

26 Jun, 2026

Argentina

Estados Unidos

REGISTRARME

INICIAR SESION

[⚡ Trends](#) [Volodimir Zelensky](#) [Rafael Grossi](#) [Guerra Rusia Ucrania](#) [Optimización Topológica](#) [Crimea](#)

MÉXICO >

Cómo establecer una rutina de sueño adecuada para prevenir el riesgo de derrame cerebral

Mantener hábitos nocturnos saludables es una de las recomendaciones principales de instituciones internacionales para cuidar el cerebro y el corazón

Por **Gisell Yazmin Pinzon Roldan**[+ Agregar Infobae en !\[\]\(4b7a79268f6ba26c1471d4232fffa85a_img.jpg\)](#)

26 Jun, 2026 01:00 a. m. ESP



La rutina de sueño, clave para la salud cerebral. (Imagen Ilustrativa Infobae)

Una **rutina de sueño** constante y adecuada toma relevancia para reducir el riesgo de **accidente cerebrovascular** y otras enfermedades vasculares.

Te puede interesar:

La tierna foto de Fátima Bosch niña junto a Memo Ochoa: así homenajeó la Miss Universo al portero tras México vs Chequia



Autoridades como la **American Heart Association** y la **Organización Mundial de la Salud** incorporan el descanso nocturno entre los factores centrales de prevención, según destacan en sus guías y revisiones recientes.



PUBLICIDAD

Dormir, según la AHA, se posiciona como uno de los ocho pilares esenciales para la **salud cardiovascular**, a la par de la alimentación balanceada y la actividad física regular.

Te puede interesar:

El platillo mexicano que los cardiólogos recomiendan comer al menos tres veces por



La **regularidad en los horarios de sueño** tiene un efecto inmediato en la reducción de la presión arterial y en la regulación hormonal nocturna, señala la AHA en su declaración “Salud del sueño multidimensional”.

PUBLICIDAD

La organización recomienda dormir entre **siete y nueve horas diarias** y mantener un horario estable, con variaciones menores a 30 minutos.

Te puede interesar:

Consuelo Duval revive su polémica foto sin camiseta por el Mundial: “Me costó un matrimonio”



Dormir menos de siete horas o exceder las nueve se asocia con mayor riesgo de eventos cardiovasculares, incluyendo el accidente cerebrovascular, según hallazgos recopilados por sociedades cardiológicas internacionales.

PUBLICIDAD



La irregularidad eleva el riesgo de eventos vasculares graves

Un análisis realizado con más de **70,000 registros** del **Biobanco del Reino Unido** muestra que quienes presentan patrones de sueño irregulares tienen un **26% más de riesgo** de sufrir un evento cardiovascular mayor, frente a quienes mantienen horarios fijos.

Este resultado surge de estudios con acelerometría y se mantiene incluso al considerar la cantidad total de horas dormidas. Los autores del estudio concluyen que la regularidad es tan relevante como la duración.

PUBLICIDAD

La irregularidad en los horarios de descanso, conocida como “**jet lag social**”, altera el metabolismo y eleva la probabilidad de desarrollar **diabetes** y **presión alta**, según reportes de organismos de salud internacionales.

La evidencia acumulada respalda que el sueño irregular y los despertares frecuentes incrementan el riesgo vascular, independientemente de otros factores como la dieta o el ejercicio.





Quienes presentan patrones de sueño irregulares tienen un 26% más de riesgo de sufrir un evento cardiovascular mayor, frente a quienes mantienen horarios fijos. (Imagen Ilustrativa Infobae)

Sociedades médicas subrayan la higiene del sueño

La **Sociedad Española de Neurología** ubica el sueño de calidad entre los ejes prioritarios para un cerebro saludable.

En su decálogo reciente, la SEN alerta sobre los efectos negativos de las pantallas y cenas excesivas antes de dormir.

Más de la mitad de la población española no cumple las recomendaciones básicas de descanso, según encuestas citadas por la organización.

La **Fundación Española del Corazón** y la OMS coinciden en que el entorno del dormitorio debe propiciar el descanso: ambiente fresco y oscuro, sin ruidos ni distracciones electrónicas.



Reservar la cama solo para dormir o para la intimidad es clave para condicionar al cerebro y facilitar la conciliación del sueño.

Estrategias para consolidar una rutina neuroprotectora

La AHA recomienda establecer un horario fijo para acostarse y levantarse, con una alarma previa de **60 a 90 minutos** para iniciar actividades relajantes, como la lectura ligera o la meditación.

Limitar la exposición a **luz azul** de dispositivos electrónicos al menos una hora antes de dormir es otra medida relevante, debido a que esta luz retrasa la producción de melatonina, hormona fundamental para el sueño profundo.

La ingesta de **cafeína** debe restringirse a las primeras horas del día.

El **consumo de alcohol** antes de dormir, aunque puede inducir sueño inicialmente, fragmenta las fases profundas y aumenta la presión arterial nocturna. Las guías desaconsejan cenas abundantes y sugieren reducir líquidos antes de acostarse.



El **ejercicio regular** contribuye a la salud vascular y mejora la calidad del sueño, pero se recomienda evitar entrenamientos intensos en las tres horas previas al descanso, para no elevar la temperatura corporal y dificultar la conciliación, según lo indican organismos internacionales de salud.

EDITORIAL ILUSTRADA



Siete pasos para dormir mejor

Rutina práctica y efectiva para el descanso

7-9 horas

Duración recomendada de sueño diario

Hábitos previos para preparar el sueño



Horario regular para dormir

Acostarse y levantarse a la misma hora cada día, sin variar más de 30 minutos.



Alarma para iniciar relajación

Programa una alarma de 60 a 90 minutos antes de dormir y dedica tiempo a actividades tranquilas.



Evitar la luz azul nocturna

Deja de usar pantallas al menos una hora antes de acostarte para favorecer la conciliación del sueño.





infobae

Pasos clave para mejorar el descanso nocturno y la calidad del sueño diario. (Imagen Ilustrativa Infobae)

Estrés, relajación y rehabilitación tras un ACV

Las técnicas de relajación, como la meditación o la respiración profunda, ayudan a reducir la frecuencia cardíaca y la ansiedad nocturna.

Especialistas recomiendan anotar tareas pendientes a media tarde para evitar pensamientos intrusivos antes de dormir.

En personas que han sufrido un **accidente cerebrovascular**, la regularidad del sueño adquiere un papel cada vez más reconocido en la recuperación funcional y la rehabilitación neurológica.

Tanto la SEN como la OMS insisten en que la intervención sobre el descanso debe integrarse en la prevención secundaria y en los protocolos de rehabilitación.

Los datos de la **American Heart Association**, la **OMS**, el **Biobanco del Reino Unido** y la **Sociedad Española de Neurología** demuestran que mantener una estructura de



medidas fundamentales para reducir la incidencia de accidentes cerebrovasculares y daños neurológicos asociados.

PUBLICIDAD

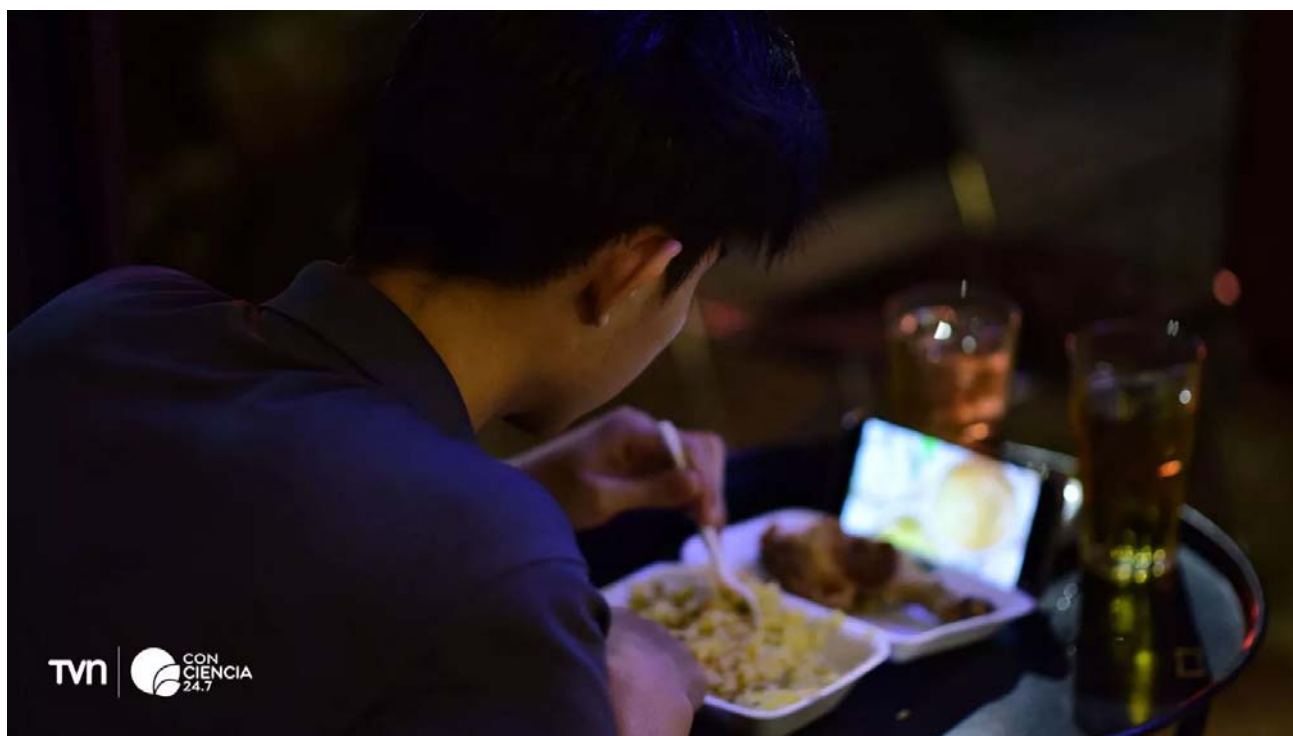
PUBLICIDAD



Ciencia

¿Cómo influye comer usando el celular? Estudio indica aumento en el nivel de estrés y reducción de la saciedad

Un estudio reveló que usar el celular mientras se come reduce la sensación de saciedad, aumenta el estrés y perjudica la experiencia alimentaria.



Vicente Barraza TVN

Jueves 25 de junio de 2026

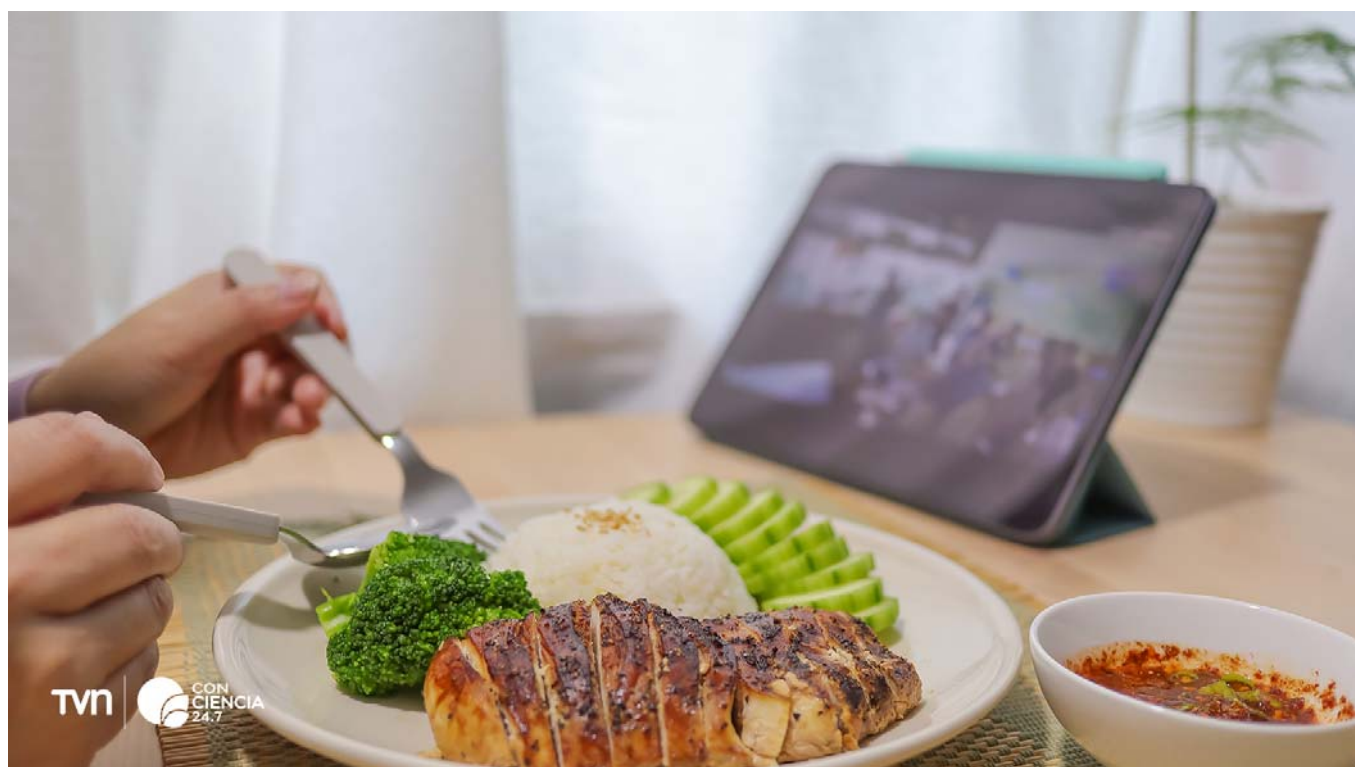


La forma en que **comemos** podría ser tan importante como los **alimentos** que elegimos. Aunque gran parte de la atención suele centrarse en las **calorías**, **nutrientes** o **ingredientes** de una **dieta**, un nuevo estudio advierte que el **contexto en el que se desarrolla una comida** también tiene efectos relevantes sobre la **salud física** y **emocional**.

LEE TAMBIÉN EN CONCIENCIA 24.7:

- Descubren una estructura similar a Stonehenge que sería 500 años más antigua
- Chile alcanza récord histórico de publicaciones científicas sobre la Antártica
- Cometa interestelar 3I/ATLAS podría haberse formado hace 12.000 millones de años

Una **investigación** impulsada por la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), la **Universidad Rey Juan Carlos** (URJC) y el **Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición** (CIBEROBN) analizó cómo factores como el **uso del teléfono móvil**, la compañía de otras personas o el hecho de comer en solitario influyen en la experiencia alimentaria y el bienestar.



¿Qué ocurre cuando usamos el celular mientras comemos?

Los resultados muestran que el **teléfono móvil** no es un simple acompañante durante las **comidas**. Por el contrario, su uso puede afectar la atención que prestamos a los alimentos, dificultando que el **cerebro** procese correctamente señales internas como el **hambre** o la **saciedad**.



Según el estudio, **comer** mientras se revisan **redes sociales, videos o mensajes** genera una especie de estado de alerta constante que fragmenta la atención. Como consecuencia, las



personas prestan menos atención al **sabor**, la **textura** y la **cantidad de comida consumida**. Además, la experiencia alimentaria se vuelve menos gratificante y más automática.

Menos digital, más humano: El impacto en los colegios tras limitar el uso de celulares

[Ver más](#)

Los investigadores también detectaron

que el **uso del celular** durante las comidas genera una experiencia emocional más negativa que incluso **comer en soledad**. En las pruebas realizadas, quienes utilizaban dispositivos electrónicos registraron niveles menores de alegría y mayores indicadores de estrés.

Comer acompañado mejora el bienestar

Uno de los hallazgos más relevantes apunta al rol de la compañía durante las comidas. Los especialistas observaron que **compartir la mesa con otras personas transforma una actividad cotidiana en una experiencia emocionalmente más positiva**.



Neurocientífica y prohibición de celulares en colegios: “El gran desafío es cómo utilizamos de forma pedagógica los dispositivos”

Ver más

Los datos muestran que cocinar acompañado incrementa significativamente las **emociones positivas**, mientras que comer junto a otras personas reduce **sensaciones de rechazo** y favorece una relación **más consciente con los alimentos**. Además, la interacción social ayuda a que las comidas se desarrollen con mayor calma, facilitando el reconocimiento de las señales de saciedad. Para los investigadores, la **compañía humana** sigue siendo un factor protector que **ninguna tecnología ha logrado reemplazar**.

Los jóvenes son los más afectados por las pantallas

El informe también identificó diferencias según la edad. Los **efectos negativos de las pantallas durante las comidas** fueron **considerablemente más intensos en personas jóvenes** que en adultos mayores. En particular, el estudio detectó que el impacto emocional adverso del **celular** puede ser hasta cuatro veces más alto entre quienes tienen entre **19 y 35 años**. Los especialistas atribuyen este fenómeno a una **mayor dependencia de los dispositivos digitales** y a una mayor sensibilidad frente a las interrupciones tecnológicas.





Menos del 2% come sin pantallas

Otra conclusión llamativa es que las **pantallas** ya forman parte habitual de la mesa. La investigación concluyó que **menos del 2% de las personas come actualmente en un entorno completamente libre de dispositivos digitales**. El **teléfono móvil** aparece como el principal protagonista, presente en cerca de la mitad de las comidas durante la semana y en más de la mitad durante los fines de semana.

Los expertos advierten que esta **digitalización** de la **alimentación** está transformando un espacio tradicionalmente social en una actividad cada vez más **individual y desconectada**.



