

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

Lo que una terapeuta del sueño recomienda no practicar si no quieres empeorar el insomnio

Ines Gutiérrez

4-6 minutos

Una **buena noche de sueño** puede marcar una gran diferencia en nuestro día, pero no todo el mundo puede disfrutar de ese privilegio. La Sociedad Española de Neurología estima que entre un 20 y un 48% de la población adulta en España sufre o ha sufrido dificultad para [iniciar o mantener el sueño](#).

Los motivos que pueden llevar a esta situación son muy variados y hay ocasiones en las que pasar por ello es inevitable, pero también hay otras en las que son **nuestros propios hábitos los que impiden que podamos descansar** como nos merecemos y necesitamos. Ciertos hábitos pueden empeorar el insomnio.

Hábitos que podrían empeorar el insomnio

La cantidad de horas que debería dormir una persona adulta oscila entre siete y nueve, pero no todo el mundo consigue [descansar todas las horas que su cuerpo necesita](#). En algunos casos es porque les cuesta conciliar el sueño o mantenerse dormidos, otras veces es porque se despiertan demasiado pronto y son incapaces de dormir de nuevo. El insomnio hace

que se levanten cansados, sus niveles de energía sean bajos y **su estado de ánimo no sea el mejor**, algo que puede afectar a su trabajo, a su calidad de vida y hasta a su salud.

En algunos casos es necesaria la ayuda profesional para poder superarlo, pero en otros es suficiente con establecer ciertas pautas y cambiar algunas conductas, favoreciendo un mejor descanso. Esta búsqueda del sistema adecuado para dormir mejor **puede llevar a que algunas personas cometan ciertos errores** que, en lugar de ayudarles, hacen que su insomnio empeore. De estos hábitos ha hablado la investigadora Kirsty Vant en un artículo publicado en *The Conversation*.

Uno de los hábitos que la experta señala como nada positivos es **obligarse a dormir un número fijo de horas**, señala que es una expectativa irreal, que la calidad del sueño no depende del número de horas que se duerme, sino de factores como el estrés, la edad, el entorno o las responsabilidades diarias. Otro error que puede influir es llevar relojes inteligentes o usar **aplicaciones que miden la calidad del sueño**, esto puede crear una mayor obsesión por dormir correctamente que hace que suceda todo lo contrario.

¡Gracias por suscribirte a nuestra newsletter!

Dejar la cafeína por completo no siempre es necesario, sería importante tener en cuenta las características individuales de la persona. En ocasiones es suficiente con limitar su consumo en las horas cercanas a la noche. Algo similar sucede con los [dispositivos electrónicos y su luz azul](#). Para quienes la oscuridad absoluta genera más ansiedad que calma, recomienda usarlos con aplicaciones relajantes o en modo noche.

No obstante, para Vant, uno de los hábitos que más se hace y

menos funciona es **intentar acostarse antes o quedarse más tiempo en la cama** con la intención de recuperar esas horas de sueño. La experta recomienda mantener unos horarios fijos, intentar acostarse y levantarse siempre a la misma hora para favorecer la asociación entre dormitorio y sueño.

Otros consejos para mejorar la higiene del sueño

Existen [otros consejos que se pueden poner en práctica](#) para intentar dormir mejor y despertar más descansados, además de las pautas señaladas por la experta, como intentar mantener unos horarios regulares a la hora de acostarse y levantarse, no obsesionarse con dormir un número de horas fijo o monitorizando las horas de sueño, usando los dispositivos en modo noche y limitando el uso de la cafeína, sin necesidad de eliminarla por completo.

Los expertos, además, suelen recomendar **hacer ejercicio físico a lo largo del día**, pero no en las horas cercanas a la noche, también cenar pronto y que sea una cena ligera; también señalan la importancia de que las siestas sean breves si se duerme durante el día. Es buena idea **crear una rutina de relajación** que se repita diariamente para inducir al sueño, como darse una ducha relajante, leer un libro o meditar. Es clave que el dormitorio cumpla con ciertas normas, como estar a oscuras y en silencio, con una temperatura entre los 18 y los 22 °C, con ropa de cama agradable y un colchón cómodo.

Si pasados 20 minutos no nos hemos dormido, recomiendan levantarse de la cama y hacer alguna actividad relajante o monótona para intentar dormir de nuevo más tarde.

Referencias

Causas y factores de riesgo | NHLBI, NIH. (2022, 24 marzo).

NHLBI, NIH. <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/insomnio/causas>

Insomnio - Síntomas y causas - Mayo Clinic. (s. f.). <https://>

www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/insomnia/

[symptoms-causes/syc-20355167](https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/insomnia/symptoms-causes/syc-20355167)



(<http://www.anisalud.com/>)

(<http://www.anisalud.com/>)
 asociaci- rrs/ UC5v3k42XTK4p8lx3mwM5Fdg)
 n- noticias-
 nacional- anis)
 de-
 informadores-
 de-
 salud?
 trk=hb_tab_compy_id_2834430)

(</index.php/zona-de-socios/ventajas-de-registrarse>)

Hazte Socio (</index.php/zona-de-socios/ventajas-de-registrarse>)

(<http://www.anisalud.com/index.php/la-asociacion/suscribete-al-boletin>)

Suscríbete al boletín (<http://www.anisalud.com/index.php/la-asociacion/suscribete-al-boletin>)

(<http://www.anisalud.com/index.php/servicios>)

Servicios ANIS (<http://www.anisalud.com/index.php/servicios>)

(</index.php/zona-de-socios/27-zona-de-socios/343-home-publica-tu-informacion>)

Publica tu información (</index.php/zona-de-socios/27-zona-de-socios/343-home-publica-tu-informacion>)

/ Inicio (/) / Actualidad / Notas de prensa (/actualidad/notas-de-prensa-anis)

NeuroLink, un espacio de formación multidisciplinar en neurología, llega a su 4ª edición

- Cada sesión contará con la participación de neurólogos y expertos de distintas especialidades y estará moderada por el doctor Jesús Porta Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).
- A lo largo del programa se abordarán temas como la migraña aguda y los criterios de derivación vistos desde atención primaria y neurología; o el impacto de la migraña en las mujeres en una puesta en común entre un neurólogo y una ginecóloga, así como otros muchos temas de interés para el abordaje integral y actualizado de los pacientes.
- Las sesiones, dirigidas a profesionales sanitarios, incluyen la propuesta de avanzar hacia modelos asistenciales sensibles a las diferencias biológicas, sociales y estructurales que influyen en la salud de las mujeres y de los hombres.

