticia más relevante de la encuesta de 2025 es que el consumo de alcohol, tabaco y cannabis continúa descendiendo y alcanza mínimos históricos desde que existen registros (1994), incluyendo el consumo intensivo de alcohol (borracheras) que alcanza sus cifras más bajas desde el año 2000", ha apuntado la especialista.

PUBLICIDAD

Aun así, Guillán indica que el alcohol sigue siendo, "con diferencia", la sustancia legal más consumida y el cannabis la ilegal. En este grupo de edad, otras drogas ilegales continúan teniendo un consumo bajo y en descenso (cocaína, éxtasis, anfetaminas, alucinógenos e inhalantes permanecen por debajo del 2-3% en la mayoría de los indicadores).

"Incluso en 2025 se observa el primer descenso en el consumo de hipnosedantes que era una preocupación creciente, estos siguen siendo los medicamentos con potencial adictivo más consumidos por los adolescentes, especialmente entre las chicas, su consumo sin receta continúa siendo una preocupación sanitaria. Por tanto parece que ha aumentado la percepción de riesgo y la conciencia sobre los efectos de las drogas en la salud y esto es también prevención y salud cerebral para el futuro", apunta.

Desde la SEN se anima a la población a no iniciarse en el consumo de estas sustancias, incluso de forma ocasional, y a buscar ayuda profesional en caso de

Lo último: [Fundación Coliséé reivindica la visibilidad de las personas](#)



ALIMENTACIÓN NATURAL
de textura modificada



Conoce nuestros
productos



OPINIÓN - PORTADA

26 de junio de 2026: Día Mundial contra la Droga

La SEN alerta: el consumo de drogas, incluso ocasional, puede provocar daño neurológico grave y afecta especialmente a los jóvenes

Con motivo del Día Mundial contra la Droga, que se celebra mañana, 26 de junio, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que el consumo de drogas continúa representando una amenaza importante para la salud cerebral, especialmente entre la población más joven, porque según la '[Encuesta poblacional sobre hábitos cerebrosaludables de la población española](#)' impulsada por la SEN, los jóvenes españoles de entre 18 y 34 años son el grupo que registra una mayor frecuencia de consumo reciente de drogas: más de un 15,5% consumió algún tipo de droga ilegal en el último año.

En términos globales, el estudio de la SEN apunta a que un 7% de la población española reconoce haber consumido alguna sustancia recientemente (al 15,5% de los jóvenes se suma el 9,5% de las personas de entre 35 y 59 años y el 4,5% de los mayores de 60 años) y también

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 cookie

hombres, que además registran mayores porcentajes en todas las categorías de consumo reciente, incluyendo los últimos días, semanas o meses.

“Aunque los datos que hemos obtenido en este estudio podrían infraestimar el consumo real, porque al realizar este tipo de encuestas puede existir infradeclaración, lo que nos muestran es que, aunque el consumo de drogas puede estar presente en cualquier grupo de edad, es especialmente relevante entre la población joven. Esto es especialmente preocupante porque el cerebro continúa madurando estructural y funcionalmente hasta incluso pasados los 30 años y la exposición a sustancias tóxicas durante estas etapas puede tener consecuencias duraderas sobre las capacidades cognitivas, la memoria, la atención y el comportamiento”, señala la Dra. Marta Guillán, miembro del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología. “Pero, en todo caso, e independientemente de la edad del consumidor, las drogas ilícitas pueden dañar seriamente el sistema nervioso tanto a corto como a largo plazo y estos daños pueden aparecer tanto con el consumo ocasional de drogas, como el consumo habitual, la sobredosis e incluso la abstinencia”.

La SEN ya ha alertado sobre el aumento que se ha producido en los últimos años de los casos de ictus en personas jóvenes: se ha demostrado una relación directa entre consumo de drogas y riesgo de ictus y son numerosos los estudios los que apuntan a que una proporción relevante de los pacientes jóvenes que sufren un ictus reconoce haber consumido drogas previamente. De hecho, las probabilidades de sufrir un ictus en las 24 horas posteriores al consumo de drogas se multiplican por siete, mientras que un consumo de más de una vez por semana puede duplicar ese riesgo. En España, se estima que el 30% de las personas menores de 50 años que sufren un ictus han consumido drogas ilícitas.