La

Estas son las conductas restrictivas que especialistas relacionan con trastornos alimentarios

[Ver más](#)

recomendación de los expertos

A partir de los resultados, los investigadores recomiendan **recuperar las comidas como espacios de interacción humana** y reducir la presencia de pantallas en la mesa. El escenario que mostró mejores resultados para el **bienestar emocional** fue aquel que combinó

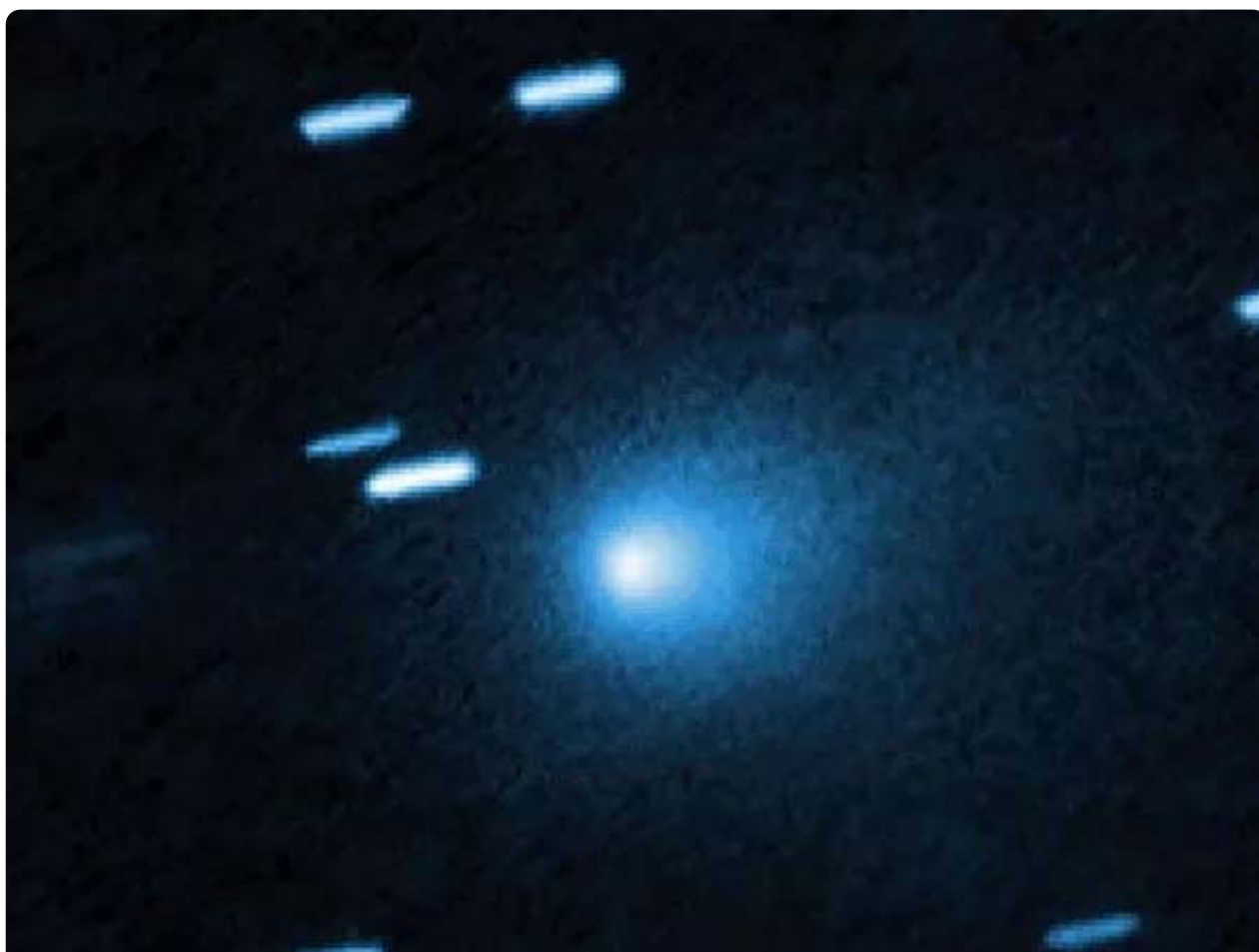
comida casera, compañía y ausencia de dispositivos electrónicos. En contraste, comer frente al **celular** se asoció con una menor capacidad para disfrutar los alimentos y una peor conexión con las señales naturales del organismo.

Más allá de la **calidad nutricional** de los **alimentos**, el estudio concluye que la **alimentación** también está determinada por factores **sociales, psicológicos y ambientales**. En otras palabras, para comprender realmente cómo nos alimentamos no basta con mirar el plato: también es necesario observar el contexto que rodea cada comida.

Ciencia Alimentos Celular Pantallas Televisión Televisión digital Estrés Comida Estudio
Científicos España

Síguenos en Google News

24 Horas, tu fuente confiable de noticias



Cometa interestelar 3I/ATLAS podría haberse formado hace 12.000 millones de años

Estudio sugiere que el cometa interestelar 3I/ATLAS se formó hace hasta 12.000 millones de años en un entorno extremadamente frío y desconocido.

Lunes 22 de junio de 2026

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

Manifestantes en favor de la marcha en São Paulo (Brasil) en junio de 2025. EFE/Isaac Fontana

Si eres joven y consumes drogas, aunque sea ocasionalmente, tu cerebro sufre más las consecuencias

Ana Soteras(https://efesalud.com/autor/ana/) | 26 de junio, 2026

(/#x) (/#facebook) (/#whatsapp)
(https://www.addtoany.com/share?url=https%3A%2F%2Fefesalud.com%2Fdrogas-cerebro-jovenes-consecuencias%2F&title=Si%20eres%20joven%20y%20consumes%20drogas%2C%20aunque%20sea%20ocasionalmente%2C%

El consumo de drogas, aunque sea de forma ocasional, tiene un impacto en el cerebro pero con mayor intensidad en las personas jóvenes ya que este órgano continúa madurando estructural y funcionalmente hasta pasados los 30 años de edad.

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, en el **Día Mundial contra las Drogas**, el 26 de junio, explica que la exposición a sustancias tóxicas durante la juventud puede tener consecuencias duraderas sobre las capacidades cognitivas, la memoria, la atención y el comportamiento, además de riesgo de ictus.

La **doctora Marta Guillán, miembro del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la SEN**, explica que, 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".

Aumentan los casos de ictus por consumo de drogas

La SEN alerta sobre el aumento 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", explica la sociedad médica.

De hecho, las probabilidades de sufrir un ictus en las 24 horas posteriores al consumo de drogas se multiplican por 7, 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.



EPA/LAURENT GILLIERON

Efectos de las drogas en el cerebro a largo plazo

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.

También las drogas pueden afectar a los mecanismos del cerebro 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 neuróloga.

Sin embargo, apunta, muchas personas siguen percibiendo algunas drogas como relativamente inocuas cuando 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", advierte.



EFE/ SALVADOR SAS

Los datos de la encuesta de la SEN

Según la 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebrosaludables de la población española', impulsada por la SEN, los jóvenes españoles de entre 18 y 34 años es el grupo que registra una mayor frecuencia de consumo 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).

Además, 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.

"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", indica la neuróloga.

Pero también hay datos esperanzadores. La encuesta nacional sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España de estudiantes de 14 a 18 años, ESTUDES 2025, revela una caída 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 o «binge drinking» (<https://efesalud.com/atracon-alcohol-jovenes-nochevieja/>)) 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», concluye la neurologa de la SEN (<https://www.sen.es/>).

ADICCIONES (<https://efesalud.com/adicciones/>)

ETIQUETAS

JÓVENES (<https://efesalud.com/jovenes/>)

NEUROLOGÍA (<https://efesalud.com/neurologia/>)

Artículos relacionados



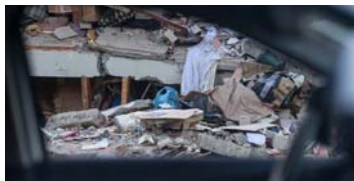
Si eres joven y consumes drogas, aunque sea ocasionalmente, tu cerebro sufre más las consecuencias (<https://efesalud.com/drogas-cerebro-jovenes-consecuencias/>)

26 de junio, 2026



Toca trasnochar para el España-Uruguay: consejos para conciliar el sueño tras 90 minutos de tensión (<https://efesalud.com/espana-uruguay-sueno-consejos-partido-madrugada/>)

26 de junio, 2026



Consejos para proteger la salud durante y después de un terremoto (<https://efesalud.com/consejos-para-protector-salud-durante-y-despues-de-un-terremoto/>)

25 de junio, 2026

CONTENT
REVOLUTION
(<https://www.contentrevolution.it/es/>)

Toca trasnochar para el España-Uruguay: consejos para conciliar el sueño tras 90 minutos de tensión

El partido que enfrenta a España contra Uruguay en el Mundial de Fútbol robará el sueño a más de uno y de dos. Juegan a las dos de la madrugada (hora española) en el estadio mexicano de Guadalajara, eso quiere decir que acabará en torno a las cuatro. Y a esa hora, y tras 90 minutos frenéticos, ¿Cómo podrán conciliar el sueño las personas que se quedan despiertos para animar a la Roja?

Un punto favorable para la mayoría de los aficionados es que el sábado no hay que madrugar, pero eso no quiere decir que el trasnochar o el interrumpir el sueño para poder ver el partido no afecte al ritmo circadiano.

Cuestión de preferencias

Desde el grupo de trabajo de **Cronobiología de la Sociedad Española del Sueño (SES)**, **María Ángeles Bonmati** explica a EFE Salud que no hay una fórmula perfecta para que perjudique menos al organismo ver a esas horas el partido, en el sentido de que hay algunos que preferirán irse a dormir y despertarse antes del encuentro y otros, aguantar hasta las dos del trón.

Depende, explica Bonmati, del cronotipo de cada persona. Hay quienes son más matutinas, a las que les vendrá mejor irse a dormir pronto, en torno a las nueve o las diez de la noche, y despertarse cuando empiece el partido (<https://efesalud.com/suplementos-nutricionales-futbol-mundial-que-les-son/>) y continuar con el sueño cuando acabe.

España Uruguay sueño

Los jugadores de la selección española (i-d) Lamine Yamal, Mikel Oyarzabal, Nico Williams y Dani Olmo, al final del partido del Mundial 2026 entre España y Arabia Saudí. EFE/Lavandera Jr

Otras personas que son mucho más vespertinas, con horarios más retrasados, probablemente prefieran conciliar el sueño cuando finalice el partido entre España y Uruguay.

Ante estos dos escenarios, la experta de la SES, quien también es profesora en el departamento de Anatomía y Psicobiología de la Universidad de Murcia, apunta que el primero puede perjudicar algo menos: «Las horas que hayamos conseguido dormir antes del partido son horas que ya nos llevamos para nuestro bienestar del día siguiente», apunta.

No obstante, es consciente de que no es fácil irse a dormir temprano un viernes de verano, sobre todo para aquellos que no estén acostumbrados a hacerlo.

«Una alteración importante de la rutina»

En cualquier caso, y como ya avanzaba la experta, el España-Uruguay a las dos de la mañana supone «una alteración importante de la rutina».

«Podemos entenderlo como una excepción que para muchas personas merecerá la pena hacer en su vida. Pero no hay que verlo como algo inocuo. Va a tener unas consecuencias al día siguiente, desde luego se van a acusar», señala Bonmati.

Más somnolencia diurna, reflejos más lentos y una menor capacidad de concentración pueden ser algunos de los efectos del día siguiente.

«Y eso que al ser sábado mucha gente no trabajara pero, en cualquier caso, conveiría llevar cierta precaución, por ejemplo, a la hora de coger el coche y desde luego no manejar maquinaria pesada o peligrosa, porque puede constituir un riesgo», afirma la experta de la SES.

Por eso, señala que hay que conocer los riesgos de trasnochar y no solo por la falta de sueño, sino por la sincronización circadiana, que al final altera todo el ritmo del organismo.

«Es lo que llamamos el 'jet lag' social, que normalmente se da en personas jóvenes, sobre todo, cada fin de semana, cuando hay una alteración de los horarios. En este caso, es una alteración muy puntual por este motivo concreto, no tiene por qué tener repercusión a medio o largo plazo», puntualiza.

Cambiar el chip

Y ya no solo es levantarse antes o aguantar despierto, sino cómo conciliar el sueño después de ver un partido importante, que si bien España depende de sí misma para pasar a dieciseisavos como primera del grupo H, tiene que ganar a Uruguay para asegurarse el liderato.

«Una vez que haya terminado el partido hay que intentar desconectar de esa excitación y eso siempre requiere un esfuerzo. Hay personas a las que les resultará más fácil que otras, pero hay que cambiar el chip y optar por una actividad que nos relaje y a la que recurramos para dormir», subraya Bonmati.

España Uruguay sueño

Agustín Canobbio (l) y
Marquillano Araújo de
Uruguay celebran un gol ante
Cabo Verde. EFE/ Alberto Roa/

Puede que no sea fácil convertir la casa es un espacio de tranquilidad y desconexión y dejar a un lado las redes sociales.

«Antes lo que veíamos en la tele ahí se quedaba, pero ahora esa hiperconectividad hace que todo pese más», abunda la experta.

Desconectar

Por eso, aconseja la desconexión digital, apagar los dispositivos, bajar la intensidad de la luz y hacer las rutinas que normalmente ayudan a cada uno a dormir (https://efesalud.com/insomnio-cinco-puntos-carencias-indican-sabemos-poco/).

Intentar hacer un esfuerzo mental por cambiar la dirección de pensamiento hacia lo que habitualmente pensamos cuando ya estamos en la cama.

«Esto depende mucho también de la persona. Hay personas que son capaces de pasar de una excitación total a un sueño más profundo en cuestión de minutos, pero normalmente nos cuesta más», añade.

Una ducha templada puede ayudar, pero normalmente se recomienda un rato antes de dormir, como una hora y media antes. «Esto depende también mucho de la rutina individual de cada uno. Si está habituado a darse una ducha antes de dormir y lo asocia al sueño, seguramente también le va a venir bien a esa hora».

El alcohol y la cafeína

Bonmati quiere dejar claro también una cosa y es que el consumo de alcohol durante el España-Uruguay es un enemigo para el sueño y el descanso.

España Uruguay sueño

EFE/ETI/ANNA SZILADI/

«Cuando uno duerme después de haber consumido alcohol, la calidad del sueño es peor», advierte la experta, y en casos como el del partido de España, peor todavía, porque se junta la alteración de ritmo circadiano y la fragmentación del sueño.

El consumo de alcohol supone «una agresión más» al organismo pero también son perjudiciales las bebidas con cafeína y las energéticas, que van a contribuir a que conciliar el sueño «sea más difícil todavía».

Los menores

¿Y si los niños piden a sus familias poder ver el partido? Pues hay que tener en cuenta que si se quedan a verlo, al día siguiente van a estar más irascibles.

«Por supuesto depende de la decisión de los padres. Está claro que por una vez que esto suceda no va a pasar nada grave. Pero hay que tenerlo en cuenta y sobre todo hacerle ver al niño que es una excepción, que hacer eso no es bueno y no se puede hacer continuamente», considera la experta de la SES. (https://ses.org.es/)

En este sentido, subraya que si la infancia (https://efesalud.com/escuela-sueno-familias-infancia-hospital-carmon-cajal/veriendo-que-cada-vez-que-haya-un-partido-de-madrugada-un-programa-de-televisión-o-una-película-merece-la-pena-que-pierda-su-rutina-y-su-sueño-para-verlo-puede-ser-un-problema-para-su-descanso).

La entrada Toca trasnochar para el España-Uruguay: consejos para conciliar el sueño tras 90 minutos de tensión (https://efesalud.com/espana-uruguay-sueno-consejos-partido-madrugada/) se publicó primero en EFE Salud (https://efesalud.com).

CONTENT
REVOLUTION
(https://www.contentrevolution.it/es)

Consejos para proteger la salud durante y después de un terremoto

Dos potentes terremotos han hundido a Venezuela en la tragedia al causar al menos 164 muertes y casi 1.000 heridos. El desastre (https://efesalud.com/dane-medicos-mundo-vulnerables-ayudas/) es de tal magnitud que la reconstrucción costará mucho dinero y tiempo. Los efectos en el ánimo de la población son devastadores.

Por ello, la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias (https://www.semeo.org/) (SEMES) ha difundido un comunicado en el que recuerda la importancia de conocer y practicar pautas sencillas de autoprotección.

«Se puede reducir el riesgo de lesiones mediante preparación previa, calma y actuaciones correctas durante los primeros segundos. La recomendación internacional más extendida durante el temblor es: agáchate, cúbrete y sujétate. Esta pauta busca evitar caídas y proteger cabeza, cuello y tronco frente a objetos que puedan caer, desplazarse o romperse», destaca.

Durante el terremoto

Antes de enumerar consejos para después del seísmo, SEMES, por medio de su Grupo de Trabajo de Incidentes de Múltiples Víctimas (IMC) y Desastres, explica qué hacer durante el seísmo.

- En un **edificio**, «la recomendación es quedarse mientras dure el temblor, sin correr hacia la salida ni utilizar ascensores». Muy importante «agacharse y cubrirse bajo una mesa sólida si se tiene una cerca, y sujetarse a ella». En caso de que no haya, lo más conveniente es «colocarse junto a una pared interior, lejos de ventanas y objetos que puedan caer». Además, protegerse cabeza y cuello con los brazos.
- Si se produce estando en la **cama**, SEMES aconseja «quedarse», salvo que exista un peligro inmediato encima, y «cubrirse la cabeza y el cuello con una almohada».
- Si estamos en la **calle** cuando acontece, «hay que permanecer fuera, alejados de fachadas, muros, cornisas, postes, cables eléctricos, árboles, farolas y cristales». «Lo mejor es buscar un espacio abierto, agacharse y protegerse hasta que pase el temblor», sentencia.
- En **coche**: «pararse en un lugar seguro, lejos de puentes, túneles, cables, edificios o árboles; activar las luces de emergencia y permanecer dentro del vehículo hasta que deje de temblar».
- **Cerca de la costa**: «Si el terremoto ha sido fuerte o prolongado, al finalizar el temblor hay que dirigirse inmediatamente a una zona alta o tierra adentro, sin esperar a recibir una alerta oficial para alejarse de la costa.

Después del terremoto

Terminados los temblores y siendo conscientes de las réplicas (las autoridades venezolanas han cuantificado 30), es fundamental, según recalca SEMES, «mantener la calma y esperar unos segundos antes de moverse». Como puede haber cristales o escombros en el suelo, «mejor ponerse calzado resistente para evitar cortes».

«Necesitamos saber que los espacios entre los huesos están libres, que se mueven sin obstáculos, que las suturas no están cerradas y que las fontanelas, por ejemplo, se palpan enseñada, como muy bien saben las madres», recalca el Dr. Manuel Sánchez Luna.