Notas de prensa ANIS

La lucha contra la desinformación en salud protagonizará el XIX Congreso de ANIS (/actualidad/notas-de-prensa-anis/11520-la-lucha-contrala-desinformación-en-salud-protagonizará-el-xix-congreso-de-anis) **04-10-2024**
El congreso acogerá una de las reuniones más importantes en este campo uniendo varias alianzas y...

Madrid, 3 de marzo de 2026.- La neurología es una de las especialidades del Sistema Nacional de Salud con mayor volumen de consultas externas, lo que refleja su elevada carga asistencial y la necesidad de una coordinación eficaz con otras áreas. En este contexto, Organon pone en marcha NeuroLink, un ciclo de webinars que este 2026 cumple su 4ª edición, y que servirá como espacio de encuentro entre expertos en neurología y otras disciplinas con el objetivo de mejorar la atención integral de los pacientes que requieren el abordaje conjunto de diferentes especialidades.

El ciclo estará coordinado por el doctor Jesús Porta Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y jefe de Servicio de Neurología del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, y tratará cada uno de los temas propuestos con especialistas de distintas áreas terapéuticas.

Como explica el propio doctor, *“la neurología es una especialidad claramente transversal, que se relaciona de forma constante con muchas otras áreas de la medicina. Por eso es fundamental tener en cuenta a las otras especialidades para entender al paciente de forma integral. Además, en los últimos años, se están viviendo avances muy relevantes tanto en las herramientas diagnósticas como en las opciones terapéuticas disponibles, que están cambiando el panorama asistencial y la forma en que ayudamos a nuestros pacientes. En un entorno tan dinámico es más necesario que nunca que los profesionales sanitarios tengan acceso a conocimiento actualizado, práctico y multidisciplinar que les permita trasladar estos avances a la práctica clínica diaria”*.

Estos progresos no solo permiten diagnósticos más precoces y precisos, sino también intervenciones más efectivas y personalizadas que tengan en cuenta las necesidades y circunstancias concretas de cada paciente. En este sentido, las charlas de NeuroLink, además de ser multidisciplinarias, incluyen la propuesta de avanzar hacia modelos asistenciales sensibles a las diferencias biológicas, sociales y estructurales que influyen en la salud de las mujeres y de los hombres. Unas diferencias determinantes en neurología, donde el retraso diagnóstico y la infravaloración de síntomas, en especial en las pacientes femeninas, son desafíos relevantes.

A lo largo de 10 sesiones, en NeuroLink se tratarán temas como la migraña aguda y los criterios de derivación vistos desde atención primaria y neurología, el impacto de la migraña en las mujeres en una puesta en común entre un neurólogo y una ginecóloga; el síndrome vestibular agudo desde la perspectiva conjunta de otorrinolaringología y neurología; la interacción cerebro-corazón en la prevención del ictus con la participación de cardiología y neurología. También se tratarán cuestiones como la depresión en enfermedades neurodegenerativas con las aportaciones de psiquiatría y neurología; la relación entre neurología y oncología; la neuro-oftalmología y los retos éticos y de financiación asociados a los nuevos tratamientos, con la visión combinada de la farmacia hospitalaria y neurología.

Dirigido a profesionales sanitarios, el programa se desarrollará en sesiones mensuales a lo largo de 2026 a través de la plataforma de formación médica www.organonpro.com (<http://www.organonpro.com/>). Todas las sesiones estarán disponibles posteriormente en diferido, durante un periodo limitado, para los profesionales registrados previamente, facilitando el acceso a los contenidos y el seguimiento del programa completo.

Compartir Post  Compartir Guardar

Anterior (</actualidad/notas-de-prensa-anis/12636-por-el-día-de-la-mujer,-una-reflexión-el-estrés,-principal-enemigo-de-la-salud-íntima-femenina>)

Siguiente (</actualidad/notas-de-prensa-anis/12634-los-datos-de-pacientes-en-vida-real-y-la-inteligencia-artificial-impulsan-nuevos-modelos-de-transformación-en-la-investigación-clínica-en-oncología>)

20 de octubre. Día Mundial de la Osteoporosis. Los expertos recomiendan suplementos de calcio y vitamina D para prevenir la osteoporosis (</actualidad/notas-de-prensa-anis/10464-20-de-octubre-día-mundial-de-la-osteoporosis-los-expertos-recomiendan-suplementos-de-calcio-y-vitamina-d-para-prevenir-la-osteoporosis>) 20-10-2023

20 de octubre. Día Mundial de la Osteoporosis. Los expertos recomiendan suplementos de calcio y...

Leer más... (</actualidad/notas-de-prensa-anis/10464-20-de-octubre-día-mundial-de-la-osteoporosis-los-expertos-recomiendan-suplementos-de-calcio-y-vitamina-d-para-prevenir-la-osteoporosis>)

Convocatoria de prensa de GMV: 18 de octubre, de 10 h a 12 h, en la Biblioteca de la Asociación de la Prensa de Madrid (</actualidad/notas-de-prensa-anis/10437-convocatoria-de-prensa-de-gmv-18-de-octubre,-de-10-h-a-12-h,-en-la-biblioteca-de-la-asociación-de-la-prensa-de-madrid>) 11-10-2023

La multinacional tecnológica GMV (<https://www.gmv.com/es-es/sectores/sanidad>) en colaboración con ANIS (<https://www.anisalud.com/>) celebra la **II Jornada del HealthTech...**

Leer más... (</actualidad/notas-de-prensa-anis/10437-convocatoria-de-prensa-de-gmv-18-de-octubre,-de-10-h-a-12-h,-en-la-biblioteca-de-la-asociación-de-la-prensa-de-madrid>)

Acceso a usuarios





Recuérdame

¿Recordar usuario? (</la-asociacion/login-sign-up?view=remind>)