Pero el consumo de drogas también puede provocar daños neurológicos a largo plazo. Sustancias como la cocaína, las anfetaminas, los opioides, el cannabis o las nuevas drogas sintéticas se han relacionado no solo con un mayor riesgo de padecer ictus, sino con provocar alteraciones cognitivas, trastornos de memoria y atención, epilepsia y daño vascular cerebral, así como la afectación de los mecanismos cerebrales implicados en la respiración y el nivel de conciencia, lo que puede derivar en coma o muerte.

“Existe evidencia científica suficiente para afirmar que las drogas constituyen un factor de riesgo para la salud cerebral. Y sus efectos no se limitan al momento del consumo, sino que pueden producir alteraciones permanentes en el funcionamiento del cerebro e incrementar el riesgo de enfermedades neurológicas graves”, señala la Dra. Marta Guillán. “Pero a pesar de esto, muchas personas siguen percibiendo algunas drogas como relativamente inocuas, la percepción del riesgo es clave para prevenir. Ninguna droga es segura para el cerebro ni hay un consumo seguro de drogas

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 cookie

significativa a la salud y calidad de vida presente y futura”, añade la Dra. Marta Guillán.

No obstante la Dra. Guillán explica datos esperanzadores: *“La encuesta nacional sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España de estudiantes de 14 a 18 años, ESTUDES 2025, ha revelado una caída histórica en el consumo de alcohol, tabaco, cannabis y vapors entre estudiantes de 14 a 18 años. La noticia más relevante de la encuesta de 2025 es que el consumo de alcohol, tabaco y cannabis continúa descendiendo y alcanza mínimos históricos desde que existen registros (1994), incluyendo el consumo intensivo de alcohol (borracheras o «binge drinking») que alcanza sus cifras más bajas desde el año 2000. Aun así, el alcohol sigue siendo, con diferencia, la sustancia legal más consumida y el cannabis la ilegal. En este grupo de edad, otras drogas ilegales continúan teniendo un consumo bajo y en descenso (cocaína, éxtasis, anfetaminas, alucinógenos e inhalantes permanecen por debajo del 2-3% en la mayoría de los indicadores). Incluso en 2025 se observa el primer descenso en el consumo de hipnosedantes que era una preocupación creciente, estos siguen siendo los medicamentos con potencial adictivo más consumidos por los adolescentes, especialmente entre las chicas, su consumo sin receta continúa siendo una preocupación sanitaria. Por tanto parece que ha aumentado la percepción de riesgo y la conciencia sobre los efectos de las drogas en la salud y esto es también prevención y salud cerebral para el futuro”.*

Desde la SEN se anima a la población a no iniciarse en el consumo de estas sustancias, incluso de forma ocasional, y a buscar ayuda profesional en caso de problemas de consumo.

← Chronic Heavy Alcohol Use May Accelerate Biological Pathways Linked to Brain Aging and Alzheimer’s Disease

Proyecto MAS pide eliminar las barreras que dificultan el acceso de las personas mayores a la justicia →

👍 También te puede gustar

Consejos para disfrutar de un día de playa con personas mayores

Advertencia de la SEN: el consumo de drogas puede provocar daño neurológico grave, especialmente en jóvenes

MADRID, 25 (EUROPA PRESS)

La doctora Marta Guillán, miembro del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha advertido de que el consumo de drogas supone un riesgo para la salud cerebral, al poder causar alteraciones permanentes en el funcionamiento del cerebro y aumentar el riesgo de enfermedades neurológicas graves, especialmente entre la población joven.

“Pero a pesar de esto, muchas personas siguen percibiendo algunas drogas como relativamente inocuas, la percepción del riesgo es clave para prevenir. Ninguna droga es segura para el cerebro ni hay un consumo seguro de drogas para el cerebro. Incluso el consumo ocasional puede tener consecuencias neurológicas graves”, ha destacado Guillán.