«Si detectamos que alguna de las suturas está fija, es decir, que las placas óseas no se mueven con libertad, será el momento de establecer un tratamiento avanzado en neurocirugía para aliviar la presión intracraneal y permitir que el cerebro del bebé crezca adecuadamente», informa.

Se establecerá, dependiendo de cada caso, una corrección quirúrgica antes de los tres o cuatro meses después del nacimiento. Además y a la vez, se recomienda la asistencia multidisciplinar de los Servicios hospitalarios de Genética y Atención Temprana.

Cráneo bebé.

Apuntes extraútero del cráneo en el recién nacido

En este apartado, el neonatólogo jefe del Gregorio Marañón insiste en tener en cuenta la prevención de la muerte súbita del lactante: recomienda mantener al bebé en la posición boca arriba durante el mayor tiempo posible cuando está tumbado, durmiendo o descansando.

Este consejo facilita que los recién nacidos con problemas de deformidad craneal puedan y deban mover su cabecita con frecuencia.

«Tanto es así que es aconsejable que mamás y papás cambien de orientación postural a sus retoños cuando observen que tienen tendencia a estar siempre apoyados sobre el mismo lado de la cabeza, buscando muchas veces la procedencia de la luz o el origen del sonido. Será la mejor forma de evitar la **plagiocefalia posparto**», destaca.

Las deformidades un poco más complejas o rebeldes podrán necesitar un **casco personalizado**.

«Estos cascos, indicados por los neurocirujanos, intentarán evitar que las estructuras del cerebro empujen hacia la zona más débil o más frágil de los huesos de la cabeza y se desarrolle más aún la deformidad hacia uno de los lados», anota.

«Estos cascos son útiles, son prácticos y se utilizan más en niños que han nacido prematuros y la deformidad craneal obedece, muchas veces, a su estancia prolongada en las **Unidades de Neonatología** (https://efesalud.com/diez-mandamientos-nacer-sin-uci/), donde no se han podido mover todo lo naturalmente deseable», añade.

«Cabe recordar, asimismo, que un alumbramiento materno prolongado, cuando el bebé viene de cabeza, podrá ocasionar una **deformidad transitoria del cráneo al mantenerse la presión del canal de parto sobre las estructuras óseas**, algo que se observa en algunos recién nacidos», menciona.

Entrevista sobre alteraciones craneales.

Dr. Manuel Sánchez Luna, usted nos ha ofrecido algunas pinceladas sobre la deformidad craneal, ¿pero qué nos dice de las alteraciones en el tamaño del cráneo?

«Obstetricia y Neonatología vigilan el crecimiento del bebé intraútero para confirmar que todo el proceso fetal se desarrolla de forma homogénea, tanto en el conjunto de las estructuras corporales como en las de la cabeza. Se mide, por tanto, no sólo el crecimiento fetal, sino la talla, el peso y el **perímetro cefálico o craneal**», explica.

«Un crecimiento entrecortado del cráneo nos está avisando de un problema en el desarrollo fetal. Pero si crece a una velocidad excesiva también nos está avisando de que puede haber una patología. Estamos hablando de micro y macrocefalias», desarrolla.

Según el número de semanas de gestación, **el bebé, al nacer** (https://efesalud.com/medidas-sanas-feto-bebe/), deberá tener un tamaño acorde con ese tiempo dentro del útero materno.

«Para determinar la normalidad craneal disponemos de unas gráficas que reflejan con exactitud el perímetro cefálico adecuado en función de la media de los bebés nacidos con el mismo número de semanas de gestación. Es entonces, al comparar estos valores estándar, **cundo se diagnostica microcefalia o macrocefalia**», continúa.

«Estos dos valores, bajos y altos en el perímetro craneal, nos alertan, en general, que existe una anomalía, ya sea en el desarrollo global del bebé o puntualmente en el crecimiento del cerebro», sigue.

«Cuando el bebé en su conjunto se ha desarrollado poco, incluido su cerebro, nos encontramos ante trastornos que suelen ser graves, relacionados muchas veces con malformaciones importantes o alteraciones genéticas, casi siempre diagnosticadas o sospechadas intraútero por los obstetras», enumera.

«Cuando este crecimiento es inferior a la normal sólo a nivel de la cabeza se piensa en un origen genético y también en posibles **infecciones por virus, bacterias y otros microorganismos** (https://www.youtube.com/watch?v=QuNgsaP1oYc), scota.

«Cuando el tamaño es superior a la normal pensamos en causas de menor envergadura, siempre y cuando sea un problema aislado, como aquellos bebés cuyo tamaño craneal tiene un origen en las características físicas familiares», circunscribe.

«Aún así, será estrictamente necesario comprobar que no haya algo dentro de las estructuras del cerebro que esté provocando ese aumento del perímetro cefálico. En estos casos, hablaremos, normalmente, de malformaciones del sistema nervioso central», focaliza.

«Estas malformaciones intraútero generan **hidrocefalia**, una acumulación excesiva de líquido cefalorraquídeo (LCR) en las cavidades internas y más profundas del cerebro, causante de la dilatación cerebral y de un aumento de la presión intracraneal», describe.

Las hidrocefalias congénitas tienen su origen en diferentes síndromes, como las trisomías 13 y 18 o las mutaciones del gen L1CAM, y, además de las malformaciones del sistema nervioso central, en la obstrucción de la circulación del LCR (hemorragia o infecciones).

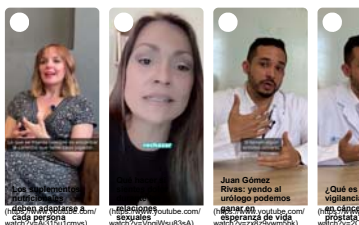
«En conclusión, el crecimiento de cualquier bebé intraútero tiene que ser lo más uniforme posible y registrar medidas encuadradas entre los valores estándar del resto de la población recién nacida con igual edad gestacional», recalca.

«Estos casos de microcefalia y macrocefalia son muy poco frecuentes, pero son casos que nos obligan a estudiar con detenimiento las causas para intentar establecer los tratamientos personalizados más efectivos», establece el Dr. Manuel Sánchez Luna, maestro de referencia en La Consulta de Neonatología.

La entrada Cuando nace un bebé con alteraciones en su cráneo (https://efesalud.com/cuando-nace-bebe-alteraciones-craneo/) se publicó primero en EFE Salud (https://efesalud.com).



Píldoras





Neurólogos alertan de los efectos que conlleva el consumo de droga

Ingerir sustancias tóxicas puede provocar daños graves, sobre todo en los jóvenes

HUESCA NOTICIA 25 jun 2026 - 21:14

D. A.





La droga afecta cada vez a más jóvenes.
S.E.

Con motivo del Día Mundial contra la Droga, que se celebra cada 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. De este modo, 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, incluyendo los últimos días, semanas o meses.

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. Además, el consumo de drogas también puede provocar daños neurológicos a largo plazo

Lo más leído

- [Los medios de extinción trabajarán toda la noche en la contención del flanco del incendio más próximo a la localidad de Fonz](#)
- [Vídeo: Un incendio amenaza Azanuy y se dirige a Peralta de la Sal](#)
- [El incendio forestal arrasa unas 2.000 hectáreas, obliga a desalojar tres pueblos y a confinar un cuarto](#)

Síguenos en redes sociales para estar al tanto de toda la actualidad, comentar noticias y hacernos llegar los temas que consideres de interés: [Instagram](#), [Facebook](#), [X](#) y [LinkedIn](#).

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Huesca

Comarcas

- Alto Gállego
- Cinca Medio
- La Hoya
- Monegros
- Sobrarbe
- Bajo Cinca
- Jacetania
- La Litera
- Ribagorza

Más actualidad

- Huesca
- Cultura
- Fútbol
- Baloncesto
- Sociedad
- Aragón
- Deportes
- SD Huesca
- Balonmano

Te interesa

- Edición impresa
- Suscripción
- Hemeroteca
- Contacto
- Quiénes somos



Desc

Web Compá

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



Añadir DEMÓCRATA en Google

POR AGENCIAS

Publicado

25 JUN., 2026 - 14:40

⌚ 4 minutos

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.



Descarga
gratuita

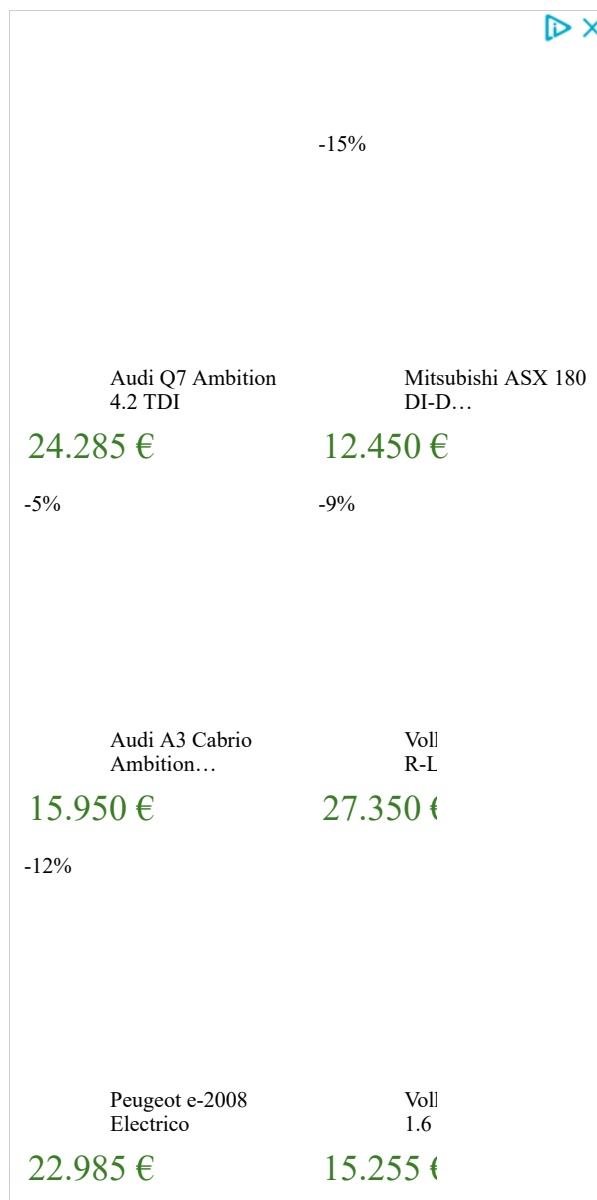
Web Companion

Descargar

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 memoria, la atención y la conducta.



Descarga
gratuita

Web Companion

Descargar

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 vapors 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 del 2-3% en la mayoría de los indicadores analizados.

“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](#)

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

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



Con motivo del Día Mundial contra la Droga, que se celebra hoy, 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,

Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestro sitio web. Si continúa utilizando este sitio asumiremos que está de acuerdo.

Estoy de acuerdo

Leer más

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 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 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*

Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestro sitio web. Si continúa utilizando este sitio asumiremos que está de acuerdo.

Estoy de acuerdo

Leer más

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.

[Configuración de la privacidad y las cookies](#)

Gestionado por Google Cumple el TCF de IAB. ID de CMP: 300

Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestro sitio web. Si continúa utilizando este sitio asumiremos que está de acuerdo.

[Estoy de acuerdo](#)

[Leer más](#)

[A Coruña](#) [Santiago](#) [Ferrol](#) [Bergantiños](#) [O Barbanza](#) [Betanzos](#) [Ordes](#) [Noia](#) [O E](#) | [GL](#) | [ES](#) **Diario Gallego** Buscar noticias...[Economía](#) [Tecnología](#) [Sociedad](#) [Cultura](#) [Local](#) [Deportes](#) [Empresa](#) [Política](#)[Inicio](#) > [Santiago](#) > Manuel Arias, el doctor ourensano que cuida del cerebro

Manuel Arias, el doctor ourensano que cuida del cerebro

El neurólogo, nombrado miembro de honor de la Sociedad Española de Neurología, compagina su pasión por la medicina con la música.

Por **Xoán Otero Baamonde** • 26 junio 2026 a las 09:46

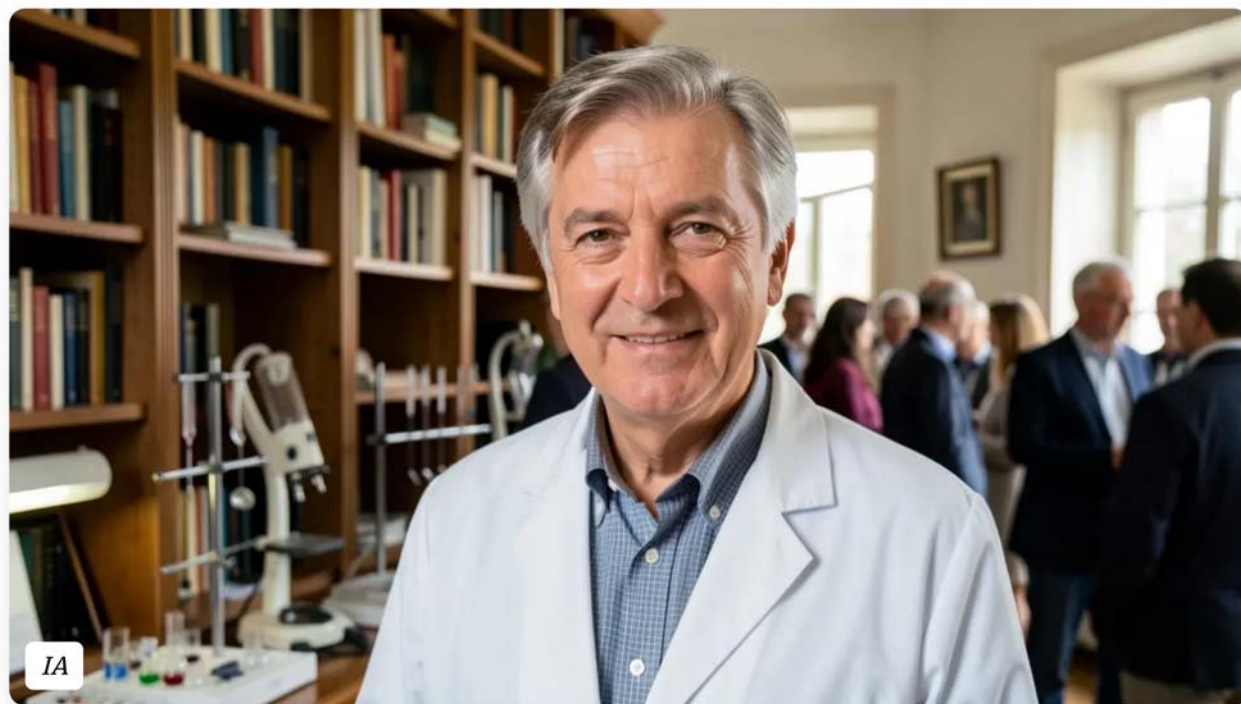


Imagen genérica de un médico gallego distinguido en un estudio.

El doctor Manuel Arias Gómez, nacido en Cenlle, Ourense, ha sido nombrado miembro de honor por la Sociedad Española de Neurología, reconociendo su trayectoria clínica e investigadora.

Manuel Arias Gómez, originario de la aldea de **A Pena** en **Cenlle, Ourense**, ha recibido la distinción de miembro de honor de la Sociedad Española de Neurología. Este reconocimiento subraya una carrera destacada tanto en la práctica clínica como en la investigación neurológica.

Su dedicación a la ciencia le ha permitido realizar descubrimientos significativos, como la identificación de la ataxia SCA36, a la que nombró Ataxia da Costa da Morte. Arias Gómez, descrito como científico, médico y humanista, también mantiene una fuerte conexión con la música, una de sus grandes pasiones.

“

"Decidí escoger la especialidad de neurología, porque era más científica, sobre todo antes, y es la especialidad que cuida del cerebro"

Manuel Arias Gómez · Neurólogo

El doctor Arias Gómez, que obtuvo el número 12 en la convocatoria MIR y fue Premio Extraordinario de Fin de Carrera, eligió Santiago de Compostela para su especialización, en parte para continuar con su trabajo en el Grupo de Música de Cámara de la Universidad de Santiago.

Su vida ha estado marcada por la música, desde las orquestas que actuaban en fiestas rurales hasta la música antigua con el Grupo de Cámara, con el que grabó seis discos y obtuvo reconocimientos nacionales. También formó parte del grupo **Milladoiro** durante un período.

A pesar de sus importantes trabajos de investigación, Arias Gómez siempre ha priorizado el contacto con los pacientes. Considera que la investigación y la clínica son inseparables, y fue esta conexión la que le permitió identificar los primeros casos de la Ataxia SCA36 en la década de 1990.

En su opinión, la Neurología ha experimentado avances "muy notables" en sus 46 años de ejercicio, desde la introducción de la resonancia magnética en hospitales públicos hasta el desarrollo de nuevas terapias y el conocimiento sobre enfermedades como el alzhéimer y el párkinson.

Destaca también la alta tasa de longevidad en **Ourense**, aunque matiza que llegar a centenario no siempre implica mantener la cognición y la motilidad normales. Muestra optimismo sobre los avances en el tratamiento de enfermedades neurodegenerativas, incluyendo el uso de anticuerpos para limpiar el cerebro en el caso del alzhéimer.

Compartir:



Noticias Relacionadas



Desarticulado clan criminal que robaba en...

Local • 26 jun



EVA Bridge: Nuevo modelo para mejorar la atención...

Sociedad • 26 jun



Qué es la prevención de riesgos laborales y por qu...

Tecnología • 26 jun



La psicóloga María José de Ben Gurión vuelve a...

Sociedad • 26 jun



Diario Gallego

Noticias de proximidad: lo que pasa en Galicia, explicado desde el territorio. Sin publicidad ni cookies.