¿Recordar contraseña? (</la-asociacion/login-sign-up?view=reset>)

[Ir arriba](#)



(<http://www.anisalud.com/>)

(<https://www.linkedin.com/company/anisalud/>)
 (<https://www.facebook.com/anisalud/>)
 (<https://www.instagram.com/anisalud/>)
 (<https://www.youtube.com/channel/UC5v3k42XTK4p8lx3mwM5Fdg>)
 asociaci-
 n-
 nacional-
 de-
 informadores-
 de-
 salud?
 trk=hb_tab_compy_id_2834430)

(</index.php/zona-de-socios/ventajas-de-registrarse>)

Hazte Socio (</index.php/zona-de-socios/ventajas-de-registrarse>)

(<http://www.anisalud.com/index.php/la-asociacion/suscribete-al-boletin>)

Suscríbete al boletín (<http://www.anisalud.com/index.php/la-asociacion/suscribete-al-boletin>)

(<http://www.anisalud.com/index.php/servicios>)

Servicios ANIS (<http://www.anisalud.com/index.php/servicios>)

(</index.php/zona-de-socios/27-zona-de-socios/343-home-publica-tu-informacion>)

Publica tu información (</index.php/zona-de-socios/27-zona-de-socios/343-home-publica-tu-informacion>)

/ Inicio (/) / Actualidad / Notas de prensa (/actualidad/notas-de-prensa-anis)

Del diagnóstico a la acción: nace el Manifiesto ENFOQUE para impulsar una salud con perspectiva en la atención a las mujeres

- El manifiesto promueve una hoja de ruta con seis ejes de acción para integrar las diferencias biológicas y sociales en la práctica clínica, la investigación y la gestión sanitaria.
- Impulsado por Organon junto a la Sociedad Española de Calidad Asistencial (SECA) y la Sociedad Española de Directivos de la Salud (SEDISA), supone un paso adelante para promover acciones que supongan cambios reales en la atención sanitaria a las mujeres.
- El Manifiesto ENFOQUE está abierto a la adhesión de instituciones, organizaciones profesionales, asociaciones de pacientes y miembros de la comunidad científica a través de la web (<https://manifiestoenfoque.com/>), e incorpora iniciativas como los Premios Perspectiva para reconocer y dar visibilidad a proyectos replicables.

Notas de prensa ANIS

La lucha contra la desinformación en salud protagonizará el XIX Congreso de ANIS (/actualidad/notas-de-prensa-anis/11520-la-lucha-contrala-desinformación-en-salud-protagonizará-el-xix-congreso-de-anis) 04-10-2024
 El congreso acogerá una de las reuniones más importantes en este campo uniendo varias alianzas y...

- El Manifiesto ENFOQUE se ha presentado en un acto institucional en Madrid, cuya clausura ha corrido a cargo de la doctora María Fernández García, subdirectora general de Calidad Asistencial del Ministerio de Sanidad.

Madrid, 26 febrero de 2026.- Las enfermedades cardiovasculares son la causa más frecuente de muerte en mujeres, al tiempo que la evidencia científica muestra diferencias en el abordaje de las pacientes con enfermedad coronaria, tanto en el control de los factores de riesgo como en el acceso y la derivación a rehabilitación. No es un caso aislado: en más de 700 patologías, las mujeres reciben un diagnóstico más tardío que los hombres. Una realidad que evidencia la persistencia de sesgos en la atención sanitaria que comprometen los resultados terapéuticos y la calidad asistencial de las mujeres.

Aunque en los últimos años se han impulsado iniciativas para tener una nueva sensibilidad hacia las mujeres en la atención sanitaria, aún existe margen de mejora para integrar de manera efectiva las diferencias biológicas y los factores socioculturales que influyen en su salud en la práctica clínica, la investigación y la gestión sanitaria. En este contexto nace el [Manifiesto ENFOQUE: hacia una salud con perspectiva](#), una iniciativa impulsada por [Organon](#) junto a la [Sociedad Española de Calidad Asistencial \(SECA\)](#) y la [Sociedad Española de Directivos de la Salud \(SEDISA\)](#). Esta nueva etapa evoluciona hacia la acción estratégica, el desarrollo de compromisos concretos y la generación de un impacto medible en la equidad sanitaria.

El Manifiesto ENFOQUE parte de que la equidad en salud es un imperativo ético, social y sanitario. Mejorar la salud de las mujeres requiere una visión integral y sensible a las diferencias biológicas y sociales que influyen en su bienestar físico y emocional. Para lograrlo, establece tres principios rectores: promover un enfoque inclusivo y basado en la evidencia científica, fomentar un sistema sanitario sensible a las necesidades de todas las personas e impulsar políticas públicas, investigación e innovación orientadas a reducir las brechas en salud.

De esta forma, se plantea una hoja de ruta orientada a la acción a través de seis ejes: impulsar campañas de sensibilización y educación para movilizar a ciudadanía, profesionales e instituciones; incorporar de forma transversal esta salud con perspectiva en la formación sanitaria (tanto la reglada como la continuada) y en la práctica clínica; reforzar la investigación y la innovación garantizando una participación equilibrada y la publicación de resultados desagregados por sexo; revisar y actualizar protocolos y guías clínicas, especialmente en aquellas patologías donde ya se han identificado sesgos; desplegar sistemas de medición y seguimiento con indicadores específicos que permitan evaluar el impacto real de las medidas; y activar una cooperación interinstitucional sostenida para asegurar un enfoque integral y multisectorial en todos los niveles asistenciales.

Para aterrizar esta realidad y poner el foco en los cambios que exige una salud con perspectiva, la profesora [María Teresa Ruiz Cantero](#), catedrática de Medicina Preventiva y Salud Pública por la Universidad de Alicante y coordinadora del Documento MIRADA, recuerda que “la incorporación de la perspectiva de sexo y género en la práctica clínica no es una cuestión ideológica, sino un requisito de calidad asistencial, seguridad del paciente y eficiencia del sistema”.