Con motivo del Día Mundial contra la Droga, que se celebra el 26 de junio, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que el consumo de drogas continúa representando una amenaza importante para la salud cerebral, especialmente entre la población más joven.

En este contexto, subraya que, según la ‘Encuesta poblacional sobre hábitos ▲ cerebrosaludables de la población española’ impulsada por la SEN, los jóvenes

españoles de entre 18 y 34 años son el grupo que registra una mayor frecuencia de consumo reciente de drogas: más de un 15,5 por ciento consumió algún tipo de droga ilegal en el último año.

[Leer más: El patrimonio de planes de pensiones aumentó en 2.517 millones en mayo, según Vdos](#)

En términos globales, el estudio de la SEN apunta a que un 7 por ciento de la población española reconoce haber consumido alguna sustancia recientemente (al 15,5% de los jóvenes se suma el 9,5% de las personas de entre 35 y 59 años y el 4,5% de los mayores de 60 años) y también pone de manifiesto diferencias relevantes por sexo: mientras que el 83,9 por ciento de las mujeres asegura no haber consumido nunca drogas, este porcentaje desciende hasta el 71,7 por ciento entre los hombres, que además registran mayores porcentajes en todas las categorías de consumo reciente, incluyendo los últimos días, semanas o meses.

“Aunque los datos que hemos obtenido en este estudio podrían infraestimar el consumo real, porque al realizar este tipo de encuestas puede existir infradeclaración, lo que nos muestran es que, aunque el consumo de drogas puede estar presente en cualquier grupo de edad, es especialmente relevante entre la población joven”, ha manifestado Guillán.

Según la especialista, el consumo entre jóvenes es especialmente preocupante, ya que el cerebro continúa madurando estructural y funcionalmente hasta incluso pasados los 30 años y la exposición a sustancias tóxicas durante estas etapas puede tener consecuencias duraderas sobre las capacidades cognitivas, la memoria, la atención y el comportamiento.

[Leer más: Líderes del este de la UE solicitan la activación inmediata de la iniciativa de defensa para resguardar la frontera de drones](#)

Asimismo, la SEN alerta sobre el aumento que se ha producido en los últimos años de los casos de ictus en personas jóvenes: “Se ha demostrado una relación directa entre consumo de drogas y riesgo de ictus y son numerosos los estudios

los que apuntan a que una proporción relevante de los pacientes jóvenes que sufren un ictus reconoce haber consumido drogas previamente”.

De hecho, recuerda que las probabilidades de sufrir un ictus en las 24 horas posteriores al consumo de drogas se multiplican por siete, mientras que un consumo de más de una vez por semana puede duplicar ese riesgo. En España, se estima que el 30 por ciento de las personas menores de 50 años que sufren un ictus han consumido drogas ilícitas.

DATOS ESPERANZADORES

No obstante, Guillán explica datos esperanzadores de la encuesta nacional sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España de estudiantes de 14 a 18 años, ESTUDES 2025, que ha revelado una caída histórica en el consumo de alcohol, tabaco, cannabis y vapors entre estudiantes de 14 a 18 años.

“La noticia más relevante de la encuesta de 2025 es que el consumo de alcohol, tabaco y cannabis continúa descendiendo y alcanza mínimos históricos desde que existen registros (1994), incluyendo el consumo intensivo de alcohol (borracheras) que alcanza sus cifras más bajas desde el año 2000”, ha apuntado la especialista.

[Leer más: Madrid invierte 3,7 millones de euros en el mantenimiento de los 170 kilómetros de galerías que mantienen en funcionamiento a la ciudad](#)

Aun así, Guillán indica que el alcohol sigue siendo, “con diferencia”, la sustancia legal más consumida y el cannabis la ilegal. En este grupo de edad, otras drogas ilegales continúan teniendo un consumo bajo y en descenso (cocaína, éxtasis, anfetaminas, alucinógenos e inhalantes permanecen por debajo del 2-3% en la mayoría de los indicadores).