[Publica tu nota de prensa](#)

[Contacto](#)

[Privacidad y cookies](#)

[Correcciones](#)

[Código ético](#)

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

Manuel Arias, el doctor ourensano que cuida del cerebro

Francisco J. Gil

7-9 minutos

Desde **A Pena, la aldea de la parroquia de Santa María de Cenlle en la que nació Manuel Arias Gómez (Cenlle, 1954)** se tiene una de las mejores panorámicas de los meandros de un Miño que cuando él era niño todavía discurría libre de presas y embalses. La Sociedad Española de Neurología lo acaba de hacer miembro de honor, una distinción que se suma a otras acumuladas a lo largo de **una dilatada y fructífera trayectoria como [neurólogo](#) tanto en el plano clínico, como en el de la investigación**, dos facetas que no concibe la una sin la otra y gracias a la combinación de ambas realizó importantes descubrimientos como la ataxia SCA36, a la que puso el nombre Ataxia da Costa da Morte. **Científico, médico y humanista, comparte la neurología con otra de sus pasiones, la música.**

Pregunta. ¿Es usted médico por vocación?

Respuesta. Nunca creí mucho en la vocación, que significa que oyes una llamada. Siempre digo, un poco en broma, que los que oyen voces son los esquizofrénicos. Lo cierto es que después de los estudios primarios en Cenlle, fui a estudiar al Seminario Menor de Ourense. Allí además aprendí a tocar el piano y música y cuando dejé el seminario y me fui a hacer

COU al instituto de A Ponte, empecé a tocar en una orquesta de Allariz. Actuábamos por toda cuanta fiesta había. Y cuando llegó el momento de matricularse en la universidad yo estaba actuando en Asturias así que dos amigos se ocuparon de la matrícula. Y decidieron matricularnos a los tres en Medicina, porque había una residencia de estudiantes muy cerca y, además se habían dado cuenta de que era una carrera que estaba de moda. Y tanto, como que éramos mil doscientos para matricularnos. Y fue una promoción extraordinaria. Con políticos como Santalices, Pachi Vázquez, Carlos Príncipe, pero también había artistas y médicos extraordinarios.

P. ¿Por qué se decantó por la Neurología?

“"Decidí escoger la especialidad de neurología, porque era más científica, sobre todo antes, y es la especialidad que cuida del cerebro"

R. Al principio barajaba la posibilidad de dedicarme a la psiquiatría, porque tiene esa faceta humanística que más se asemejaba a mi formación anterior en el seminario. La filosofía, la psicología, el psicoanálisis... Pero decidí escoger la especialidad hermana, que es la neurología, porque era más científica, sobre todo antes, y es la especialidad que cuida del cerebro. Así que hice el Mir.

P. Y fue uno de los mejores de España en aquella convocatoria, sacando el número 12. Bueno, ya había sido Premio Extraordinario de Fin de Carrera.

R. Casualmente los dos premios extraordinarios de aquella promoción éramos de Ourense. María José Fernández Seara, que era hija de un médico muy famoso de Digestivo en la ciudad, y yo. Pero sí. Es cierto, tuve una muy buena puntuación

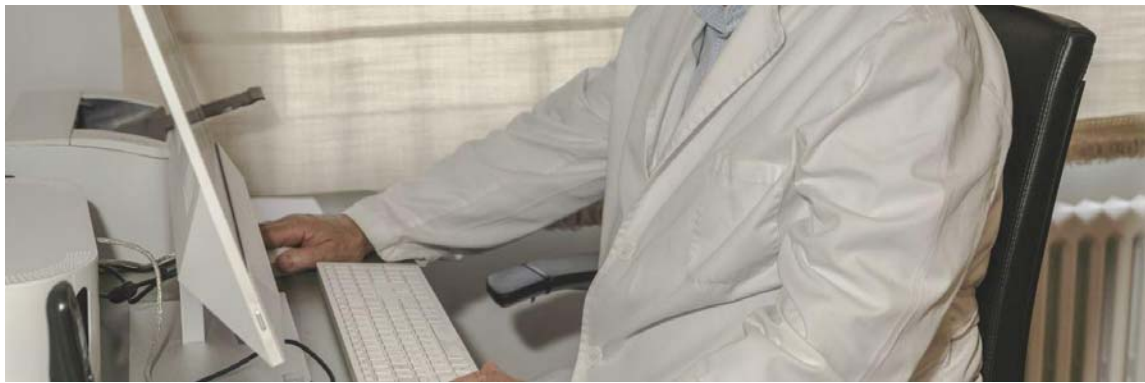
por lo que podía elegir dónde quería hacer la especialidad. Pero como estaba con el Grupo de Música de Cámara de la Universidad de Santiago y quería seguir, decidí elegir una plaza en Santiago.

P. La música está presente en toda su vida. Primero la orquesta que iba por las fiestas rurales, luego el grupo de cámara...

R. Seguí con la orquesta hasta tercero de carrera. Además de que me gusta mucho, también fue complemento económico importante. Recuerdo que iba a dormir a una pensión al lado de la estación, para coger temprano el Rías Altas y regresar a Santiago, porque siempre teníamos actuaciones los domingos y yo tenía que estar en clase el lunes por la mañana. Y como nos movíamos mucho, Recuerdo ir a tocar a Foz, tal como estaban entonces las carreteras, te puedes imaginar. Pero, en fin lo normal era Lalín, Vilatuxe, Rodeiro, O Irixo, O Carballiño...

Luego me pasé a la música antigua con el Grupo de Cámara de la Universidad de Santiago y actuamos por universidades de todo el mundo y grabamos seis discos. Fue un éxito, ganamos dos premios nacionales del disco, el Premio de la Crítica de Galicia. Y estuve dos años en Milladoiro, sustituyendo a un compañero mío del seminario que es de Albarellos de Monterrei mientras estaba él haciendo la mili y grabé con ellos uno de sus discos "O berro seco". Casualidades de la vida, o berro seco es una tradición ancestral de Borneiro, una parroquia de Cabana de Bergantiños, a la que años después volvería para atender los primeros pacientes detectados con la Ataxia da Costa da Morte.





El enurólogo Manuel Arias | Alán Pérez

P. Aunque ha hecho importantes trabajos de investigación, nunca renunció a su contacto con los pacientes, al aspecto más clínico.

R. Es muy importante el contacto con los pacientes. Y, además, no sé si porque soy de aldea, siento una gran empatía por ellos, les escucho, les entiendo. Yo no concibo la investigación sin el contacto con los pacientes. Y de hecho habría sido imposible sacar adelante aquel proyecto de investigación que dio lugar al descubrimiento de la Ataxia SCA36, a la que puse el nombre de Ataxia da Costa da Morte porque los primeros casos los detectamos en pacientes de esa zona, sin esa parte clínica que me llevó a ver los primeros casos en la década de 1990.

Casualmente, al otro lado del mundo, en Japón, se publicaba casi al mismo tiempo que nuestro estudio, otro de un grupo de investigación que la denominaría Ataxia del Río Asida y en ambos casos es la misma ataxia la SCA36, que es su denominación internacional.

P. ¿Ha avanzado mucho la Neurología? ¿Sabemos más del cerebro y de sus enfermedades?

R. Muchísimo. En los cuarenta y seis años que llevo ejerciendo ha habido avances muy notables en todos los aspectos.

Cuando empecé a trabajar en el Hospital Provincial de Santiago, estrené el primer equipo de resonancia magnética en un centro público en España. Tanto en los elementos para la

realización de pruebas, como el arsenal terapéutico, la investigación y el conocimiento de nuevas terapias. Los cambios han sido enormes.

P. ¿También hay más enfermedades, quizás por prolongarse más la esperanza de vida?

R. Vemos que cada vez hay más personas que llegan a centenarias y Ourense, en ese sentido, es una provincia con una alta tasa de longevidad. Pero, claro, personas mayores que tengan la cognición normal, la motilidad normal y que puedan desempeñar todas las actividades básicas e instrumentales de la vía diaria, eso ya es otra cosa. Con la edad también afloran enfermedades.

P. ¿Es usted optimista respecto a enfermedades como el alzhéimer o el párkinson?

R. De hecho, ya se ha mejorado mucho. En el párkinson con las intervenciones y en el alzhéimer ha habido recientemente un descubrimiento de que a través de unos anticuerpos se puede limpiar el cerebro, por decirlo muy llanamente.

P. ¿La inteligencia artificial ayuda en este campo?

R. Todo avance ayuda, pero también complica, hasta el punto de que exige mayor especialización en áreas concretas. Sin embargo, no podemos obviar un elemento fundamental, algo que está en la neurología desde el siglo XIX que es el método clínico neurológico.

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

La cara B de las artes marciales mixtas

Berta Pinillos (EFE)

4-6 minutos

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

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

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

El especialista del Departamento de Cirugía Ortopédica y Traumatología de la Clínica Universidad de Navarra José Manuel Argüello explica a EFE Salud que este tipo de fracturas, como afectan al cráneo, no requieren inmovilización puesto que

en esa parte del cuerpo los únicos huesos que se mueven son los de la mandíbula.

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

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

Otras lesiones óseas

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

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

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

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

Los daños del cerebro

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

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

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

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

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

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

El riesgo del 'segundo golpe'

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

inflamación y hematomas.

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

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

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

ACTUALIDAD / NOTICIAS

[Inicio](#) / [AYTO](#) / [Noticias](#)

El Ayuntamiento de Badajoz se suma a la visibilidad y apoyo a las personas que padecen ELA

25.06.2026



El Ayuntamiento de Badajoz, con motivo de la conmemoración del Día Mundial de la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) que tiene lugar cada 21 de junio, se suma una vez más a esta jornada de visibilidad y apoyo a las personas que padecen esta enfermedad neurodegenerativa grave, progresiva e incurable, y a sus familias.

Lo hacemos con el firme compromiso de mantener viva esta causa durante todo el año, más allá de las fechas simbólicas.

La ELA afecta al sistema nervioso y provoca una pérdida progresiva de la movilidad, la capacidad de hablar, de alimentarse y de respirar, mientras mantiene intactas las capacidades intelectuales de la persona. Una enfermedad devastadora que genera un impacto profundo tanto físico como emocional en quienes la padecen y una carga inmensa para sus familias y personas cuidadoras.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, en España hay entre 4.000 y 4.500 personas con ELA y se diagnostican cada año unos 900 nuevos casos. En nuestra región se calcula que conviven con esta enfermedad

Utilizamos cookies propias y de terceros para analizar el tráfico en nuestro sitio web mediante la obtención de los datos necesarios para estudiar su navegación. Puede obtener más información en la [Política de Cookies](#). Puede aceptar todas las cookies pulsando el botón «Aceptar» o rechazarlas pulsando el botón «Rechazar».

Rechazar

Aceptar

1. Reafirmar su apoyo a todas las personas afectadas por la ELA y a sus familias y cuidadores, reconociendo la fortaleza y la dignidad con la que afrontan cada día esta realidad.
2. Expresar su agradecimiento a las entidades sociales, sanitarias y científicas que trabajan incansablemente por mejorar su calidad de vida y por avanzar hacia tratamientos eficaces.
3. Manifestar el compromiso del Ayuntamiento de Badajoz para seguir colaborando con todas las administraciones públicas, con el objetivo de garantizar una atención integral, asistencia domiciliaria, apoyo técnico, psicológico y los recursos adecuados para estas personas.
4. Colaborar para que el Decreto-Ley 2/2026 de medidas urgentes en materia de dependencia para la mejora de la atención a personas con ELA aprobado en la Comunidad Autónoma de Extremadura en aquello que sea competente el Ayuntamiento de Badajoz, dentro de las acciones del Instituto Municipal de Servicios Sociales.
5. Instar al Gobierno del Estado a dotar con una partida presupuestaria específica y suficiente la Ley 3/2024, de 30 de octubre, para mejorar la calidad de vida de las personas con Esclerosis Lateral Amiotrófica y otras enfermedades de curso irreversible, aprobada por el Congreso de los Diputados, para garantizar su aplicación efectiva en todo el territorio nacional. Sin recursos económicos concretos, esta ley corre el riesgo de convertirse en una declaración de intenciones sin impacto real.

La justicia social también debe medirse por cómo cuidamos a quienes más nos necesitan.

OTRAS NOTICIAS DESTACADAS

[➤ Badajoz lanzará sus fuegos artificiales este sábado tras el descenso de las temperaturas y del índice de peligro de incendios](#)

[➤ El área de autocaravanas de Badajoz contará con sensores inteligentes de aparcamiento para gestionar su uso](#)

[➤ El Ayuntamiento de Badajoz se suma a la visibilidad y apoyo a las personas que padecen ELA](#)

[➤ Abierto el periodo voluntario de pago del IBI, Vados y Tasa de Residuos](#)

Plaza de España, 1 - 06002 Badajoz (España)

Telf. (+34) 924 21 00 00

contacto@aytobadajoz.es



[Inicio](#)

[Aviso legal](#)

[Privacidad](#)

[Política de Cookies](#)

[Declaración de accesibilidad](#)

cargando

Utilizamos cookies propias y de terceros para analizar el tráfico en nuestro sitio web mediante la obtención de los datos necesarios para estudiar su navegación. Puede obtener más información en la [Política de Cookies](#). Puede aceptar todas las cookies pulsando el botón «Aceptar» o rechazarlas pulsando el botón «Rechazar».

Rechazar

Aceptar

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

Por **Redacción** - 25 junio, 2026

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: Se han encontrado 11 casos positivos de PPA en Cataluña en la zona de mayor riesgo

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: Descubren la estructura de las comunidades microbianas en las aguas marinas de la Antártida

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 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.

Leer más: Aprobada una cantidad de 322.450 euros para resonancias y ecografías en la Atención Especializada de Salamanca

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.

Recibe NoticiasDe en tu mail

Tu Correo electrónico*

☐ Al darte de alta aceptas la [Política de Privacidad](#)

Suscríbete

- Te recomendamos -

VIERNES, 26 JUNIO DE 2026

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

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

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

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

PUBLICA%3A%2F%3A%2FWWW.SALUDADIARIO.ES/

(https://www.saludadiario.es/) CONSUMO PUBLICA%3A%2F%3A%2FWWW.SALUDADIARIO.ES/

DE- CONSUMOSALUD- PUBLICA/

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

El consumo de drogas, incluso ocasional, puede provocar daño neurológico grave y afecta especialmente a los jóvenes

DROGAS- DE- PUBLICA/ EL-

INCLUSO- DROGAS- EL- CONSUMO-

SALUD PÚBLICA (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/SALUD-PUBLICA/) DÍA MUNDIAL CONTRA LA DROGA

OCASIONALINCLUSO- CONSUMO- DE-

El consumo de drogas, incluso ocasional, puede provocar daño neurológico grave y afecta especialmente a los jóvenes

PUETE- OCASIONAL- DE- DROGAS-

PROVOCARPUETE- DROGAS- INCLUSO-

DANO- PROVOCARINCLUSO- OCASIONAL-

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 / En España, el 30% de las personas menores de 50 años que sufren un ictus han consumido drogas ilícitas

NEUROLOGDANO- OCASIONALPUETE-

GRAVE- NEUROLOGPUETE- PROVOCAR-

Y- GRAVE- PROVOCARDANO-

S.A.D (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/AUTOR/S-A-D/) 26 DE JUNIO DE 2026

Q (HTTPS://WWW.SALUDADIARIO.ES/SALUD-PUBLICA/EL-CONSUMO-DE-DROGAS-

INCLUSO-OCASIONAL-PUETE-PROVOCAR-DANO-NEUROLOGA-AFECTA-AVE-Y-AFECTA-E-DANO-MEN-NEUROLOGICO

JOVENES/#RESPOND)

ESPECIALMENTA- NEUROLOGICA- GRAVE-

A-LOS- ESPECIALMENTA- Y-

JOVENES%3A%2F%3A%2FWWW.SALUDADIARIO.ES/ A-LOS- Y- AFECTA-

JOVENES%3A%2F%3A%2FWWW.SALUDADIARIO.ES/ A-LOS- Y- AFECTA-

ESPECIALMENTA- NEUROLOGICA- GRAVE-

A-LOS- JOVENES/)

JOVENES/)





Con motivo del Día Mundial contra la Droga, que se celebra hoy, 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* (https://us.list-manage.com/woR6A12qxEC?e=796d050a49&c2id=eccad659eddf67803f3cbd439ef80600), 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, incluyendo los últimos días, semanas o meses.

Jóvenes

“Aunque los datos que hemos obtenido en este estudio podrían infratestimar 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”, explica.

Aumento de casos de ictus

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.

Riesgo para la salud cerebral

“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 de 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.

Datos para la esperanza

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, (<https://www.saludadiario.es/salud-publica/espana-registra-minimos-historicos-en-el-consumo-de-tabaco-y-cannabis-entre-estudiantes-de-14-a-18-anos/>) 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 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.

([HTTP://](#)) ([HTTPS://](#)) ([HTTPS://](#)) ([WHATSAPP:/](#)

DROGAS (<https://www.saludadiario.es/tr0/drogas/>)

SHARER.PINTENT/ CWS/ TEXT=EL+CON

[U=HTTPS%7E%2F%2Ftype27.com/sharing/saludario](https://type27.com/sharing/saludario)
SIGUIENTE NOTICIA

["Mamá, puedo ver": la Orto-K devuelve la libertad visual a un niño de 7 años en Salamanca \(https://www.saludadiario.es/salud-visual/mama-puedo-ver-la-orto-k-devuelve-la-libertad-visual-a-un-nino-de-7-anos-en-salamanca/\)](https://www.saludadiario.es/salud-visual/mama-puedo-ver-la-orto-k-devuelve-la-libertad-visual-a-un-nino-de-7-anos-en-salamanca/)

DROGAS- DE- PUBLICA/ EL-

INCLUSO- DROGAS- EL- CONSUMO-

OCASIONAINCLUSO-CONSUMO- DE-

PUEDE- OCASIONAL-DE- DROGAS-

PROVOCAR PUEDE- DROGAS- INCLUSO-

DANO- PROVOCAR INCLUSO- OCASIONAL-

NEUROLOGICO- OCASIONAL PUEDE-

GRAVE- NEUROLOGIC- PROVOCAR-

Y- GRAVE- PROVOCARDANO-

AFFECTA- Y- DANO- NEUROLOGICO

ESPECIALMENTE- NEUROLOGICA-

A-LOS- ESPECIALCENTRO- Y-

JOVENES% AFECTA-

Identifican alteraciones genéticas clave en el cerebro de personas con alcoholismo (<https://www.saludadiario.es/investigacion/identifican-alteraciones-geneticas-clave-en-el-cerebro-de-personas-con-alcoholismo/>)

Qué son los nitazenos: la droga diez veces más potente que el fentanilo (<https://www.saludadiario.es/salud-publica/que-son-los-nitazenos-la-droga-diez-veces-mas-potente-que-el-fentanilo/>)

A-LOS- JOVENES/

JOVENES/1

Recordamos que SALUD A DIARIO es un medio de comunicación que difunde información de carácter general relacionada con distintos ámbitos sociosanitarios, por lo que NO RESPONDEMOS a consultas concretas sobre casos médicos o asistenciales particulares. Las noticias que publicamos no sustituyen a la información, el diagnóstico y/o tratamiento o a las recomendaciones QUE DEBE FACILITAR UN PROFESIONAL SANITARIO ante una situación asistencial determinada.