La experta advierte que estas diferencias acaban impactando directamente en la práctica clínica: “La evidencia científica demuestra sesgos sistemáticos en el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento de las mujeres, que se traducen en retrasos diagnósticos, mayor iatrogenia y peores resultados en salud. Corregir estos sesgos mediante formación reglada, guías clínicas con evidencia estratificada por sexo y auditoría de indicadores desagregados, mejora resultados clínicos, reduce ineficiencias y es una intervención coste-efectiva alineada con los estándares de calidad y equidad del sistema sanitario”.

Estos cambios solo serán posibles desde la corresponsabilidad. El doctor [Manuel Anxo Blanco](#), director ejecutivo de Asuntos Gubernamentales, Acceso al Mercado y Comunicación en Organon España, destaca que “si queremos lograr cambios reales y sostenibles en la salud de las mujeres, necesitamos la implicación activa de todos los actores del sistema sanitario. Empresas privadas, administraciones públicas, sociedades científicas, gestores, profesionales sanitarios y asociaciones de pacientes tenemos una responsabilidad compartida. El Manifiesto ENFOQUE es una invitación a trabajar de forma coordinada para transformar la evidencia en acción y la acción en resultados medibles”.

Hasta la fecha, ya han confirmado su adhesión entidades como el [Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos \(CGCOF\)](#), la [Federación de Asociaciones de Matronas de España \(FAME\)](#), la [Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria \(SEMERGEN\)](#), la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), [GENUSAL \(Universidad de Salamanca\)](#) y la [Alianza Carmen](#), entre otras.

Para la doctora [Patricia Alonso](#), miembro de la Junta Directiva de SEDISA, el Manifiesto ENFOQUE “supone una oportunidad para incorporar de manera estructural esta salud con perspectiva en la gestión sanitaria. Los directivos y directivas tenemos la capacidad, el compromiso y la responsabilidad de integrar estos principios en la planificación, organización y evaluación de los servicios, asegurando que las decisiones estratégicas repercutan directamente en una mejor atención y en mejores resultados para los pacientes”.

En la misma línea, la doctora [Inmaculada Mediavilla Herrera](#), Past President de SECA, señala que “no puede existir calidad asistencial sin equidad. Un sistema sanitario verdaderamente excelente es aquel que garantiza una atención capaz de responder a las necesidades de todas las personas, sin sesgos ni discriminaciones. El Manifiesto ENFOQUE subraya la importancia de integrar esta perspectiva de manera estructural en la medición, la evaluación y la mejora continua, para asegurar una atención justa, efectiva y centrada en cada paciente”.

20 de octubre. Día Mundial de la Osteoporosis. Los expertos recomiendan suplementos de calcio y vitamina D para prevenir la osteoporosis ([actualidad/notas-de-prensa-anis/10464-20-de-octubre-día-mundial-de-la-osteoporosis-los-expertos-recomiendan-suplementos-de-calcio-y-vitamina-d-para-prevenir-la-osteoporosis](#)) 20-10-2023

20 de octubre. Día Mundial de la Osteoporosis. Los expertos recomiendan suplementos de calcio y...

Leer más... ([actualidad/notas-de-prensa-anis/10464-20-de-octubre-día-mundial-de-la-osteoporosis-los-expertos-recomiendan-suplementos-de-calcio-y-vitamina-d-para-prevenir-la-osteoporosis](#))

Convocatoria de prensa de GMV: 18 de octubre, de 10 h a 12 h, en la Biblioteca de la Asociación de la Prensa de Madrid ([actualidad/notas-de-prensa-anis/10437-convocatoria-de-prensa-de-gmv-18-de-octubre,-de-10-h-a-12-h,-en-la-biblioteca-de-la-asociación-de-la-prensa-de-madrid](#)) 11-10-2023

La multinacional tecnológica GMV (<https://www.gmv.com/es-es/sectores/sanidad>) en colaboración con ANIS (<https://www.anisalud.com/>) celebra la **II Jornada del HealthTech...**

Leer más... ([actualidad/notas-de-prensa-anis/10437-convocatoria-de-prensa-de-gmv-18-de-octubre,-de-10-h-a-12-h,-en-la-biblioteca-de-la-asociación-de-la-prensa-de-madrid](#))

Acceso a usuarios





Recuérdame

[¿Recordar usuario? \(/la-asociacion/login-sign-up?view=remind\)](#)

[¿Recordar contraseña? \(/la-asociacion/login-sign-up?view=reset\)](#)

[Ir arriba](#)

En representación de organizaciones profesionales y sociedades científicas, han participado también en la presentación del Manifiesto ENFOQUE la doctora [Susana Arias Rivas](#), vocal y responsable del Área de Relaciones Profesionales de la Sociedad Española de Neurología (SEN); la doctora [Ana Segura Grau](#), secretaria general de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMergen); y [Rita de la Plaza Zubizarreta](#), tesorera del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF); junto a la doctora [María Dolores Canela Gómez](#), directora del Departamento Médico de Organon, y [Juan Vera](#), director general de Organon. La encargada de la clausura del acto de presentación del Manifiesto ha sido la doctora [María Fernández García](#), subdirectora general de Calidad Asistencial en el Ministerio de Sanidad.

El Manifiesto ENFOQUE está abierto a nuevas adhesiones, que se pueden formalizar a través de la página web manifiestoenfoco.com (<https://manifiestoenfoco.com/>), concebida como un espacio abierto para sumar compromisos y compartir iniciativas alineadas con sus principios. El objetivo es que esta red de colaboración no sea solo declarativa, sino operativa, facilitando la implementación progresiva de los ejes de acción en distintos niveles del sistema sanitario.

Como parte de esta nueva etapa orientada a resultados, SECA y SEDISA impulsarán junto con Organon dos iniciativas estratégicas para consolidar la aplicación práctica del Manifiesto ENFOQUE. Por un lado, se pondrán en marcha los [Premios Perspectiva](#), destinados a identificar, reconocer y dar visibilidad a aquellas iniciativas adheridas que integren de forma efectiva esta salud con perspectiva en el ámbito sanitario, favoreciendo su replicabilidad y extensión a otros entornos asistenciales.