“Incluso en 2025 se observa el primer descenso en el consumo de hipnosedantes que era una preocupación creciente, estos siguen siendo los medicamentos ▲ potencial adictivo más consumidos por los adolescentes, especialmente entre los

chicas, su consumo sin receta continúa siendo una preocupación sanitaria. Por tanto parece que ha aumentado la percepción de riesgo y la conciencia sobre los efectos de las drogas en la salud y esto es también prevención y salud cerebral para el futuro”, apunta.

Desde la SEN se anima a la población a no iniciarse en el consumo de estas sustancias, incluso de forma ocasional, y a buscar ayuda profesional en caso de problemas de consumo.

ANTERIOR

« Un sector de críticos del PSOE solicita al Comité Federal la convocatoria de elecciones generales y la designación de una gestora

SIGUIENTE

Jesús Borràs, de APM-Compromís, se convierte en el nuevo alcalde de Manises tras el acuerdo con PSPV y Podem »

PUBLICADO POR

Redacción

19 HORAS HACE

NOTICIAS RELACIONADAS

Airbnb lanza servicios de traslado privado en más de 125 ciudades, incluidas cinco españolas

MADRID, 31 (EUROPA PRESS) Airbnb ha anunciado el lanzamiento de un nuevo servicio de traslado...

Estados Unidos está considerando requerir licencias de exportación para todas las ventas de microchips integrados con inteligencia artificial

El Departamento de Comercio de Estados Unidos está trabajando en un proyecto de ley que...

Maersk suspende el transporte marítimo en múltiples países de Oriente Próximo “con efecto inmediato”

La naviera danesa Maersk ha anunciado este miércoles que suspende temporalmente la aceptación de reservas...



26 Jun, 2026

Argentina

Estados Unidos

REGISTRARME

INICIAR SESION

ds Banco Santander Animales en peligro de extinción José Luis Rodríguez Zapatero Pedro Sánchez Miguel

ESPAÑA >

Avance contra el insomnio y el deterioro cognitivo: un estudio simula el sueño en el cerebro de ratones, “sin que estos realmente duerman”

Entre un 20% y un 48% de la población española tiene problemas para conciliar el sueño



Por **Paula Bastante Hernáiz**

 Agregar Infobae en 

25 Jun, 2026 09:10 p. m. ESP



Un ratón con electrodos en la cabeza y un monitor que registra su actividad cerebral ilustra la simulación de sueño en el cerebro sin que el animal duerma. (Imagen Ilustrativa Infobae)

Todos conocemos la sensación de agotamiento mental tras pasar horas sin dormir. En especial, entre un 20% y un 48% de la población española tiene **problemas para “iniciar o mantener el sueño”**, como ha podido comprobar la Sociedad Española de Neurología. No obstante, este proceso es fundamental, ya que nos permite resetear nuestras conexiones neuronales y consolidar la memoria. Hasta ahora, se pensaba que el [cerebro](#) debía aislarse y desconectarse del entorno para realizar estas labores de mantenimiento. Pero, ¿y si pudiéramos obtener estos beneficios neurológicos sin necesidad de perder la consciencia? Un estudio publicado en la revista *Nature Neuroscience* ha dado un paso de gigante en esta dirección.

Te puede interesar:

La acusación de violación contra Achraf Hakimi que dinamitó la relación del capitán de la selección de Marruecos con la actriz Hiba Abouk



Los investigadores de la Universidad de Wisconsin-Madison (EE. UU.), liderados por Kort Driessen, Fabio Squarcio, Giulio Tononi y Chiara Cirelli, han demostrado que **es posible inducir artificialmente las funciones restauradoras** del sueño en ratones que se encuentran completamente despiertos y activos. Ante este descubrimiento, Massimo, ingeniero conocido como @Rainmaker1973 en X, explica que “este descubrimiento sugiere que algún día podría ser posible desarrollar terapias dirigidas que contrarresten los efectos de la [privación de sueño](#) y ayuden a tratar el deterioro cognitivo en humanos”.