SALUD A DIARIO se reserva el derecho de no publicar o de suprimir todos aquellos comentarios contrarios a las

notiparaguay / **notiparaguay**

Infosalus.- 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.

"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

[Inicio](#) > [Secciones](#) > [Especial Neurología](#) >



Ninguna droga es segura para el cerebro. (Imagen de mostafa meraji en Pixabay)

GRAN AMENAZA

El consumo de drogas, incluso ocasional, puede provocar daños neurológicos graves

El consumo de drogas, incluso si es de forma ocasional, incrementa el riesgo de ictus, deterioro cognitivo y otras enfermedades neurológicas, a cualquier edad. El 15,5% de los jóvenes españoles consumió algún tipo de droga ilegal en el último año.

Hechosdehoy / [SEN](#) / [A. K.](#) / Actualizado 26 junio 2026



ETIQUETADO EN: [Cerebro·Drogas](#)

Con motivo del **Día Mundial contra la Droga**, que se celebra cada 26 de junio, la **Sociedad Española de Neurología** (SEN) recuerda que el consumo de drogas, incluso ocasional, puede provocar daño neurológico grave. 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 de un 15,5% de jóvenes consumió algún tipo de droga ilegal en el último año.

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.

El consumo de drogas por sexos

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). El estudio 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. Ellos 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.

El cerebro y la exposición a sustancias tóxicas

“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”.

Aumento de casos de ictus en jóvenes

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.**

Alteraciones cognitivas y trastornos graves

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.

Ninguna droga es segura para el cerebro

“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 vapors entre estudiantes de 14 a 18 años**”.

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.

FUNDACIÓN JUAN MARCH MADRID

DEBATE

LA CUESTIÓN PALPITANTE

¿Puede regenerarse el cerebro de una persona adulta?

**María Llorens-Martín y Alberto
Rábano entrevistados por
Alejandra Herranz y Lorenzo
Milá**

[IR AL DIRECTO](#)



**lunes 14 de diciembre 2026,
18:30h**





Fundación Juan March | Madrid.
Castelló 77



Envíe preguntas a los periodistas a
laquestionpalpitante@march.es



En directo por **Canal March** y **YouTube**



Formato La cuestión palpitante



Duración: 1h

Sorteo de dos tercios del aforo una semana antes. El resto se reparte en taquilla una hora antes del acto.

INVITACIONES

Durante mucho tiempo se asumió que el cerebro de una persona adulta no era capaz de generar nuevas neuronas. Si así fuera, nuestro cerebro sería especialmente vulnerable a medida que envejecemos. Sin embargo, avances científicos recientes indican que, al menos en ciertas regiones del cerebro, como el hipocampo, existen indicios de que podrían formarse nuevas neuronas, incluso en edades avanzadas. Comprender este proceso es fundamental para entender cómo envejece el cerebro y cómo se mantienen –o se pierden– funciones como la memoria. Paradójicamente, es en la región del cerebro a la que pertenece el hipocampo, donde

también se inician y desarrollan muchas enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer. ¿Es posible que el problema y al menos parte de la solución se encuentren tan próximos?

¿Puede nuestro cerebro “renovarse” incluso en edades avanzadas?, ¿Qué relación puede tener con el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer?, ¿Cómo se estudia la formación de nuevas neuronas en el cerebro adulto y qué papel desempeñan los bancos de cerebro?, ¿Qué sabemos sobre otras posibles zonas de regeneración de neuronas?, ¿Qué consecuencias tendría si se pudiera modular artificialmente la generación de nuevas neuronas en el cerebro?

Los especialistas **María Llorens-Martín**, investigadora científica del CSIC, y **Alberto Rábano**, patólogo y director del *Banco de Tejidos CIEN* (Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas), moderados por Alejandra Herranz y Lorenzo Milá, plantean respuestas a estas y otras preguntas durante la sesión.

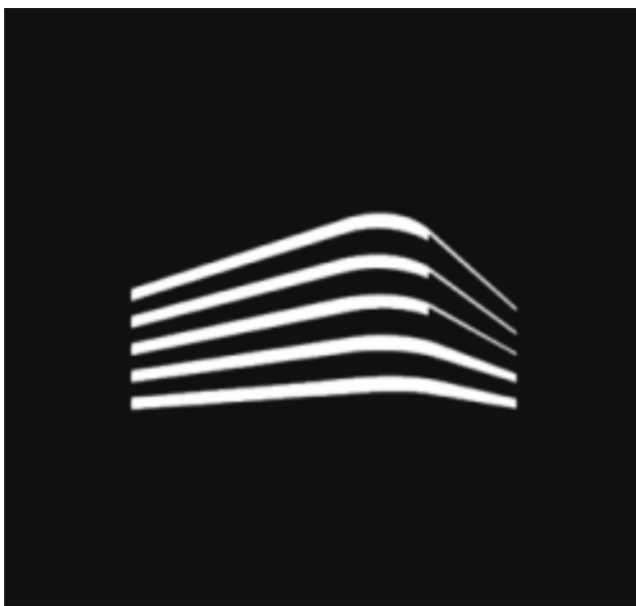
Los presentadores plantean algunas preguntas propuestas por el público en: laquestionpalpitante@march.es

Los participantes



María Llorens-Martín

[Leer más](#)



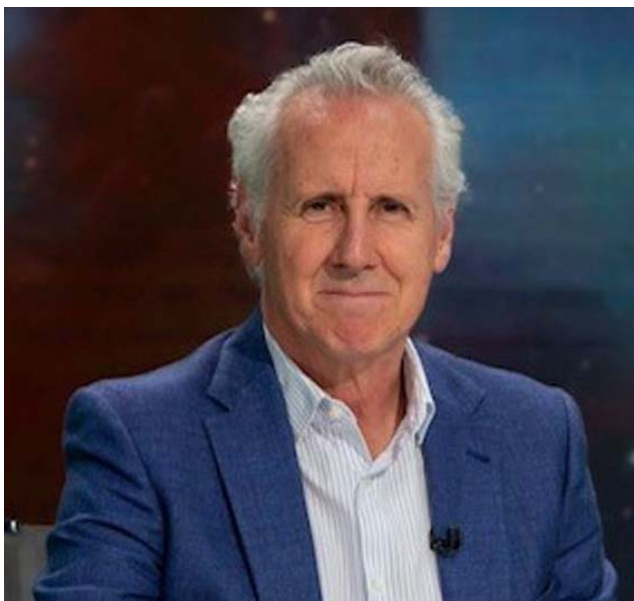
Alberto Rábano

[Leer más](#)



Alejandra Herranz

[Leer más](#)



Lorenzo Milá

[Leer más](#)

¿Puede regenerarse el cerebro de una persona adulta?

COMPARTE ESTE CONTENIDO





Palabras, autonomía y salud mental.

Problemas de acceso léxico tras un episodio de ictus

Se estima que hay más de 100.000 casos de ictus al año en España; entre las consecuencias de sufrir uno, está la pérdida de fluidez en el acceso al léxico. La lingüística ofrece una vía de acercamiento al asunto.

por Mamen Horno · 29 junio 2026

AÑADIR A FAVORITOS



Añadir Letras Libres a Google

Según la Sociedad Española de Neurología, en España se producen cada año alrededor de 90.000 nuevos casos de ictus. La cifra puede parecer exagerada, pero lamentablemente es conservadora. En el informe del Ministerio de Sanidad de 2024 titulado *Estrategia en ictus del Sistema Nacional de Salud*, se habla de unos 120.000 casos al año. Sea como fuere, resulta un peligro para la salud pública

lo suficientemente frecuente como para que existan programas específicos de prevención y de recuperación. Los primeros porque, según el propio Ministerio de Sanidad, un escalofriante 90% de los casos podría ser evitable; los segundos, porque el accidente cerebrovascular puede tener consecuencias en los supervivientes que lastren su calidad de vida y requieran intervención profesional.

De todas las repercusiones que puede tener el ictus en nuestra vida, en esta columna nos interesan especialmente, claro está, los problemas que tienen que ver con la producción y comprensión del lenguaje, esto es, las *afasias*. En concreto este mes os propongo que nos detengamos en un síntoma

detengámonos en un síntoma habitual en todas ellas, la denominada *anomia*. Y es que, de un modo u otro, todos los afásicos tienen retos en su relación con el léxico. En ocasiones, se trata de una dificultad en la pronunciación de los sonidos que forman las palabras, como si los músculos de la boca no acabaran de cumplir las órdenes que les da el cerebro. La palabra que se quiere decir está clara, pero, por alguna razón, no se consigue articular con destreza. Otras veces, el problema aparece un poco antes, en el etiquetado. En estos casos, sabes lo que tienes que decir, pero, por mucho que te esfuerces, no aparece la palabra concreta que buscas. Encuentras otras, parecidas, cercanas, pero no son la que necesitas. La sensación es similar a la que sufrimos todos cuando

tenemos una palabra en la punta de la lengua, pero la intensidad y la frecuencia hacen que la experiencia sea cualitativamente distinta.

Por último, cabe la posibilidad de que esté afectado el ámbito más conceptual del léxico. En estos casos, a pesar de que se reconocen vagamente las palabras que se escuchan, no se acaba de entender qué significan. Una anomia de este tipo impacta de un modo central al paciente, pues la niebla mental se apodera de su mente de un modo abrumador. Y es que, como hemos advertido en varias ocasiones por aquí, las palabras que habitan en nuestra mente no solo son instrumentos de comunicación, sino que son verdaderas herramientas de nuestro pensamiento.

Cuando faltan, el mundo se convierte en un lugar sin

Programa 198- Cuando el cerebro se rompe, con el Dr. Saul Martínez-Horta

JUNIO 28, 2026 / PABLO FUENTE / PODCAST / 0 COMMENTS



Somos nuestra historia: lo que recordamos, lo que sentimos, a quién amamos. Y todo eso ocurre en kilo y medio de materia que casi nunca pensamos... hasta que algo se tuerce. Esta noche entendemos el cerebro como nunca nos lo han contado, sin prisa y con mucho respeto, junto a uno de los grandes divulgadores de la neurociencia en español.

Hablamos de por qué perdemos las llaves, del déjà vu, de gente que no reconoce a su pareja pero le pide matrimonio cada noche, del doble que algunos ven de sí mismos, de fantasmas explicados por el cerebro, del Alzheimer y el Parkinson sin mitos, de saber (o no) tu destino genético, y de qué queda de nosotros cuando se borra casi todo.

👤 SOBRE EL INVITADO

El Dr. Saül Martínez-Horta es neuropsicólogo del Servicio de Neurología del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona, donde coordina la consulta de Neuropsicología de Enfermedades Minoritarias que cursan con trastornos del movimiento. Su actividad asistencial se centra especialmente en la enfermedad de Huntington, los parkinsonismos y otros trastornos neurodegenerativos.

Paralelamente, coordina la Unidad de Neuropsicología del Centro de Diagnóstico e Intervención Neurocognitiva de Barcelona.

Es investigador principal de la línea de investigación en enfermedad de Huntington del Instituto de Investigación Sant Pau e investigador del Centro de Investigación Biomédica en Red sobre Enfermedades Neurodegenerativas, el CIBERNED, perteneciente al Instituto de Salud Carlos III.

En el ámbito científico, ha liderado múltiples proyectos nacionales e internacionales, ha participado en numerosos ensayos clínicos y es autor de más de 130 publicaciones científicas. Sus principales intereses de investigación se centran en el estudio de las bases cerebrales de las alteraciones cognitivas, conductuales y neuropsiquiátricas asociadas a las enfermedades neurodegenerativas.

Es profesor asociado clínico del Departamento de Medicina de la Universitat Autònoma de Barcelona, coordinador de la Sección de Neuropsicología de la Sociedad Española de Neurología y coordinador del Grupo de Trabajo en Cognición de la Red Europea para el Estudio de la Enfermedad de Huntington. Dentro de esta misma organización, forma parte también de su Comité Asesor Científico y Bioético. Asimismo, participa en diversas sociedades, comités y grupos científicos nacionales e internacionales.

En el ámbito de la divulgación, es autor de tres libros: Cerebros rotos (2022) (<https://amzn.to/4oRguL5>), ¿Dónde están las llaves? (2023) (<https://amzn.to/4vDUjdW>) y El cielo que olvida sus estrellas (2025) (<https://amzn.to/4aTPH4p>)



Ver en

Search...

Suscríbete al podcast en tus plataformas



Entradas Recientes

- Programa 198- Cuando el cerebro se rompe, con el Dr. Saul Martínez-Horta
- Programa 197- ¿Quién gobierna la Inteligencia Artificial?, con Román Orús
- Programa 196- Ciencia Fascinante- Episodio 3
- Programa 195- Ciencia Fascinante- Episodio 2
- Programa 194- Inteligencia Artificial para Todos, con María Jesús Puerta



¡SUSCRÍBETE!

EN DIRECTO El juez interroga por el 'caso Leire Díez' a Carmen Pano, la empresaria que llevó 90.000 euros a Fe



Flex ha desarrollado la tecnología FreshCool, diseñada para disipar el calor.

Con la colaboración de:



Javier Albares, experto en sueño: “Dormir bien nos aporta un 30% más de retención a la memoria”

Frente al ritmo de vida actual, los expertos reivindican el descanso como un hábito esencial para proteger la salud a largo plazo.



Cristina Yusta

Publicada 29 junio 2026 10:00h



+ Seguir

LAS CLAVES

Dormir bien no solo permite recuperar energía: influye en la salud cardiovascular, el sistema inmunitario, la memoria, el estado de ánimo y la capacidad para gestionar el estrés. Aun así, más de la mitad de los adultos españoles reconoce tener una mala calidad del sueño.

Según una reciente encuesta de la [Sociedad Española de Neurología](#), **el 56% de la población española adulta** no duerme el número de horas recomendadas y **más de 4 millones de personas en España** padecen algún trastorno del sueño de manera crónica.

El descanso: una inversión activa en salud

Los expertos sitúan al sueño al mismo nivel que otros hábitos tradicionales de autocuidado como la alimentación saludable o el ejercicio físico.

El descanso ha dejado de percibirse únicamente como una necesidad biológica, para transformarse en una **inversión activa en nuestra calidad de vida** y uno de los grandes pilares de la vida saludable. Pero para entender el impacto real del sueño en nuestro bienestar es fundamental acudir a los **expertos**.

Uno de los mayores referentes en Medicina del Sueño en nuestro país es el **doctor Javier Albares**, neurofisiólogo clínico con más de 20 años de experiencia y colaborador habitual de la marca de productos de descanso Flex en su labor como [divulgador a través del Centro de Investigación del Sueño de Flex](#) (CISFlex).

La importancia de un buen descanso

Según explica el doctor Albares en una de sus publicaciones, el sueño, “lejos de ser un estado pasivo, **activa procesos fundamentales**: reparación celular, regulación hormonal, limpieza metabólica cerebral, consolidación de la memoria, regulación emocional, reequilibrio del sistema nervioso y restauración del sistema inmunológico”.

El neurofisiólogo, que además coordina el grupo de cronobiología de la Sociedad Española de Sueño (SES) señala cómo, por ejemplo, “tener un sueño de calidad, junto a actividad física y una correcta alimentación, **reduce hasta en un 65% el riesgo**



+ Seguir

La evidencia científica ha demostrado que el sueño está ligado a la **aparición de diversas patologías**, entre ellas las enfermedades cardiovasculares, alteraciones metabólicas como la diabetes, la obesidad o enfermedades neurodegenerativas.

Si bien, uno de los procesos donde el sueño adquiere un peso verdaderamente crucial es en la **mente**. De hecho, el neurofisiólogo destaca su papel clave en la **consolidación de la memoria**, señalando que "dormir bien nos aporta alrededor de un **30% más de retención** comparado con la vigilia".

Funciones del sueño

El descanso es el verdadero motor de nuestra salud, pero no depende de fórmulas mágicas, sino de cuidar nuestra higiene del sueño.

- **Consolidar la memoria y aprendizaje:** El sueño consolida los recuerdos y mejora la plasticidad cerebral.
- **Reforzar el sistema inmunitario:** Facilita la liberación de citoquinas, proteínas clave para defender el organismo.
- **Disminuir el riesgo de obesidad:** Un patrón de sueño inadecuado contribuye a alteraciones metabólicas tempranas.
- **Control del apetito:** Regula la grelina (hormona del apetito) y la leptina (hormona de la saciedad), disminuyendo el riesgo de obesidad.
- **Regeneración de tejidos y órganos:** Durante el sueño aumenta la secreción de la hormona de crecimiento, una función especialmente importante en niños y adolescentes.
- **Limpieza de residuos:** Durante el sueño profundo se eliminan residuos metabólicos como la proteína B-amiloide, vinculada al Alzheimer.
- **Salud del corazón:** Durante el sueño disminuye la presión arterial, reduciendo el riesgo de patologías cardiovasculares.
- **Equilibrio emocional y hormonal:** Regula el cortisol (la hormona del estrés), combate la irritabilidad y fomenta la empatía y la creatividad.



+ Seguir



El buen descanso encuentra su mayor obstáculo con la llegada del verano. “La temperatura elevada durante la noche nos provoca una **dificultad para conciliar y mantener el sueño**, que nos lleva a sentir mayor cansancio diurno e irritabilidad”, advierte el doctor Albares.