Por otro, se desarrollará un programa específico de formación dirigido a directivos y responsables de gestión sanitaria, con el fin de facilitar la incorporación de estos principios en la planificación, organización y evaluación de los servicios de salud, asegurando que los compromisos adquiridos se traduzcan en cambios estructurales y sostenibles. “Para la integración de la perspectiva de género en la asistencia y las organizaciones sanitarias es fundamental contar con la concienciación, el impulso y el liderazgo de los directivos y directivas de la salud”, afirma [Patricia Alonso](#).

Con el Manifiesto ENFOQUE, el proyecto Salud con Perspectiva impulsado por Organon para mejorar la salud integral de las mujeres avanza hacia una fase de implementación real, orientada a generar impacto medible en la equidad y la calidad asistencial. La iniciativa refuerza así el compromiso de los distintos actores implicados con un modelo sanitario más justo, basado en la evidencia científica y sensible a las diferencias biológicas y sociales que influyen en la salud.

Compartir

Post



Compartir

Guardar

Anterior (</actualidad/notas-de-prensa-anis/12620-expertos-multidisciplinares-abordan-el-papel-de-las-nuevas-terapias-hormonales-y-el-reto-de-estandarizar-pet-psma-y-el-testing-molecular-para-un-diagnostico-y-abordaje-terapeutico-de-precision-en-cancer-de-próstata>)

Siguiente (</actualidad/notas-de-prensa-anis/12618-el-asistente-de-codificación-de-tandem-obtiene-la-certificación-mdr-clase-ii-a-y-eleva-el-estándar-de-la-ia-en-la-documentación-clínica>)

Lo más visitado

- o [HIPERHIDROSIS 'CAPILAR': un problema que se puede controlar](#) (</actualidad/notas-de-prensa-anis/1021-hiperhidrosis-capilar-un-problema-que-se-puede-controlar>)
- o [Ahora es posible comprar una prueba de detección rápida COVID-19 en casa a través de la plataforma \[www.mitestcoronavirus.com\]\(http://www.mitestcoronavirus.com\)](#) (</actualidad/notas-de-prensa-anis/6184-ahora-es-posible-comprar-una-prueba-de-detección-rápida-covid-19-en-casa-a-través-de-la-plataforma-www-mitestcoronavirus-es>)
- o [Cinco diferencias entre la píldora del día después y la abortiva](#) (</actualidad/notas-de-prensa-anis/1689-cinco-diferencias-entre-la-pildora-del-dia-despues-y-la-abortiva>)
- o [La plataforma @tendidos, Premio de Investigación Clínica de la Acadèmia de Ciències Mèdiques i de la Salut de Catalunya](#) (</actualidad/notas-de-prensa-anis/2015-la-plataforma-tendidos-premio-de-investigacion-clinica-de-la-academia-de-ciencias->

Contáctanos

Asociación Nacional de Informadores de la Salud

Teléfono: 91 544 80 35 - 91 544 58 79

anis@secretarianis.com

(<mailto:anis@secretarianis.com>)

Tags Populares

[ANIS al día](/component/tags/tag/7-anis-al-dia) (</component/tags/tag/7-anis-al-dia>)

[covid](/component/tags/tag/39-covid) (</component/tags/tag/39-covid>)

[ANIS](/component/tags/tag/15-anis) (</component/tags/tag/15-anis>)

[La asociación](/component/tags/tag/6-la-asociacion) (</component/tags/tag/6-la-asociacion>)

[congresos](/component/tags/tag/36-congresos) (</component/tags/tag/36-congresos>)

[Formación](/component/tags/tag/9-formacion) (</component/tags/tag/9-formacion>)

[Premios y becas](/component/tags/tag/10-premios-y-becas) (</component/tags/tag/10-premios-y-becas>)

[Ir arriba](#)



Más de 120 expertos abordan nuevas estrategias para la miastenia gravis en el III MG Connect

En torno a 15.000 personas conviven con miastenia gravis en España, una enfermedad rara...

Europa Press

Lunes, 2 de marzo 2026, 16:35



enfermedad rara neuromuscular y de origen autoinmune. Según los especialistas, su infradiagnóstico puede retrasar el inicio de un tratamiento adecuado e impactar en la calidad de vida de los pacientes. Ante ello, la biofarmacéutica UCB ha reunido a más de 120 profesionales sanitarios en la tercera edición del encuentro MG Connect para actualizar los protocolos de diagnóstico y tratamiento desde una visión multidisciplinar. La jornada ha abordado las principales vías de mejora en la práctica clínica de esta enfermedad. Entre ellas, contar con unidades de atención integral, un diagnóstico diferencial y avances en la atención, la gestión clínica y el acceso a opciones terapéuticas. Los expertos también han compartido avances en un proyecto multidisciplinar para unificar criterios que transformen la atención médica y la experiencia del paciente. Según la Sociedad Española de Neurología, cada año se detectan entre 10 y 20 nuevos casos de miastenia gravis por cada millón de habitantes. De ahí la importancia de la colaboración entre especialidades para optimizar las estrategias terapéuticas y la calidad de vida de los pacientes.

 Reporta un error

TE PUEDE INTERESAR

¿Por qué todo el mundo está abandonando Gmail?

Proton | patrocinado

Los mejores hoteles de España con un -25% de descuento. ¡Reserva hoy!

Meliá | patrocinado

GUESS con Chiara Ferragni

 **Mente Activa**

Alzheimer: 10 señales tempranas y qué hacer si las reconoces en un familiar

EM Enrique Milanés · 5 Mar 2026 · 15 min de lectura[← Volver](#)

Aa

-

18

+

 **Compartir**

Pilar tiene 74 años y vive en Zaragoza con su marido Antonio. Desde hace unos meses, Antonio ha notado pequeños cambios que al principio le parecieron cosa de la edad: Pilar repite las mismas preguntas varias veces en una tarde, dejó las llaves dentro del frigorífico, olvidó el cumpleaños de su nieta —ella, que nunca olvidaba una fecha— y la semana pasada se equivocó de camino al volver de la panadería a la que lleva yendo treinta años. Antonio no sabe si preocuparse o si es «lo normal a esta edad». Ese no saber es exactamente el problema.