PUBLICIDAD



Massimo

@Rainmaker1973 · Seguir

Scientists have achieved the restorative benefits of deep sleep in awake mice, without them actually sleeping. In a groundbreaking study published in Nature Neuroscience, researchers at the University of Wisconsin-Madison used optogenetics, a technique that uses light to control [Mostrar más](#)

5:54 p. m. · 23 jun. 2026

845

Responder

Copia enlace

Leer 124 respuestas

¿Dormir mientras estamos despiertos?

Para entender este hito, primero hay que comprender qué hace el cerebro cuando dormimos. Durante el sueño profundo (conocido como sueño NREM, que representa



rítmico altamente sincronizado. Las células alternan entre fases de **alta actividad** (períodos “on”) y fases de **silencio absoluto** (períodos “off”). Este vaivén crea la llamada “actividad de ondas lentas”, que van a ser las encargadas de realizar la limpieza del cerebro.

Te puede interesar:

Sánchez perdió a sus socios en media hora: el presidente se ve forzado a convocar elecciones si no vuelve en septiembre con Presupuestos



Y es que estas ondas son las responsables de evitar la **saturación de las sinapsis** (las conexiones entre neuronas) y **asientan los recuerdos** que hemos formado durante el día. Entonces, el equipo de la Universidad de Wisconsin-Madison se planteó un reto: ¿se podría replicar este patrón “on/off” en un cerebro despierto? Parece ser, que sí. A través de la optogenética —una técnica avanzada que usa luz para controlar neuronas genéticamente modificadas—, lograron encender y apagar a voluntad grupos de neuronas en los ratones. Pero lo más sorprendente es que indujeron este ritmo **en un solo hemisferio** del cerebro, mientras los animales seguían despiertos, moviéndose e interactuando con su entorno sin mostrar alteraciones en su comportamiento general.

PUBLICIDAD





Un cerebro estilizado con hemisferios iluminados en azul y púrpura exhibe ondas de actividad neuronal y electrodos, en un entorno de laboratorio que ilustra la simulación del sueño. (Imagen Ilustrativa Infobae)

Un “reseteo” molecular y un impulso a la memoria

Los resultados fueron asombrosos. El cerebro de los ratones reaccionó a esta manipulación luminosa como si realmente hubiera dormido. Cuando finalmente se les permitió dormir de forma natural, el hemisferio que había recibido la estimulación rítmica **mostró una menor necesidad de sueño** (menor actividad de ondas lentas) en comparación con el hemisferio no tratado. Además, a nivel molecular, las conexiones sinápticas se habían “relajado”.

Te puede interesar:

Qué hay detrás del beso viral de Javier Bardem y Kate Hudson en plena calle que ha hecho saltar las alarmas de los fans de su relación con Penélope Cruz



De esta manera, los científicos midieron los **niveles de receptores AMPA** (específicamente la subunidad GluA1), unas proteínas que actúan como indicadores de la fuerza de las conexiones neuronales. Tras la estimulación en vigilia, la presencia de estos receptores en las sinapsis disminuyó significativamente, imitando con exactitud el proceso biológico de “limpieza” que ocurre habitualmente tras **unas 6 o 7 horas de sueño natural**.

PUBLICIDAD



Pero la prueba definitiva de que el cerebro estaba obteniendo los beneficios del sueño llegó con una evaluación de la memoria. Los investigadores enseñaron a los ratones a reconocer diferentes texturas en el suelo (una tarea de aprendizaje). Luego, los mantuvieron despiertos para provocar fatiga mental. Como era de esperar, **los ratones privados de sueño olvidaron lo aprendido**. Sin embargo, a un subgrupo de estos ratones trasnochadores se les indujo artificialmente el patrón “on/off” durante la privación de sueño. ¿El resultado? Recuperaron su capacidad de recordar las nuevas texturas a la perfección, logrando el mismo nivel de acierto que los ratones que habían dormido plácidamente.