Cuando el cuerpo no logra bajar la temperatura interna, son más frecuentes los **microdespertares** y el descanso se fragmenta. Así, el especialista propone una serie de **consejos para cuidar del sueño** cuando el termómetro se dispara.

Consejos para dormir fresco

- **Refrescar la habitación:** Mantén la habitación fresca durante el día bajando persianas y ventila a última hora de la tarde.
- **Ropa de cama adecuada:** Los tejidos de algodón o fibras naturales suelen resultar menos calurosos.
- **Una ducha refrescante antes de acostarnos:** Una ducha templada antes de acostarse ayuda a reducir la temperatura corporal y favorecerá la generación de melatonina.

Innovación al servicio del descanso

Más allá de los hábitos, la **tecnología** también es un gran aliado para garantizar un buen descanso, especialmente en los meses más calurosos del año.

Conscientes de esta necesidad, **Flex** ha desarrollado la [tecnología FreshCool](#), diseñada para disipar el calor y favorecer una sensación térmica más agradable durante la noche.

La tecnología FreshCool ha sido diseñada para disipar el calor durante la noche.

La tecnología FreshCool ha sido diseñada para disipar el calor durante la noche.

Una propuesta vanguardista enfocada al autocuidado que ha sido galardonada como **Trofeo del Hogar 2026 Top Innovación** en la categoría Innovación. Este sello ha sido otorgado por los consumidores mediante pruebas a ciegas en un contexto de uso monitorizado y supervisado por laboratorios especializados.



+ Seguir

moderno. Como bien indica el doctor Albares, "la ciencia moderna demuestra que **no basta con dormir más: hay que dormir mejor**".

Adoptar rutinas estables y cuidar los elementos que afectan a nuestro descanso -como la temperatura, buenos hábitos antes de dormir o el colchón- son una inversión directa en nuestra calidad de vida.

EN: [SUEÑO](#) [MARCAS Ñ](#) [BRANDED CONTENT](#) [DESCANSO](#) ...

PUBLICIDAD

¿Por qué con el calor a veces nos duele la cabeza?

🔍 Berta Pinillos(https://efesalud.com/autor/bpinillos/) | 29 de junio, 2026

(/#x) (#facebook) (/#whatsapp)
(https://www.addtoany.com/share#url=https%3A%2F%2Fefesalud.com%2Fcalor-cabe
dule%2F&title=%C2%BFPor%20qu%C3%A9%20con%20el%20calor%20a%20veces%20nc

Con el calor puede aparecer el dolor de cabeza. En ocasiones ocurre tras una exposición directa al sol sin una gorra o sombrero, también por la luminosidad si los ojos no están protegidos, ya que el gesto de tenerlos entreabiertos hace que se tensen los músculos de la cara y el cuello. Las cefaleas también pueden ser fruto del propio cansancio y el estrés del cuerpo por las altas temperaturas.

El jefe del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid, Jaime Masjuan, explica a EFE Salud esas situaciones en las que el calor desencadena dolor de cabeza y cómo éste se puede mitigar.

La exposición al sol

Una de esos escenarios es cuando la persona está expuesta al sol directo de forma prolongada, sin cubrirse la cabeza, con lo que se produce una dilatación de las arterias cerebrales. La consecuencia es un dolor de cabeza secundario por esa acción del sol y el calor.

Pero esa exposición directa puede desembocar en una cefalea (https://efesalud.com/dolor-cabeza-200-tipos-fundacion/) también por la luminosidad del sol.



EFE/EPA/KOEN VAN WEELE

«Acaba haciendo que tengamos una contractura de los músculos de la cara al evitar cerrar los ojos. Gran parte de los casos de dolor de cabeza por la dilatación de las arterias tiene que ver con contracturas de los músculos que tenemos en el cráneo. Con la luminosidad estamos como entre cerrando los ojos y eso puede provocar también una cefalea tensional», señala Masjuan.

De ahí la importancia además de cubrirse la cabeza con gorros o prendas similares, de usar gafas de sol para evitar el dolor de cabeza por el calor.

Las cefaleas tensionales

En este sentido, el neurólogo del Hospital Ramón y Cajal insiste en que las cefaleas tensionales, que son las más habituales, están relacionadas con la contractura continuada de los músculos del cuello y de la cabeza, como el masetero en la zona de la mandíbula, pero también los de la frente.

«Todos esos músculos, de un modo inconsciente, los tenemos contraídos en ciertas circunstancias, como cuando estamos preocupados o cansados. Y eso es lo que hace que el dolor de cabeza aparezca más a última hora de la tarde o después de un día de trabajo intenso», incide Masjuan.

En el caso de un episodio de calor, en el que la gente está con malestar por las altas temperaturas, los músculos están en tensión, unido a la luminosidad, que si los ojos no están protegidos por unas gafas de sol, los músculos alrededor estarán también en tensión.

«Hay algo que no todo el mundo sabe y es que el cerebro no tiene receptores de dolor. Solamente aparece dolor en el cráneo cuando hay un aumento de la presión dentro de él, que produce dolor en algunas estructuras, pero la inmensa mayoría de los dolores de cabeza no obedecen a problemas graves ni neurológicos sino

de otra estirpe», aclara el experto.

Qué hacer con el dolor de cabeza por calor

Este tipo de dolor de cabeza se puede solventar con descanso, una bebida fría, un paracetamol o un ibuprofeno.

Cuando la causa de la cefalea tensional es el estrés por una jornada laboral intensa, también puede desaparecer simplemente con un analgésico o con cambiar de actividad y salir a dar una vuelta, tal y como indica el especialista.



EFE/EPA/ANGELO CARCONI

Al margen de esto, el neurólogo aclara que el dolor de cabeza no suele ser una manifestación de tener la presión arterial elevada.

«Hay gente que dice *'me duele la cabeza y debe ser por la tensión alta'*, pues generalmente no es así. Es probablemente porque estás estresado, salvo que tengas 250 de tensión, pero lo habitual en la población general es que tenga una tensión normal», afirma.

Según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 70 % de la población en España ha padecido cefalea alguna vez en su vida y alrededor de un 4 % sufre dolor crónico de cabeza (más de 15 días al mes).

La migraña

Otra cuestión son las migrañas.

La SEN indica que la migraña es una de las principales causas de discapacidad en el mundo. En España afecta a más de cinco millones de españoles.

Durante las crisis de migraña (<https://efesalud.com/controlar-migrana-crisis-consejos/>), más de la mitad de los pacientes tiene que reducir su actividad y entre un 20 % y un 30 % necesita reposa en la cama.

El calor puede ser un desencadenante de las migrañas, sobre todo si es prolongado, así como el estrés, el cansancio, pero en este asunto, señala el doctor, «hay cierta polémica».

Las personas que sufren migraña (<https://efesalud.com/crisis-migrana-paciente-testimonio-dia-internacional/>) y tienen por delante un día ajetreado, en el que van a estar expuestas a una situación ambiental con mucho calor, tienen que intentar «tener preparado el analgésico que mejor le venga para sus migrañas y en cuanto vean que están un poco cansadas y empiecen a notar los preámbulos, medicarse».



EFE/Sáshenka Gutiérrez

«Y desde luego intentar meterse en un sitio más fresquito y bajar el nivel de estrés laboral o personal para intentar evitar que tenga un episodio grande», abunda el neurólogo del Hospital Ramón y Cajal (<https://www.comunidad.madrid/hospital/ramonycajal/>).

Si ya se ha desencadenado la migraña, buscar un sitio a oscuras, tranquilo, además de tomarse la medicación. Algunos de los pacientes, explica el doctor Masjuan, tienen propensión a vomitar, con lo que tampoco es el momento de ingerir líquidos, eso es algo que deberían haber hecho antes de la crisis.

CEFALEA ([HTTPS://EFESALUD.COM/CEFALEA/](https://efesalud.com/CEFALEA/))

ETIQUETAS

NEUROLOGÍA ([HTTPS://EFESALUD.COM/NEUROLOGIA/](https://efesalud.com/NEUROLOGIA/))

VERANO ([HTTPS://EFESALUD.COM/VERANO/](https://efesalud.com/VERANO/))

Artículos relacionados



¿Por qué con el calor a veces nos duele la cabeza? (<https://efesalud.com/calor-cabeza-por-que-duele/>)

29 de junio, 2026



El gol del Mundial que Álex Baena dedicó a la niña María Caamaño (<https://efesalud.com/maria-caamano-sarcoma-ewing-muerte-futbol/>)

28 de junio, 2026



El consumo de bebidas azucaradas en la niñez eleva el riesgo de hipertensión en adultos (<https://efesalud.com/bebidas-azucaradas-riesgo-hipertension-adultos-investigacion/>)

27 de junio, 2026

**CONTENT
REVOLUTION**
(<https://www.contentrevolution.it/es>)

El gol del Mundial que Álex Baena dedicó a la niña María Caamaño

Álex Baena, autor de la victoria de España frente a Uruguay (0-1) en el Mundial 2026, le dedicó el gol a María Caamaño, la niña que luchó durante años contra un sarcoma de Ewing y murió el pasado mes de abril y cuya historia quedó vinculada a la selección española durante la Eurocopa de 2024.

"Quería dedicarle el gol a María, que era su cumpleaños hoy y desde arriba me ha ayudado a que ese balón entrara", dijo en declaraciones a Dazn tras el partido del 26 de junio, día en el que la niña hubiera cumplido 14 años.

Un gol en el que contó con la ayuda del error del portero uruguayo, Fernando Muslera, y, para Baena, también con "una patadita" de María Caamaño.

"Cuando he visto la repetición del gol he pensado que seguro que ella desde arriba ha dado una patadita para que entrara", señaló.

La niña que celebró la victoria en la Eurocopa con la selección española

La mayoría recordamos a esa niña que compartió con los jugadores de la selección española de fútbol el triunfo en la Eurocopa de 2024 de Alemania. Con una camiseta de la Roja, la llamada «princesa futbolera guerrera» levantó la copa en Cibeles.

Con trece años, María Caamaño falleció el pasado 16 de abril a causa del sarcoma de Ewing, el segundo tumor óseo más común en niños y adolescentes.

Desde entonces, su recuerdo ha permanecido muy presente dentro de la selección española. Durante la concentración para el Mundial de 2026, una fotografía de María celebrando el título de la Eurocopa junto a los jugadores preside el gimnasio de la Baylor School de Chattanooga, campo base del equipo, y otra imagen suya encuentra en el vestíbulo del hotel.

Álex Baena fue uno de los futbolistas que mantuvo una relación más estrecha con ella.

Su historia también ha dado lugar a la creación de 'MARÍA, Princesa Futbolera Guerrera', una edición especial del 'Baby Pelón' presentada por la RFEF y la Fundación Juegaterapia.

Los fondos recaudados con su venta se destinarán íntegramente a la beca 'La Sonrisa de M4RÍA', dedicada a apoyar la investigación del sarcoma de Ewing y a mejorar el futuro de otros niños que afrontan esta enfermedad.

sarcoma ewing maría caamaño

La salmantina María Caamaño Muñoz, símbolo de la lucha contra el cáncer infantil y conocida como la 'Princesa Futbolera Guerrera' cuando levantó la última Eurocopa en Cibeles durante la celebración de la Selección Española de Fútbol. EFE / JP Gandul.

Un sarcoma de Ewing que llegó a los 7 años

María Caamaño, que recibió a los 7 años el diagnóstico de sarcoma de Ewing, se convirtió en símbolo de la lucha contra el cáncer infantil y contaba con miles de seguidores en redes sociales donde reflejaba, con una sonrisa, su día a día en su partido más importante.

«Afición, hoy no es M4RÍA quien os escribe, hoy os escribimos su equipo titular. Después de lo mucho que disfruté viendo con su tata el partido de sus equipos y amigos, la situación de M4RÍA empeoró bastante y ha estado luchando mucho, hasta el último segundo para seguir adelante, pero estas cosas no se pueden controlar. Desde esta mañana, M4RÍA ya está descansando», anunció entonces su familia en la cuenta oficial y pública de la niña en la red social Instagram.

Escribía su nombre «M4ría» porque fue a los 4 años cuando comenzó a jugar en un equipo con ese número hasta que tuvo que parar debido a su enfermedad.

María Caamaño, salmantina, recibió el Premio Castilla y León de los Valores Humanos y Sociales 2024 por el proyecto solidario de su asociación 'La Sonrisa de María', para la recaudación de fondos destinados a la investigación contra el cáncer, así como por su «bondad, generosidad, fortaleza y empatía».

sarcoma ewing maría caamaño

La salmantina María Caamaño Muñoz (c), recibe en 2025 En Valladolid de manos del presidente de la Junta, Alfonso Fernández Mañueco (l), el Premio Castilla y León 2024 de Valores Humanos y Sociales.EFE/Nacho Gallego

¿Cómo es el sarcoma de Ewing como el de María Caamaño?

El **sarcoma de Ewing** es un tumor óseo maligno que se forma en el hueso o en el tejido suave. Afecta principalmente a los adolescentes y adultos jóvenes, como también fue el caso de la **influencer Elena Huelva** (<https://efesalud.com/sarcoma-ewing-cancer-investigacion/>) y del joven **tiktok**er Carlos Sarriá.

Este tipo de tumor tiene predilección por los huesos largos de las extremidades o por los de la pelvis, señala la **Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM)**.

En algunos casos puede derivar en metástasis, que suele presentarse en el pulmón o en los huesos, como los de la columna.

¿Cuáles son sus causas?

El sarcoma de Ewing es un cáncer caracterizado genéticamente por la fusión de zonas de dos genes: EWSR1-FLI1. Se origina de células procedentes de una de las capas de desarrollo embrionario denominada mesodérmica, tal y como explica la **Asociación Española contra el Cáncer**.

Y aunque las causas exactas de este tipo de tumor no se conocen todavía, se han encontrado ciertas alteraciones genéticas que lo relacionan.

Incidencia del sarcoma de Ewing

Pese a que de modo general los sarcomas óseos son poco frecuentes, el sarcoma de Ewing como el de María Caamaño, constituye el segundo tumor óseo más común en niños y adolescentes.

Según la Asociación Española contra el Cáncer, se estima una incidencia anual de **2.93 casos** por cada millón de habitantes.

Respecto a la prevalencia, es más alta durante la veintena, con hasta **9-10 casos** por cada millón de habitantes al año.

La presencia de este cáncer en menores de cinco años y en mayores de treinta es muy rara.

Sintomatología

Aunque no cuenta con una gran cantidad de síntomas o incluso en algunos casos no se manifiestan, la **Sociedad Americana de Oncología Clínica** menciona ciertos **signos** a los que es importante prestar atención:

- **Rigidez, dolor, hinchazón, o sensibilidad en el hueso o en el tejido que**

rodea el hueso. Aproximadamente el **85 %** de los niños y adultos jóvenes con sarcoma de Ewing tienen dolor intermitente y menos intenso durante la noche.

- Un **bulto cerca de la superficie de la piel** que puede sentirse caliente y suave al tacto.
- **Fiebre que no disminuye.**
- Un **hueso roto que se produce sin una lesión.** Un tumor que crece en el hueso puede hacer que el hueso se debilite o se fracture.

Ante alguno de estos síntomas es importante consultar con un especialista, ya que en el caso de que finalmente se trate de un tumor, un diagnóstico precoz (<https://efesalud.com/la-importancia-de-detectar-un-sarcoma-a-tiempo/>) permitirá un abordaje con un pronóstico más favorable.

¿Cómo se diagnostica el sarcoma de Ewing?

De cara a diagnosticar este tipo de sarcoma, la SEOM (<https://seom.org>) apunta hacia la realización de diferentes **pruebas**:

- Una **radiografía** simple de hueso que se completará con una tomografía axial computerizada (TAC) y/o Resonancia Magnética (RMN).
- Una **biopsia** de tejido tumoral, esencial para un buen resultado terapéutico.
- Un **estudio de extensión** para descartar metástasis. Se utilizará un TAC de tórax y abdomen para descartar la afectación de otros huesos del esqueleto, o en algunos casos una PET-TC (Tomografía por emisión de positrones) de cuerpo entero.

¿En qué consiste el tratamiento?

El tratamiento del sarcoma de Ewing debe ser multidisciplinar, ya que requiere de varios recursos a la vez.

Combinará la **quimioterapia neoadyuvante** (se administra para reducir el tamaño del tumor antes del tratamiento principal), la **cirugía** y en algunos casos, también la **radioterapia**.

Pronóstico y supervivencia

El **pronóstico** de la enfermedad dependerá de si hay presencia o no de metástasis, ya que conlleva un peor pronóstico; de la localización y el tamaño del tumor; de la respuesta al tratamiento; y de la edad.

Aún habiendo superado la enfermedad, el seguimiento de estos pacientes debe ser prolongado, ya que la mayoría de las recaídas ocurren durante los primeros cinco años.

Respecto a la **tasa de supervivencia**, la Asociación Española contra el Cáncer (<https://www.contraelcancer.es/es>) apunta que ha ido en aumento en los últimos años, gracias a los **tratamientos multimodales** (quimioterapia, cirugía y radioterapia). Se ha pasado de una supervivencia a los cinco años del **44 %** al **68 %** y a los diez años del **39 %** al **63 %**.

La entrada El gol del Mundial que Álex Baena dedicó a la niña María Caamaño (<https://efesalud.com/maria-caamano-sarcoma-ewing-muerte-futbol/>) se publicó primero en EFE Salud (<https://efesalud.com>).

 **CONTENT
REVOLUTION**
(<https://www.contentrevolution.it/es>)

El consumo de bebidas azucaradas en la niñez eleva el riesgo de hipertensión en adultos

Redacción Ciencia |

El consumo frecuente de bebidas azucaradas y zumos de frutas durante la infancia y adolescencia está fuertemente vinculado con un mayor riesgo de desarrollar hipertensión (<https://efesalud.com/hipertension-enfermedad-gana-terreno-entre-jovenes/>) arterial en la edad adulta, según han comprobado investigadores estadounidenses al hacer un seguimiento de más de 25.000 personas durante 25 años.