La historia de Antonio y Pilar se repite en cientos de miles de hogares españoles. Según la Sociedad Española de Neurología, más de 800.000 personas en España padecen la enfermedad de Alzheimer, la forma más frecuente de demencia, responsable de entre el 50 % y el 70 % de todos los casos. Cada año se diagnostican en nuestro país más de 40.000 nuevos casos.

+

[AIR FRYER FORMAS UÑAS MARIMI GARCÍA TÉCNICA SENTADILLA MACARENA GÓMEZ CORTES REJUVENECEDORES TORTILLA DE PATATAS TRUCO MAQUILLADORA](#)

CLARA

[SUSCRÍBETE](#)

- [Moda](#)
- [Belleza](#)
- [Celebrities](#)
- [Bienestar](#)
 - [Dietas](#)
 - [Recetas](#)
 - [Ejercicios](#)
 - [Todo Bienestar](#)
- [Estilo de Vida](#)
- [Recomendados](#)

Buscar



[Iniciar Sesión](#)

- [Moda](#)
- [Belleza](#)
- [Celebrities](#)
- [Horóscopo](#)
 - [Horóscopo semanal](#)
 - [Todo horóscopo](#)
- [Bienestar](#)
 - [Dietas](#)
 - [Recetas](#)
 - [Ejercicios](#)
 - [Todo Bienestar](#)
- [Estilo de Vida](#)
- [Recomendados](#)
- [eBooks](#)
- [Videos](#)
- [Newsletter](#)

No te pierdas la edición digital

[Suscribete](#)

Síguenos

-
-

[SUSCRÍBETE](#)

LO ÚLTIMO [Helena Rodero, farmacéutica: "Uno de los motivos de que el cabello se te enrespe puede ser retorcer el pelo mojado demasiado"](#)

CONTENIDO PATROCINADO

Desde que tomo estas gominolas descanso mucho mejor y mi piel ha recuperado su glow

Dormir bien no debería de considerarse un lujo, sino una necesidad que nos hace sentirnos de maravilla tanto por dentro, como por fuera.



[Claudia P](#)  [rez](#)

Periodista especializada en moda, belleza y actualidad

-
-
-
- Twitter
- Telegram
- Pinterest
- Email

Actualizado a3 de marzo de 2026, 14:30



launchmetrics spotlight

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, **millones de personas en España no logran un sueño reparador de forma habitual**. Puede ser por el estrés de la rutina diaria, los muchos cafés que llevamos en el cuerpo o las propias preocupaciones del trabajo, pensando ya en lo que nos viene al día siguiente. Y, a pesar de los rituales nocturnos, **donde suelen intervenir infusiones, alguna pastilla ocasional** o, en el peor de los casos, resignarse a dar vueltas en la cama, siempre hay que tener un as bajo la manga.

No solo tenemos que buscar opciones que nos ayuden a dormir mejor, sino que cuiden nuestro organismo de forma global al mismo tiempo. **Aquí es donde entra en juego la nutricosmética**, con propuestas como las de [Alma Secret](#) y sus innovadoras fórmulas en formato gummy, porque el descanso y la belleza sí que van de la mano. Recuerda, dormir bien no solo se traduce en la ausencia de ojeras, sino en una piel más luminosa.

Alma Secret

De la infusión a la gummy: el cambio que ha mejorado mi descanso

En estos últimos años hemos notado un cambio de paradigma en la nutricosmética, apareciendo una nueva generación de suplementos. **Los formatos de gominolas son de los más buscados**, gracias a su comodidad, sus sabores apetecibles y la facilidad con las que las podemos integrar en la rutina (que es uno de sus puntos más fuertes).

Uno de mis últimos descubrimientos ha sido [Deep Sleep Complex Melatonin Gummies de Alma Secret](#), una propuesta formulada con **un 99% de ingredientes de origen natural. Son veganas, sin azúcares añadidos, sin gluten ni lactosa**. Porque sí, dormir mejor también puede empezar con un gesto sencillo (y hasta apetecible) antes de irte a la cama.

Alma Secret

En el caso de estas gummies con sabor a mora, la clave está en la sinergia de ingredientes. Por un lado, **la melatonina actúa como reguladora natural del ciclo sueño-vigilia**, ayudando a reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño. A ello se le suman activos botánicos como **la ashwagandha** (en su versión Sensoril®), conocida por su capacidad para gestionar el estrés, junto a **la valeriana y la pasiflora**, clásicas aliadas del descanso.

Pero la fórmula va más allá: **incorpora L-teanina, GABA y 5-HTP**, todos ellos relacionados con la relajación y el bienestar emocional, además de **zinc y vitamina B6**, que contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso.

Dormir mejor... y despertar con mejor cara

Aquí es donde entra el factor diferencial que muchas veces pasamos por alto: la piel. Seguramente has notado que, cuando duermes peor, te levantas con el rostro hinchado, con falta de brillo o con un tono apagado, y esto no es algo fruto de la casualidad. **Un sueño profundo y reparador activa los mecanismos de regeneración celular**, mejora la oxigenación y favorece la producción de colágeno.

Alma Secret

Con lo cual, si tenemos un buen descanso, nuestra piel lo nota. En mi experiencia, que siempre he tenido problemas para conciliar el sueño (como te había comentado), este tipo de suplementos se han convertido en un salvavidas. **Nota menos sensación de pesadez, más energía y, sí, una piel con ese aspecto jugoso** que normalmente solo conseguía en los fines de semana sin alarma.

Y lo mejor es que **no deja esa sensación de “resaca” al despertarte**, porque es cierto que muchas veces este tipo de opciones dan miedo por dejar dependencia o la sensación de somnolencia al día siguiente. En este caso, la formulación está diseñada precisamente para evitarlo.

En un momento en el que hablamos constantemente de sérums, activos y tratamientos, **conviene recordar que uno de los mejores “cosméticos” sigue siendo invisible: el sueño**. Cuidarlo no debería ser opcional ni puntual, sino parte de una rutina consciente. Y ahí es donde soluciones como las de Alma Secret encajan con naturalidad: no como un parche, sino como un complemento que suma.