Un hombre de mediana edad está sentado en su cama en la oscuridad con las manos en el



¿Cómo es esto posible? El secreto está en el ritmo

Un descubrimiento clave del estudio es que **no basta con simplemente “frenar” la actividad** general del cerebro para descansar. Los científicos intentaron inhibir las neuronas de forma continua (sin el ritmo alterno) usando otro mecanismo y comprobaron que esto no reducía la necesidad de dormir en los animales. El secreto del descanso cerebral reside obligatoriamente en esa coreografía rítmica de encendido y apagado de las neuronas.

PUBLICIDAD

Aunque esta investigación se ha realizado en roedores, la biología ya nos ofrecía pistas de que **el descanso parcial es posible**: cetáceos como los [delfines](#), así como los lobos marinos y algunas aves, pueden dormir con un hemisferio de su cerebro mientras el otro se mantiene alerta. Este trabajo demuestra experimentalmente que las funciones centrales del sueño pueden replicarse tecnológicamente en un estado de vigilia.

Por lo que, en definitiva, “es concebible que tecnologías capaces de inducir períodos de encendido y apagado a voluntad en regiones cerebrales selectas puedan proporcionar algunos de los beneficios del [sueño](#) sin pagar el precio completo de la desconexión sensorial y motora”, según los autores.





Patrocinado

europa
press

Europa Press

Seguir

83.8K Seguidores



La UEMC reúne en Valladolid a expertos nacionales en medicina del sueño para analizar el insomnio y cómo dormir mejor

Historia de Europa Press • 1 día(s) •

1 minutos de lectura



Archivo - Sede de la UEMC
© UEMC - Archivo

VALLADOLID, 24 (EUROPA PRESS)

El programa responderá a preguntas clave como qué causa el insomnio, cómo afectan las nuevas tecnologías y las pantallas al descanso, qué tratamientos cuentan con mayor evidencia científica y qué cambios en el estilo de vida pueden contribuir a mejorar la calidad del sueño y el bienestar.

Comentarios



**Solo hasta fin de mes,
estrena un Nissan al 0 %...**

Gama Nissan · Patrocinado

La jornada inaugural del 8 de julio arrancará con la conferencia 'El sueño y su impacto en la salud', impartida por Carlos Egea Santolalla, presidente de la Federación de Sociedades de Medicina del Sueño (FESMES), jefe de la Unidad Funcional de Sueño del Hospital Universitario de Álava y coordinador de la Alianza por el Sueño y, quien analizará el sueño como pilar fundamental de la salud física, mental y del funcionamiento cognitivo y emocional de las personas.

Contenido patrocinado



RAID: Shadow Legends

**Este juego es tan bonito que
vale la pena instalarlo sólo
por verlo**

Patrocinado



MASMOVIL

**iPhone 17 Pro con
MASMOVIL al contratar Fibra
+ Móvil**

Patrocinado

Más para ti

flipr.com.ar

Avance contra el insomnio y el deterioro cognitivo: un estudio simula el sueño en el cerebro de ratones, “sin que estos realmente duerman”

Perfil

~2 minutos

Todos conocemos la sensación de agotamiento mental tras pasar horas sin dormir. En especial, entre un 20% y un 48% de la población española tiene **problemas para “iniciar o mantener el sueño”**, como ha podido comprobar la Sociedad Española de Neurología. No obstante, este proceso es fundamental, ya que nos permite resetear nuestras conexiones neuronales y consolidar la memoria. Hasta ahora, se pensaba que el [cerebro](#) debía aislarse y desconectarse del entorno para realizar estas labores de mantenimiento. Pero, ¿y si pudiéramos obtener estos beneficios neurológicos sin necesidad de perder la consciencia? Un estudio publicado en la revista *Nature Neuroscience* ha dado un paso de gigante en esta dirección.

Los investigadores de la Universidad de Wisconsin-Madison (EE. UU.), liderados por Kort Driessen, Fabio Squarcio, Giulio Tononi y Chiara Cirelli, han demostrado que **es posible inducir artificialmente las funciones restauradoras** del sueño en

ratones que se encuentran completamente despiertos y activos. Ante este descubrimiento, Massimo, ingeniero conocido como @Rainmaker1973 en X, explica que “este descubrimiento sugiere que algún día podría ser posible desarrollar terapias dirigidas que contrarresten los efectos de la [privación de sueño](#) y ayuden a tratar el deterioro cognitivo en humanos”.