La investigación señala que, a diferencia de la fruta entera, los líquidos procesados o con azúcares añadidos impactan negativamente en la salud cardiovascular a largo plazo. Reemplazar esas bebidas por agua, leche o piezas de fruta reduce significativamente las probabilidades de desarrollar presión arterial alta.

Son conclusiones publicadas en la revista *Circulation*, de la Asociación Estadounidense del Corazón.

La investigación analizó a más de 25.000 participantes del estudio «Growing Up Today» ('Crecer hoy en día'), que incluyó a personas que inicialmente tenían entre 9 y 16 años, realizando un seguimiento durante 25 años.

qué es la medicina culinaria

*Frutería en el mercado de Barceló en
Madrid. EFE/ Mariscal*

Mediante cuestionarios periódicos (cada 1 a 4 años) los científicos evaluaron la dieta de los participantes, midiendo específicamente su consumo de refrescos, bebidas deportivas, zumos de frutas y frutas enteras.

El análisis de los datos evidenció un claro incremento del riesgo cardiovascular asociado al consumo de estas bebidas. Dos parámetros:

- Los jóvenes que consumían dos o más raciones diarias de zumos azucarados tenían un 52 por ciento más de riesgo de desarrollar hipertensión en la edad adulta en comparación con quienes bebían menos de tres a la semana.

- Y los que bebían 1,5 o más porciones de zumo al día mostraron un 35 por ciento más de riesgo de padecer hipertensión.

Pequeños cambios en la dieta para mejorar

Los investigadores también modelaron el impacto de realizar pequeños cambios en la dieta, encontrando reducciones significativas en el riesgo.

Comprobaron que sustituir el zumo de fruta por fruta entera podría reducir en un 19 por ciento el riesgo de desarrollar hipertensión.

Y que cambiar las bebidas azucaradas por leche o agua está asociado a una reducción del riesgo de hasta un 13 por ciento.

A partir de estos hallazgos, se desprende como principal conclusión que los hábitos dietéticos de la niñez tienen consecuencias duraderas.

Además, dado que la hipertensión se está diagnosticando a edades cada vez más tempranas, la prevención desde la infancia resulta crucial.

miopía infancia

EFE/Ángel Medina
G.

El estudio desmitifica además la idea de que toda la fructosa es perjudicial para el corazón o que todos los zumos son inocuos.

Concluye, de hecho, que la cantidad total de fructosa es menos importante que el alimento del que proviene, porque mientras que los zumos y bebidas azucaradas elevan el riesgo, la fruta entera protege contra la hipertensión.

Los autores del estudio plantean:

- Que las bebidas deportivas y los refrescos se limiten al máximo.
- Que los zumos han apuntado que deben ser 100 por cien de fruta y tomarse siempre con moderación, dando prioridad a la ingesta de fruta entera.
- Impuestos a esas bebidas.
- Mejorar las comidas escolares.
- Optimizar los programas de asistencia nutricional para desincentivar su consumo.

Apuntan también que al ser un estudio observacional con datos 'autoinformados', no se puede confirmar una relación directa de causa y efecto, y que el trabajo puede tener algunas limitaciones, ya que la muestra fue mayoritariamente procedente de personas blancas no hispanas (un 96 por ciento), por lo que el problema podría ser aún más grave en otras comunidades con mayores índices de consumo de bebidas azucaradas.

La entrada El consumo de bebidas azucaradas en la niñez eleva el riesgo de hipertensión en adultos (<https://efesalud.com/bebidas-azucaradas-riesgo-hipertension-adultos-investigacion/>) se publicó primero en EFE Salud (<https://efesalud.com>).

 **CONTENT
REVOLUTION**
(<https://www.contentrevolution.it/es>)

Talento, industria, investigación: México pide paso como polo regional de innovación y producción farmacéutica

La combinación de talento científico, la infraestructura industrial para la producción local de vacunas, así como la capacidad de investigación clínica y la incorporación de nuevas tecnologías médicas, perfilan a México como uno de los países con mayor potencial para consolidarse como un centro regional de innovación y producción farmacéutica en América Latina.

En un contexto en el que los países buscan fortalecer sus capacidades sanitarias, Pfizer destacó que México cuenta con condiciones únicas para desempeñar un papel cada vez más relevante dentro de las cadenas globales de investigación, desarrollo y producción de soluciones médicas (<https://efesalud.com/medicamento-bien-social-economico-valor/>).

El presidente de Pfizer (<https://www.pfizercac.com/>) para América Latina y líder comercial de Mercados Emergentes, Sinan Atlig, afirmó en entrevista con EFE que "México es el segundo mercado más importante de América Latina para Pfizer y uno de los mercados más relevantes a nivel global".

Esta visión cobra especial relevancia en un año simbólico para la compañía, que celebra 75 años de presencia continua en México, una trayectoria marcada por la innovación científica.

Las oportunidades que da la IA

Como parte de esta visión a largo plazo, la compañía prevé incrementar su inversión en investigación clínica en México con recursos adicionales de entre cinco y diez millones de dólares anuales, enfocados principalmente en áreas como vacunas, cáncer, obesidad y enfermedades cardiometabólicas.

Como ejemplo, la farmacéutica estadounidense mencionó la llegada al país de nuevas vacunas contra la enfermedad neumocócica y el virus sincicial respiratorio (VSR), que benefician especialmente a poblaciones vulnerables, como los recién nacidos y adultos mayores.



El director general de Pfizer México, Juan Luis Morell (i), y el presidente para América Latina y líder comercial de Mercados Emergentes de Pfizer (d), Sinan Atlig, en una entrevista con EFE en Ciudad de México. EFE/ Mario Guzmán

Para Pfizer, este proceso, junto con la modernización regulatoria y la incorporación de la inteligencia artificial representan una oportunidad para agilizar el funcionamiento, fortalecer la evaluación científica y reducir los tiempos necesarios para que nuevas terapias y vacunas lleguen a los pacientes.

"Hay muchos mecanismos diferentes para ayudar a los pacientes", señaló Atlig al referirse a innovaciones como la inmunoterapia y los anticuerpos conjugados.

Más cobertura y prevención

Uno de los desarrollos más recientes de la compañía es la vacuna neumocócica conjugada de veinte serotipos (PCV20), diseñada para ampliar la protección frente a cepas que causan neumonía, meningitis y otras enfermedades invasivas.

"Es como tener veinte vacunas en una", afirmó Atlig al referirse a la nueva formulación, que amplía la cobertura respecto a generaciones anteriores.

La compañía también trabaja ya en desarrollar vacunas neumocócicas de 25 y de 35 serotipos, con el objetivo de reforzar la prevención de infecciones respiratorias graves y mantener a México siempre a la vanguardia en materia de vacunación.

De acuerdo con el director general de Pfizer México, Juan Luis Morell, la incorporación de PCV20 podría traducirse en una disminución de casos, hospitalizaciones y fallecimientos asociados a la enfermedad neumocócica.

"Calculamos un ahorro cercano a 438 millones de dólares durante los próximos cinco años por la reducción de enfermedad, hospitalizaciones y otros costos asociados", señaló Morell.

La apuesta por la prevención también incluye la actualización continua de las vacunas contra la covid-19, mediante tecnología de ARN mensajero, que permite adaptar las formulaciones a las variantes predominantes.

Atlig explicó que la próxima actualización estará dirigida contra la variante XFG, al seguir las recomendaciones de organismos internacionales de salud.

Por su parte, Morell destacó que las nuevas generaciones de vacunas basadas en ARN mensajero incorporarán tecnologías denominadas "never frozen", que facilitarán su distribución al no requerir ultracongelación.

"Esa tecnología permite que la vacuna esté disponible por más tiempo, con menos desperdicio y en más lugares", explicó el directivo.

Investigación clínica y producción local

En este contexto, Pfizer, Birmex y el gobierno de México firmaron recientemente un acuerdo para desarrollar etapas de producción local de vacunas contra la covid-19 basadas en tecnología de ARN mensajero, una de las plataformas biomédicas más avanzadas desarrolladas en los últimos años.

Ante este panorama, Morell señaló que este interés coincide con los objetivos del Plan México para impulsar cadenas productivas estratégicas y atraer inversiones de alto valor agregado.

"Estamos dispuestos y abiertos a explorar oportunidades para fortalecer la producción local de algunos productos. La vacuna del neumococo de última generación, PCV20, podría ser una oportunidad importante de colaboración", afirmó.

El director de Pfizer México añadió que el país cuenta con condiciones favorables para atraer nuevos estudios debido a su tamaño poblacional, fortaleza institucional e investigadores calificados, la prevalencia de enfermedades crónicas y una mayor disposición de las autoridades para agilizar procesos regulatorios.

Sin embargo, advirtió que el principal reto sigue siendo garantizar diagnósticos oportunos y ampliar el acceso a pruebas que permitan identificar a los pacientes que pueden beneficiarse de estos tratamientos, así como acelerar su llegada a los pacientes.

** La Agencia EFE contó con el apoyo de Pfizer para la difusión de este contenido.*

La entrada Talento, industria, investigación: México pide paso como polo regional de innovación y producción farmacéutica (<https://efesalud.com/mexico-innovacion-investigacion-vacunas-pfizer/>) se publicó primero en EFE Salud (<https://efesalud.com>).

[ÚLTIMAS NOTICIAS](#) [ACTUALIDAD](#) [FINANZAS Y ECONOMÍA](#) [DÓLAR Y MERCADOS](#) [PC Y CELULAR](#) [VIDA Y ES](#)

Espiritualidad

[Cronista México](#) • [Espiritualidad](#) • [Dormir](#)

Interpretación

Qué significa soñar con una fachada, según la psicología

Conoce qué significa soñar con fachada y cómo podría influir en las distintas áreas de tu vida.



Más del 30% de los españoles no alcanza las siete horas de sueño diarias, según datos de la Sociedad Española de Neurología. (Foto: archivo)

[ÚLTIMAS NOTICIAS](#) [ACTUALIDAD](#) [FINANZAS Y ECONOMÍA](#) [DÓLAR Y MERCADOS](#) [PC Y CELULAR](#) [VIDA Y ES](#)

Espiritualidad

Actualizado el 29 de Junio de 2026 04:00



El **sueño** es una fase complicada del reposo que satisface funciones neurológicas cruciales, entre ellas la fortalecimiento de la memoria y la regulación emocional. A lo largo de ese proceso, surgen los sueños.

Estos fenómenos psíquicos son representaciones del inconsciente, donde se expresan ideas reprimidos o ignorados. Investigar su simbolismo permite develar aspectos de la psique que no se muestran en la conciencia.



Menú



Dolar



Inicio

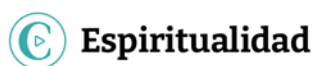


Alertas



Ingresar

ÚLTIMAS NOTICIAS ACTUALIDAD FINANZAS Y ECONOMÍA DÓLAR Y MERCADOS PC Y CELULAR VIDA Y ES



Espiritualidad

Te puede interesar

Oficial | Teotihuacán, Tulum y Cancún negarán el ingreso de extranjeros que hayan aplazado este trámite con su pasaporte >

Te puede interesar

Ya está confirmado: el Cablebús extenderá el servicio y ahora brindará transporte con tres nuevas líneas >

¿Qué significa soñar con una fachada?

Soñar con fachadas refleja nuestra preocupación por la apariencia y cómo deseamos que los demás nos perciban. Una fachada limpia y en buen estado simboliza el cumplimiento de nuestros deseos y la armonía en nuestras relaciones.



Menú



Dolar



Inicio



Alertas



Ingresar

 Espiritualidad

Cuando el sueño se centra en fachadas de edificios, como iglesias o catedrales, puede sugerir mejoras significativas en la salud de seres queridos, reflejando un estado emocional positivo.

Por otro lado, una fachada deteriorada o sucia indica que es necesario evaluar cómo nos ven los demás y considerar ajustes en nuestro comportamiento. La presencia de fachadas pintadas invita a explorar el significado de los colores en el sueño para obtener un mensaje más profundo.



Te puede interesar

Oficial | El Gobierno anulará todas las licencias para manejar de conductores que pertenezcan a estas 7 categorías

Soñar con una fachada: ¿qué puede significar en el trabajo?

Soñar con una fachada en la vida laboral sugiere preocupación por la imagen profesional y cómo te perciben. Invita a alinear apariencia y resultados, evitando la superficialidad y apostando por la autenticidad para avanzar en tus metas.

El significado de los sueños (foto: Freepik).

¿Qué quiere decir en el amor soñar con una fachada?

Soñar con una fachada en el amor suele apuntar a la importancia de las apariencias: miedo a mostrar vulnerabilidad o a ser juzgado. Invita a ser más auténtico con uno mismo y con la pareja.

Si la fachada está deteriorada, habla de heridas y distancia que requieren reparación; si luce impecable, simboliza deseo de agradar pero riesgo de superficialidad. El mensaje es buscar coherencia entre lo que se muestra y lo que se siente.

Te puede interesar



Menú



Dólar



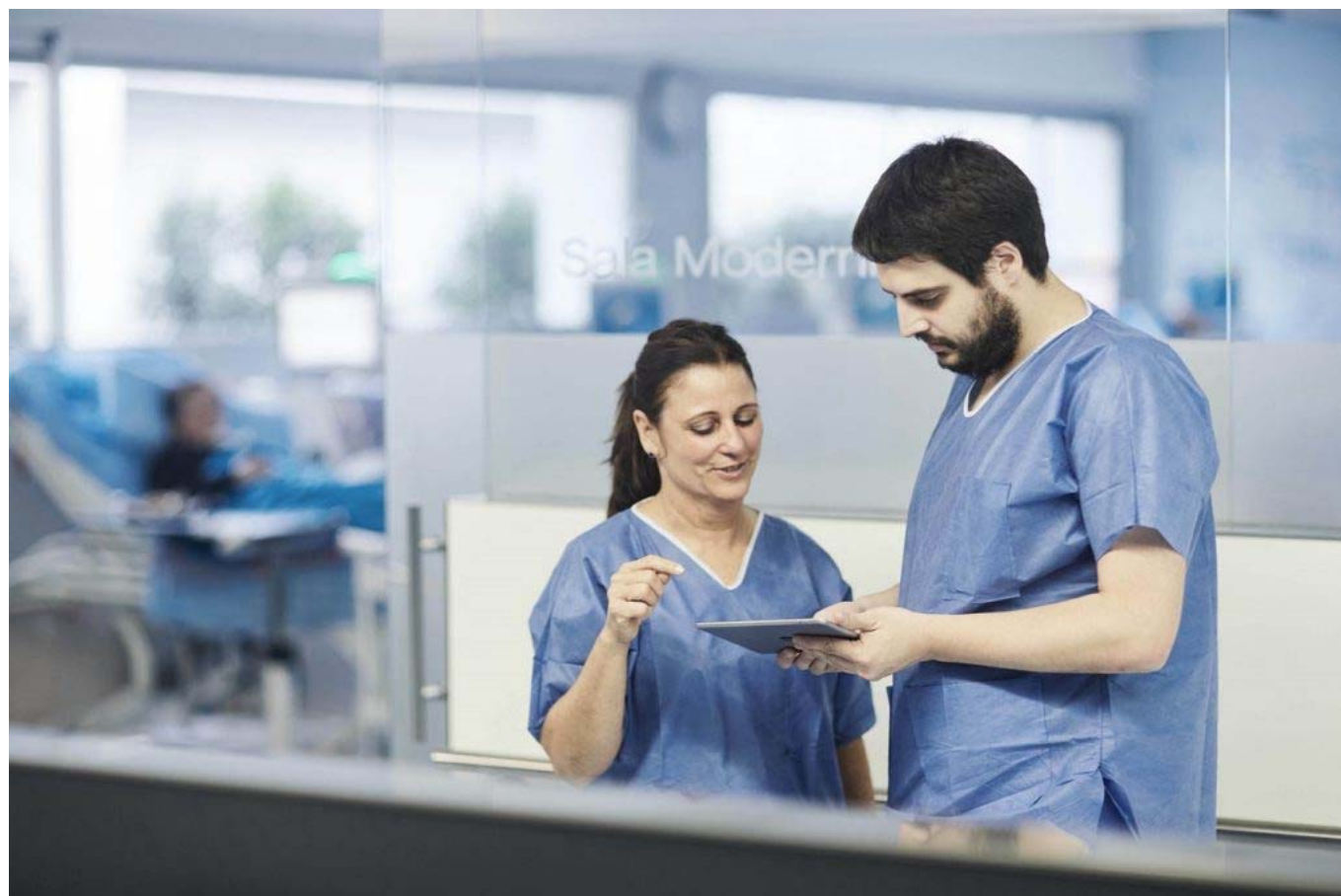
Inicio



Alertas



Ingresar



FORMACIÓN

UNIE impulsa la formación en IA con el Máster de Formación Permanente en Inteligencia Artificial Aplicada a la Salud

La iniciativa surge en un contexto en el que la inteligencia artificial está adquiriendo un papel cada vez más relevante para afrontar algunos de los principales retos del sistema sanitario

28 de junio de 2026



Redacción

La **UNIE Universidad** ha creado el **Máster de Formación Permanente en Inteligencia Artificial Aplicada a la Salud** con el objetivo de formar

profesionales capaces de liderar la incorporación de esta tecnología en hospitales, organizaciones sanitarias, investigación biomédica y entornos de salud digital.

La iniciativa surge en un contexto en el que la **inteligencia artificial** está adquiriendo un **papel cada vez más relevante** para afrontar algunos de los principales **retos del sistema sanitario**, como el aumento de las enfermedades crónicas, la presión asistencial, la optimización de recursos o el avance de la medicina personalizada.

Según los datos del *II Barómetro de la IA y la Empleabilidad del Futuro para Trabajadores y Directivos*, elaborado por la consultora GAD3 para Planeta Formación Universidades, su **uso** ya es **significativo** en áreas como el **diagnóstico**, la **investigación**, los **ensayos clínicos**, la **monitorización** de pacientes, la **administración** o la **atención clínica**.

El uso de la IA es significativo en áreas como el diagnóstico, la investigación, los ensayos clínicos, la monitorización de pacientes, la administración o la atención clínica

Este estudio muestra que los profesionales y directivos del sector **perciben mejoras** en eficiencia, productividad e innovación asociadas a la implantación de estas tecnologías. Sin embargo, **persisten desafíos** relacionados con la **capacitación de los profesionales** y la capacidad de las organizaciones para integrar la inteligencia artificial de forma efectiva, lo que refuerza la necesidad de formación especializada.