[Contenido Patrocinado](#)

[← Volver a Artículos](#)

CUANDO EL PÁRKINSON LLEGA ANTES DE LOS 50: LA ENFERMEDAD EN EDAD ACTIVA

04/03/2026

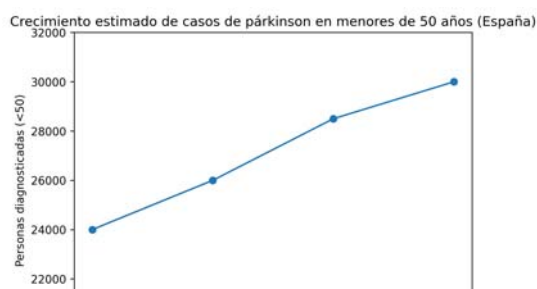


Durante décadas, la enfermedad de Parkinson se ha asociado casi exclusivamente al envejecimiento. La imagen más extendida es la de una persona mayor con temblor y dificultades motoras.

Pero esa percepción ya no refleja completamente la realidad.

En España, aproximadamente el **15%** de las personas diagnosticadas de párkinson tienen menos de 50 años. Esto significa que miles de pacientes reciben el diagnóstico en plena etapa laboral, familiar y social

Este fenómeno, conocido como **párkinson de inicio temprano**, está cambiando la forma en que entendemos la enfermedad.

[Cookies](#) [Créditos](#)

Cookies: Utilizamos cookies para mejorar tu experiencia. [Más información](#)

[ACEPTAR TODAS](#)[Rechazar todas \(excepto necesarias\)](#)[Configurar cookies](#)

la enfermedad en España.

Una enfermedad que también afecta a la población activa

Aunque el riesgo aumenta con la edad —especialmente a partir de los 60 años—, los datos actuales muestran que el párkinson no es exclusivamente una enfermedad geriátrica.

El crecimiento del número de diagnósticos en personas entre 40 y 60 años preocupa especialmente a especialistas y asociaciones de pacientes.

En este grupo de edad, la enfermedad tiene un impacto diferente:

- afecta a la vida laboral
- altera proyectos familiares
- genera incertidumbre económica
- exige adaptaciones en el entorno de trabajo

A diferencia de los pacientes de mayor edad, muchas personas con diagnóstico temprano aún tienen décadas de vida activa por delante.

El desafío invisible del diagnóstico

Uno de los problemas más frecuentes en el párkinson de inicio temprano es el retraso en el diagnóstico.

Los primeros síntomas suelen ser sutiles y pueden confundirse con otros trastornos. Entre los signos iniciales más comunes se encuentran:

- pérdida de olfato
- rigidez muscular
- lentitud en los movimientos
- alteraciones del sueño
- cambios en el estado de ánimo

En algunos casos, el diagnóstico puede tardar más de un año desde la aparición de los primeros síntomas

Esto retrasa el acceso a tratamientos y terapias que podrían mejorar la calidad de vida desde fases tempranas.

Cookies: Utilizamos cookies para mejorar tu experiencia. [Más información](#)

ACEPTAR TODAS

[Rechazar todas \(excepto necesarias\)](#)

[Configurar cookies](#)

debate sanitario.

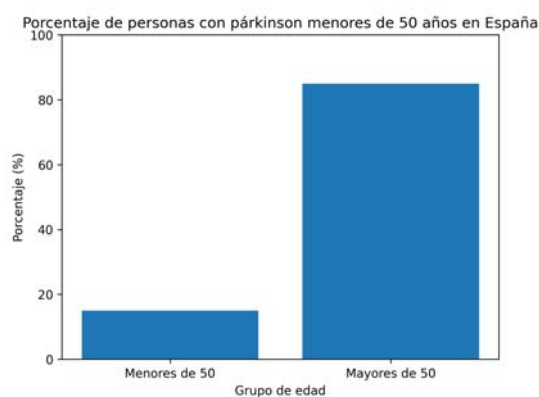
Muchas personas con párkinson continúan trabajando durante años, pero necesitan adaptaciones laborales, mayor flexibilidad o cambios en sus funciones.

Sin embargo, los sistemas de protección social y laboral no siempre están preparados para esta realidad.

Las asociaciones de pacientes llevan tiempo reclamando:

- mayor reconocimiento de la discapacidad asociada
- adaptación de los entornos laborales
- políticas públicas específicas para enfermedades neurodegenerativas crónicas

Porque el coste del párkinson no es solo sanitario. También es social.



Aunque la mayoría de los diagnósticos se produce a partir de los 60 años, aproximadamente el **15% de los pacientes tiene menos de 50 años**, lo que se conoce como párkinson de inicio temprano.

Una realidad que empieza a visibilizarse

El aumento de diagnósticos en personas jóvenes ha impulsado nuevas líneas de investigación.

Estudios recientes analizan el papel de factores ambientales, metabólicos y genéticos en el desarrollo de la enfermedad. En España, investigaciones como el Estudio [Coppadis](#) analizan los diferentes perfiles clínicos del párkinson y sus posibles causas.

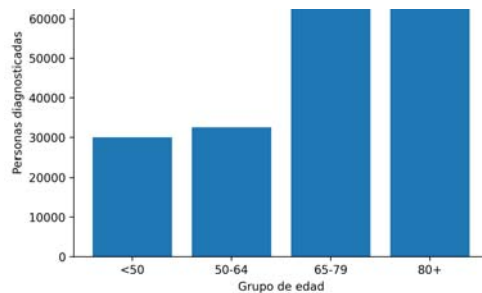
Comprender mejor por qué algunas personas desarrollan la enfermedad

Cookies: Utilizamos cookies para mejorar tu experiencia. [Más información](#)

ACEPTAR TODAS

[Rechazar todas \(excepto necesarias\)](#)

[Configurar cookies](#)



Distribución estimada de personas con enfermedad de Parkinson por grupos de edad en España. Aunque la prevalencia aumenta con la edad, miles de diagnósticos se producen antes de los 50 años. Fuente: estimaciones basadas en datos de la Sociedad Española de Neurología.

Mirar el párkinson con otra perspectiva

Hablar de párkinson de inicio temprano es también una forma de cambiar la mirada social sobre la enfermedad.