PUBLICIDAD

[IR AL ARTÍCULO ORIGINAL](#)

26 de junio de 2026

Internacional (<https://elsolidario.com/category/internacional/>)

Política (<https://elsolidario.com/category/politica/>)

Tecnología (<https://elsolidario.com/category/tecnologia/>)

Social (<https://elsolidario.com/category/social/>)

Blog (<https://elsolidario.com/category/blog/>)

Cultura (<https://elsolidario.com/category/cultura/>)

Sostenibilidad (<https://elsolidario.com/category/sostenibilidad/>)

Destacado (<https://elsolidario.com/category/destacado/>)



**VER
ONLINE**

[Inicio \(https://elsolidario.com/\)](https://elsolidario.com/) / [Social \(https://elsolidario.com/category/social/\)](https://elsolidario.com/category/social/) /

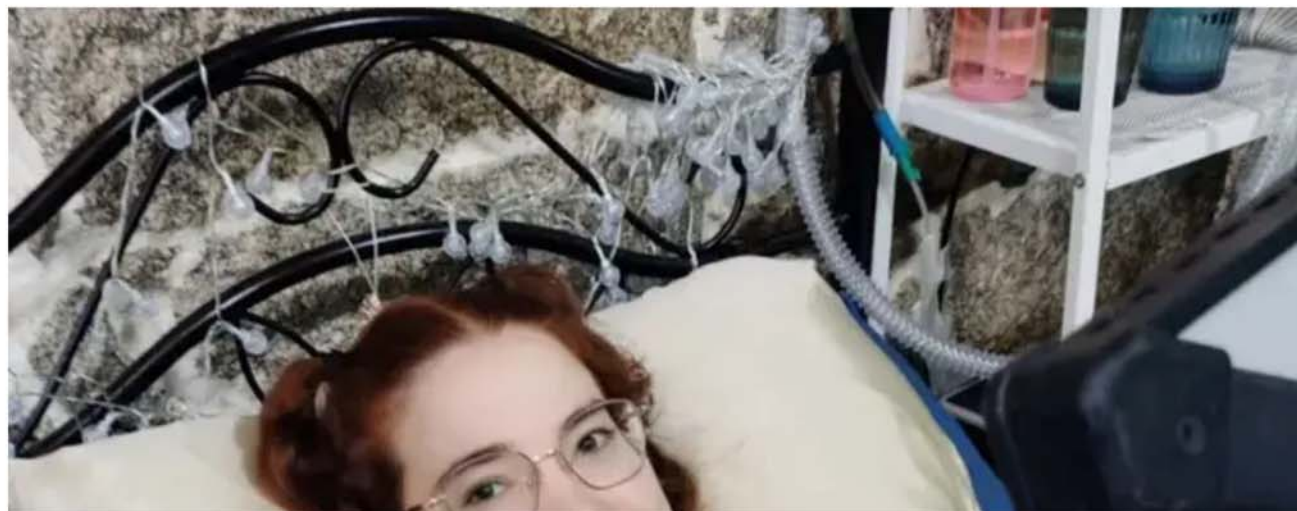
[Una paciente con ELA pide ayuda para reunir 15.000€ y afrontar sus cuidados diarios \(https://elsolidario.com/una-paciente-con-ela-pide-ayuda-para-reunir-15-000e-y-afrontar-sus-cuidados-diarios/\)](https://elsolidario.com/una-paciente-con-ela-pide-ayuda-para-reunir-15-000e-y-afrontar-sus-cuidados-diarios/)

Destacado Nacional Social

Una paciente con ELA pide ayuda para reunir 15.000€ y afrontar sus cuidados diarios



Ismael Valdenebro (<https://elsolidario.com/author/antonio/>) ⌚ 25 de junio de 2026





Fuente Diario en Positivo+

Una **paciente con esclerosis lateral amiotrófica (ELA)** ha puesto en marcha una **campaña solidaria** con el objetivo de recaudar **15.000 euros** destinados a cubrir lo que define como **“necesidades urgentes”** relacionadas con su situación de salud.