«La IA ya no es una promesa, sino una capacidad que las organizaciones sanitarias tendrán que integrar de forma segura, eficiente y responsable. Existe todavía una gran distancia entre el potencial de la IA y la capacidad real de muchas organizaciones para aplicarla de forma eficiente y segura. Por eso **hacen falta profesionales capaces de comprender el lenguaje clínico, tecnológico y estratégico al mismo tiempo**», ha destacado Francisco Javier Domingo, director del Máster de Formación Permanente en Inteligencia Artificial Aplicada a la Salud de UNIE Universidad.

«Existe todavía una gran distancia entre el potencial de la IA y la capacidad real de muchas organizaciones para aplicarla de forma eficiente y segura» ha señalado Francisco

Javier Domingo

El programa tiene un enfoque eminentemente práctico y está diseñado para preparar profesionales capaces de impulsar proyectos de transformación en organizaciones sanitarias, farmacéuticas, sociosanitarias y de innovación. Entre los ámbitos que aborda figuran el **análisis predictivo**, la **inteligencia artificial generativa aplicada a la medicina**, la **optimización hospitalaria**, el **procesamiento de datos clínicos** y la **implantación de soluciones tecnológicas** en entornos asistenciales reales. Además, incorpora contenidos relacionados con la regulación, la ética, la privacidad y la seguridad de los datos.

Uno de los elementos diferenciales del máster es la composición de su **claustro docente, integrado por profesionales procedentes de distintos ámbitos del ecosistema sanitario y tecnológico**. Entre ellos figuran María Asunción del Cacho Estil-les, coordinadora del programa e investigadora del Politécnico de Bari; José Ignacio Echániz Salgado, exconsejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid y de Castilla-La Mancha y Julio Zarco Rodríguez, gerente del Hospital Universitario Niño Jesús.

Francisco Javier Domingo ha destacado que la «diversidad es clave, porque la IA en salud no puede abordarse desde una única disciplina»

Además, se unen a ellos Marta Marbán de Frutos, portavoz en la Comisión de Sanidad de la Asamblea de Madrid; David Ezpeleta, director médico del Instituto de Neurociencias Vithas y vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología; o Javier Robles Sebastián, responsable del equipo de Bioinformática de PharmaMar.

*«Hemos buscado un claustro plural, con perfiles líderes en distintos ámbitos de la salud: gestión sanitaria, industria farmacéutica, innovación, datos, tecnología, regulación, ética y práctica clínica. Queríamos que el estudiante **aprendiera de profesionales que no solo conocen la teoría, sino que toman decisiones reales y están participando en la transformación del sector**. Esa diversidad es clave, porque la IA en salud no puede abordarse desde una única disciplina. Además, muchos de estos perfiles participan de forma muy vinculada al máster, lo que aporta una experiencia diferencial»,* ha concluido Francisco Javier Domingo.

Noticias complementarias

ACTUALIDAD / NOTICIAS

[Inicio](#) / [AYTO](#) / [Noticias](#)

El Ayuntamiento de Badajoz se suma a la visibilidad y apoyo a las personas que padecen ELA

25.06.2026



El Ayuntamiento de Badajoz, con motivo de la conmemoración del Día Mundial de la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) que tiene lugar cada 21 de junio, se suma una vez más a esta jornada de visibilidad y apoyo a las personas que padecen esta enfermedad neurodegenerativa grave, progresiva e incurable, y a sus familias.

Lo hacemos con el firme compromiso de mantener viva esta causa durante todo el año, más allá de las fechas simbólicas.

La ELA afecta al sistema nervioso y provoca una pérdida progresiva de la movilidad, la capacidad de hablar, de alimentarse y de respirar, mientras mantiene intactas las capacidades intelectuales de la persona. Una enfermedad devastadora que genera un impacto profundo tanto físico como emocional en quienes la padecen y una carga inmensa para sus familias y personas cuidadoras.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, en España hay entre 4.000 y 4.500 personas con ELA y se diagnostican cada año unos 900 nuevos casos. En nuestra región se calcula que conviven con esta enfermedad

Utilizamos cookies propias e de terceiros para analisar o tráfico no nosso sítio web, obtendo os dados necessários para estudar a sua navegação. Pode obter mais informação na [Política de Cookies](#). Pode aceitar todas as cookies clicando no botão «Aceitar» ou recusá-las clicando no botão «Recusar».

Recusar

Aceitar

1. Reafirmar su apoyo a todas las personas afectadas por la ELA y a sus familias y cuidadores, reconociendo la fortaleza y la dignidad con la que afrontan cada día esta realidad.
2. Expresar su agradecimiento a las entidades sociales, sanitarias y científicas que trabajan incansablemente por mejorar su calidad de vida y por avanzar hacia tratamientos eficaces.
3. Manifestar el compromiso del Ayuntamiento de Badajoz para seguir colaborando con todas las administraciones públicas, con el objetivo de garantizar una atención integral, asistencia domiciliaria, apoyo técnico, psicológico y los recursos adecuados para estas personas.
4. Colaborar para que el Decreto-Ley 2/2026 de medidas urgentes en materia de dependencia para la mejora de la atención a personas con ELA aprobado en la Comunidad Autónoma de Extremadura en aquello que sea competente el Ayuntamiento de Badajoz, dentro de las acciones del Instituto Municipal de Servicios Sociales.
5. Instar al Gobierno del Estado a dotar con una partida presupuestaria específica y suficiente la Ley 3/2024, de 30 de octubre, para mejorar la calidad de vida de las personas con Esclerosis Lateral Amiotrófica y otras enfermedades de curso irreversible, aprobada por el Congreso de los Diputados, para garantizar su aplicación efectiva en todo el territorio nacional. Sin recursos económicos concretos, esta ley corre el riesgo de convertirse en una declaración de intenciones sin impacto real.

La justicia social también debe medirse por cómo cuidamos a quienes más nos necesitan.

OTRAS NOTICIAS DESTACADAS

- [> El Ayuntamiento de Badajoz se suma al minuto de silencio convocado por la FEMP en recuerdo de las víctimas de los terremotos de Venezuela](#)
- [> Badajoz lanzará sus fuegos artificiales este sábado tras el descenso de las temperaturas y del índice de peligro de incendios](#)
- [> Badajoz ofrece más de 900 plazas gratuitas en las XVI Escuelas de Verano para mayores](#)
- [> El pabellón de La Granadilla completa su transformación con su nueva grada renovada](#)

Plaza de España, 1 - 06002 Badajoz (España)
Telf. (+34) 924 21 00 00
contacto@aytobadajoz.es



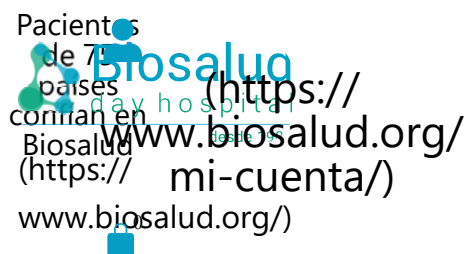
[Inicio](#) [Aviso legal](#) [Privacidad](#) [Política de Cookies](#) [Declaración de accesibilidad](#)

cargando

Utilizamos cookies próprias e de terceiros para analisar o tráfego no nosso sítio web, obtendo os dados necessários para estudar a sua navegação. Pode obter mais informação na [Política de Cookies](#). Pode aceitar todas as cookies clicando no botão «Aceitar» ou recusá-las clicando no botão «Recusar».

Recusar

Aceitar



Esclerosis Múltiple, una de las mayores causas de discapacidad en personas jóvenes

La esclerosis múltiple constituye la segunda causa de discapacidad en personas jóvenes de edades comprendidas entre los 30 y 40 años. La primera causa corresponde a los de los accidentes de tráfico. Cerca de 46.000 personas padecen de esclerosis múltiple, siendo la incidencia de cuatro casos nuevos cada 100.000 habitantes al año.



Actualmente, en España, cerca de 46.000 personas padecen de esclerosis múltiple, 4 personas por cada 100.000 habitantes que la sufren al año, según manifiesta la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La característica fundamental de **esta enfermedad**, de la que se desconocen los motivos, es debido a su alta variabilidad, ya que **puede perjudicar a cualquier zona del Sistema Nervioso Central y originar diferentes síntomas**, condicionando el impacto y la transformación de cada persona.

Tratamiento de las enfermedades autoinmunes con Biosalud

Desde Biosalud contamos con bastante experiencia y con buenos resultados, en los tratamientos de las enfermedades autoinmunes (<https://www.biosalud.org/tratamientos-biomedicina/enfermedades-autoinmunes/>) a través de las técnicas que nos ofrece la medicina biológica.

Realizamos cualquier tipo de batería de pruebas, dependiendo de lo que el paciente nos cuente en una completa historia clínica, en la que sólo decidimos, aunque en general, el esquema de trabajo es, como en cualquier patología crónica buscar los motivos y factores causales.



(<https://wa.me/+34682692332>)

ES

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

Los conductores mayores de 74 años alcanzan la cifra récord de 1,9 millones y tienen la tasa de siniestralidad más baja

Roberto Bécares

7-9 minutos

Julia Rodrigo, maestra madrileña jubilada, tiene 74 años, **lleva más de 52 conduciendo** y dice que se ve perfecta para seguir haciéndolo unos años más. Eso sí, con cuidado. "Ahora veo bien, sobre todo de día, **pero por la noche tengo un poco de miopía nocturna**. Las señales de tráfico las veo borrosas y las luces con destellos, por eso evito la noche", relata la exdocente, que coge el coche solo **lo necesario**. "En el transporte público, sobre todo en determinadas horas, se va perfecto", explica.

Julia es uno de los casi **2 millones de ciudadanos de España de más de 74 años** (1,9 millones) que siguen al **volante**. Es una cifra récord. Hace 10 años, según los datos de la **Dirección General de Tráfico (DGT)**, eran 1,2 millones, lo que supone un **aumento del 63%** hasta la cifra actual. Llama la atención el ascenso de las **mujeres** conductoras: de 155.799 (en 2015) a 434.090. Es decir, casi el triple.

Edad media

Mientras la esperanza de vida alcanza una cifra récord (84,01

años) y el cuidado personal está más extendido en busca de una mayor longevidad, dejar el volante cuando se alcanza una determinada edad es algo que cada vez cuesta más. Según el estudio de la **Fundación Mapfre** ['Cese de conducción de personas mayores'](#), la edad media para despedirse del coche propio es de 75 años, aunque un 45% lo hace de "manera involuntaria", forzados por su médico o su familia.

La pregunta que inunda el debate es si estamos ante un sector de conductores en los que se puede confiar. "En la sociedad persiste una percepción muy extendida que asocia edad avanzada con mayor riesgo al volante. Está vinculada a estereotipos **que no siempre se corresponden con la realidad**. Los datos de siniestralidad muestran que las personas mayores no presentan las mayores tasas de accidentes", defiende **Jesús Norberto Fernández**, presidente de la Plataforma de Mayores y Pensionistas, que lleva tiempo haciendo incidencia ante la DGT para evitar que se caiga en el edadismo.

La edad media para despedirse del coche propio es 75 años, aunque un 45% lo hace de "manera involuntaria", forzados por el médico o la familia

Los datos de la DGT le dan, de hecho, la razón. Según el último informe de siniestralidad vial en España, con datos de 2024, el colectivo de mayores de 75 años, junto con el grupo de 65 a 70 y de 70 a 74, es el que tiene la **menor tasa de conductores implicados en accidentes con víctimas** por cada mil conductores censados: **un total de 3**. La mayor tasa se registra entre la población más joven: entre los de 15 y 17 años (45), 18-20 (15) y 21-24 (11).

Los mayores de 74 años tienen 15 veces menos accidentes que la franja más joven y justo la mitad que la cohorte de entre 40 y 44 años

Es decir, los séniors tienen 15 veces menos accidentes que la franja más joven y **justo la mitad que la cohorte de entre 40 y 44 años** (seis conductores implicados por cada mil). Esto se debe, según Fernández, a que muchos conductores adaptan progresivamente sus hábitos de conducción. Es decir, evitan condiciones adversas, son más prudentes y planifican mejor sus desplazamientos, lo que contribuye a mitigar riesgos.

Aunque sufren menos accidentes, cuando los tienen las consecuencias son mucho más graves. Los motivos son su propia fragilidad física y el hecho de tener coches más antiguos. Según las estadísticas oficiales, la tasa de fallecidos en accidentes de carretera por millón de habitantes es de 34,4 en menores de 65 años y de 47,8 en mayores de esa edad.

A partir de los 65 años, el periodo de vigencia del permiso pasa de diez a cinco años. Y, cuando se cumplen 80, el carnet tiene una duración máxima de dos años

En España, seguir conduciendo **no depende de la edad**, sino de las **capacidades y aptitudes** que tenga el conductor cuando realiza su examen psicotécnico en un centro autorizado, donde se evalúan su capacidad visual y auditiva, reflejos y estado de salud general. A partir de los **65 años**, el periodo de vigencia del permiso pasa de **diez a cinco** años. Y, cuando se cumplen **80**, el carnet tiene una duración máxima de dos años.

Carnet con limitaciones

El reconocimiento médico es el mismo para todas las edades. Si se detecta una enfermedad o deficiencia que si bien, de momento, no impide la renovación pero puede agravarse, el periodo de validez del permiso puede ser menor o se pueden establecer limitaciones, como ocurre en la actualidad con 70.000 conductores séniors **que tienen algunas limitaciones:** un radio acotado, conducir solo de día o a menor velocidad de la establecida.

Cerca de 70.000 conductores séniors tienen algunas limitaciones: un radio acotado, conducir solo de día o a menor velocidad de la establecida

"Hay que adaptar la movilidad a las capacidades reales de cada persona. **La buena política pública no expulsa al mayor de la carretera**, sino que protege simultáneamente su seguridad, su autonomía y su salud vial", defiende José Ignacio Lijarcio, presidente de la Fundación para la Seguridad Vial (Fesvial).

"La buena política pública no expulsa al mayor de la carretera, sino que protege su seguridad, su autonomía y su salud vial"

José Ignacio Lijarcio

— Fundación para la Seguridad Vial

Los expertos insisten en que hay que prestar atención a los síntomas del deterioro cognitivo -muchas veces poco reconocibles en los exámenes que se hacen en los centros homologados-, **"como problemas de memoria, orientación, lenguaje o de atención"** que, durante la conducción, provocan problemas de atención y **confusión en el uso de los pedales o dificultad para mantenerse en el carril.**

Conductores con demencia

"A partir de los 75 años, la prevalencia del deterioro cognitivo se duplica cada cinco años", advierte **Isabel Sala**, investigadora del Servicio de Neurología y de la Unidad de Memoria del Hospital de la Santa Creu y Sant Pau de Barcelona, y autora del informe de Mapfre junto con **Jesús Monclús**, director de Seguridad Vial y Prevención de Fundación Mapfre, en un artículo en la revista de la DGT. Su estudio expone otro dato que preocupa: **el 30% de los pacientes con demencia** siguen conduciendo un año después de recomendarles que lo dejen.

Un informe sobre neurología y conducción calcula que un 4% de los hombres conductores mayores de 75 años presenta demencia, y que entre el 4,6 y el 19,4% podría presentar algún grado de deterioro cognitivo

Elaborado por la Sociedad Española de Neurología en colaboración con la DGT, el manual sobre **neurología y conducción** calcula que un 4% de los hombres conductores mayores de 75 años presenta demencia, y que **entre el 4,6% y el 19,4% de los conductores activos en ese rango de edad** podrían presentar algún grado de deterioro cognitivo.

Desde Fesvial se aboga por someter a estos automovilistas a una evaluación sanitaria más completa que englobe visión nocturna, sensibilidad al contraste, campo visual, atención dividida, velocidad de procesamiento, consumo de fármacos y enfermedades neurodegenerativas incipientes. En casos dudosos, recomiendan una prueba práctica o simulada. "Si debemos retirar el carnet hay que establecer un protocolo de abandono donde la familia participe y no sea un hecho repentino y traumático para el conductor", avisa Lijarcio.

"Los centros de reconocimiento deberían poder proponer a Tráfico un segundo reconocimiento por parte de una unidad especializada en gerontología"

Jesús Monclús

— Fundación Mapfre

"España tiene un sistema de reconocimientos médicos de vanguardia", subraya Monclús, que precisa que se podrían incorporarse nuevos tests para la detección del deterioro cognitivo. En cualquier caso, su principal recomendación es **"ser honestos"** a la hora de informar al médico de patologías, consumo de medicamentos o preocupaciones.

"Los centros de exámenes deberían poder proponer a las jefaturas de Tráfico un segundo reconocimiento por parte de una unidad especializada en **gerontología**", subraya el experto. De hecho, asegura que ya se pueden hacer, aunque es un recurso poco utilizado. Otra propuesta interesante, concluye, es la valoración por parte de un examinador o profesor de autoescuela para validar las condiciones psicotécnicas con tráfico real.

Fuente: [El Periódico](#)



EL TIEMPO La Aemet avisa del regreso del calor extremo a varias zonas del país

ECONOMÍA

Las redes sociales son el pasaporte para poner los destinos turísticos 'en el mapa'

Administraciones y empresas han descubierto el poder de los contenidos virales en las grandes plataformas como imán de atracción de viajeros a un determinado enclave



Añádenos en Google



<img src="l
visit.jpg?
tagtype=dis
b736ftkeYx
N7dr82dzv

Albania experimentó un auge sin precedentes como destino turístico gracias a la viralización de sus paisajes en TikTok. En la imagen, la playa de Viluni



Laura Montero Carretero >

28/06/2026 a las 03:24h.

Vídeos en TikTok, fotografías de postal que se popularizan en Instagram o recomendaciones de influencers pueden convertir cualquier lugar en el

ABC

Este contenido es exclusivo para suscriptores

Accede sin límite a todo el contenido

Susíbete

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



KATEGORIA

**7% de
rentabilidad
estimada**

Desde 230.000 € en Madrid |