La iniciativa parte de **Tatiana Badiola**, diagnosticada con ELA hace cuatro años, que busca financiación para afrontar gastos vinculados a la **accesibilidad, la movilidad y los cuidados profesionales** que requiere el avance de la enfermedad. Según explica, durante un tiempo le resultó difícil asumir la necesidad de pedir ayuda, aunque ahora considera la campaña una forma de mantener cierta autonomía y continuidad vital.

La campaña fue lanzada el pasado 21 de junio, **Día Mundial de la ELA**. En España, esta enfermedad neurodegenerativa afecta a entre **4.000 y 4.500 personas**, de acuerdo con la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

Badiola impulsa además el proyecto personal **“RevELate”**, con el que comparte su experiencia diaria y busca dar visibilidad a la enfermedad mediante distintas iniciativas creativas, como la composición de canciones. Paralelamente, desarrolla la campaña **“Vivir con ELA cambió todo”**, orientada a cubrir necesidades concretas derivadas de su situación, como la adquisición de una silla salvaescaleras.

La plataforma europea **Donio**, encargada de gestionar la recaudación, define su objetivo como facilitar la colaboración ciudadana en casos concretos de necesidad. Según sus datos, ha recaudado más de **120 millones de euros** y ha contribuido a mejorar más de **16.500 vidas**.

Desde la organización se subraya que solicitar ayuda en situaciones de vulnerabilidad es un gesto normalizado y necesario, y se garantiza que el **100 % de los fondos recaudados** se destina directamente a los beneficiarios.

En caso de superarse el objetivo económico fijado, el excedente se destinará a la

asociación **AGAELA**, que presta apoyo a personas afectadas por la ELA en Galicia.

About The Author

Ismael Valdenebro (<https://elsolidario.com/author/antonio/>)

Licenciado en Ciencias de la Información por la Universidad Complutense de Madrid, cuenta con una trayectoria de más de tres décadas en la prensa española, con especial atención al análisis y la investigación de las problemáticas sociales.

(<https://elsolidario.com/author/antonio/>)

See author's posts (<https://elsolidario.com/author/antonio/>)

Tags: [derechos humanos](https://elsolidario.com/tag/derechos-humanos/) (<https://elsolidario.com/tag/derechos-humanos/>) [El Solidario](https://elsolidario.com/tag/el-solidario/) (<https://elsolidario.com/tag/el-solidario/>) [ELA](https://elsolidario.com/tag/ela/) (<https://elsolidario.com/tag/ela/>) [enferma](https://elsolidario.com/tag/enferma/) (<https://elsolidario.com/tag/enferma/>) [esclerosis](https://elsolidario.com/tag/esclerosis/) (<https://elsolidario.com/tag/esclerosis/>) [España](https://elsolidario.com/tag/espana/) (<https://elsolidario.com/tag/espana/>) [social](https://elsolidario.com/tag/social/) (<https://elsolidario.com/tag/social/>) [Sostenibilidad](https://elsolidario.com/tag/sostenibilidad/) (<https://elsolidario.com/tag/sostenibilidad/>)

Anterior

Es verdad que la democracia de EE.UU. es imperfecta, pero de sus fallas se ha beneficiado sobre todo Trump (<https://elsolidario.com/es-verdad-que-la-democracia-de-ee-uu-es-imperfecta-pero-de-sus-fallas-se-ha-beneficiado-sobre-todo-trump/>)

Siguiente

Más allá del escenario: El compromiso imprescindible de los artistas contra el autoritarismo de la Ultraderecha (<https://elsolidario.com/mas-alla-del-escenario-el-compromiso-imprescindible-de-los-artistas-contra-el-autoritarismo-de-la-ultraderecha/>)

Deja una respuesta

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

Comentario *