No se trata solo de envejecimiento.

Se trata de salud pública, de trabajo, de investigación y de calidad de vida.

Porque detrás de cada diagnóstico temprano hay una historia que empieza mucho antes de la jubilación.

Y entender esa realidad es fundamental para construir respuestas más justas y más eficaces.



COMUNIDAD **DEGÉN**



Cookies: Utilizamos cookies para mejorar tu experiencia. [Más información](#)

ACEPTAR TODAS

[Rechazar todas \(excepto necesarias\)](#)

[Configurar cookies](#)

Nuevo impulso a la investigación en salud femenina para lograr mayor equidad

Por **Redacción** - 4 de marzo de 2026



Andaluce Canha analizando muestras en el laboratorio Fundación 'LaCaixa'

Durante décadas, la investigación biomédica ha tomado el cuerpo masculino como referencia, lo que ha dejado sin respuesta muchas de las necesidades específicas de salud de las mujeres. Hoy, aunque la situación ha mejorado, solo el 7 % de los recursos destinados a investigación se dirige a problemas de salud que las afectan en exclusiva o con mayor prevalencia, como la endometriosis o la migraña. La Fundación "la Caixa", a través de sus **Convocatorias de Investigación e Innovación en Salud, impulsa proyectos vinculados a la salud de las mujeres que contribuyen a revertir esta falta de equidad.**

Durante décadas, la investigación médica tomó el cuerpo masculino como referencia, lo que llevó a que muchas afecciones que inciden de forma específica o mayoritaria en las mujeres, como la endometriosis o la migraña, se infradiagnosticaran.

Esta falta de perspectiva se explica, en gran parte, por la escasa representación femenina en el ámbito científico: hoy, **solo el 33 % del personal investigador son mujeres** y solo el 5 % de los medicamentos disponibles han sido probados, monitoreados y etiquetados adecuadamente con información de seguridad para su uso durante el embarazo y la lactancia.

A este sesgo estructural se suma una financiación insuficiente: solo el 7 % de los recursos destinados a investigación se dirige a problemas de salud que afectan exclusivamente a las mujeres, según el **World Economic Forum**.



Una médica atendiendo a una paciente en su consulta. © Fundación "la Caixa"

A pesar de vivir un promedio de 5 años más que los hombres, las mujeres pasan un 25 % más de su vida con mala salud o con algún grado de discapacidad. Cerrar esta brecha podría aportar a cada mujer 7 días de salud adicionales al año y generar hasta un billón de dólares en el producto interior bruto mundial anual para 2040.

El resultado de esta brecha son peores condiciones de salud para las mujeres a escala mundial y un progreso limitado en áreas clave, con avances mucho más lentos que en otros campos biomédicos.

Promover vocaciones STEM entre niñas y jóvenes, y apoyar decididamente proyectos liderados por investigadoras o centrados en la salud de las mujeres son algunas de las iniciativas que pueden revertir esta situación. En esta línea, la Fundación "la Caixa" impulsa desde hace años iniciativas que sitúan la salud femenina en el centro de la investigación e innovación biomédica, y que contribuyen a avanzar hacia una mayor equidad.



La IA cambia la vida

De esta manera, la IA ayuda a construir ingresos pasivos

De la endometriosis al cáncer de mama: en busca de un diagnóstico precoz

La endometriosis es una de las enfermedades menos conocidas, pero con mayor impacto en la vida de las pacientes. Se caracteriza por la presencia anómala de glándulas y estroma endometriales fuera del útero, lo que origina una inflamación crónica en la cavidad pélvica y abdominal.

En la actualidad afecta a 190 millones de mujeres en todo el mundo, un 10 % de la población femenina mundial, pero podrían ser muchas más. Hasta hace bien poco era despachada como un dolor de regla normal, lo que ha generado que tarde en diagnosticarse de 8 a 10 años.

Leer más: [Olympia Quirónsalud abre nueva unidad centrada en neurocirugía y recuperación integral](#)

Analuca Canha, profesora ayudante doctora en el Departamento de Anatomía y Biología Celular de la Universidad de Cantabria y miembro de la empresa Gynetools SL. © Fundación "la Caixa"

La enfermedad está en el punto de mira y foco de atención de la Fundación "la Caixa", ya que hoy en día todavía se desconocen los mecanismos biológicos que la provocan. Por eso, el próximo 11 de marzo a las 19 horas, los investigadores María Luisa Sánchez-Ferrer (Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca de Murcia), Francisco Carmona (Hospital Clínic de Barcelona) y Juan García-Velasco (IVI Madrid) abordarán sus claves en el debate [online Endometriosis: una enfermedad silenciosa que afecta a una de cada diez mujeres](#).

Sánchez, que recibió financiación de la [convocatoria CaixaImpulse de Innovación en Salud](#) en 2023 y 2025, es una de las ginecólogas que participan en el [proyecto DUFIC](#). El desarrollo del dispositivo se inició en el marco de la tesis doctoral de Analuca Canha bajo la supervisión de la profesora Pilar Coy y el profesor Rafael Latorre, de la Universidad de Murcia. Actualmente, el proyecto se está trasladando al ámbito clínico e industrial a través de la empresa Gynetools, de la que Rafael Latorre es CEO y coinventor del dispositivo junto con Analuca Canha.

Hasta ahora, la biopsia ha sido el procedimiento estándar para identificar estas enfermedades, pero presenta limitaciones importantes. «Muchas veces provoca dolor y el tejido que se recoge no es suficiente para lograr un diagnóstico preciso», explica la investigadora Analuca Canha. «Todo esto retrasa el diagnóstico».

Ante esa necesidad clínica, el equipo ideó una alternativa menos invasiva y potencialmente más informativa. «El útero produce fluido uterino, que nos aporta mucha información sobre su estado. Nuestro equipo desarrolló un catéter para recoger muestras de este fluido uterino de forma mínimamente invasiva», señala Canha.

Analuca Canha: «Nuestro equipo desarrolló un catéter para recoger muestras del fluido uterino de forma mínimamente invasiva».

El apoyo de la convocatoria CaixaImpulse «fue esencial» para impulsar el proyecto: «Conseguimos pasar de una idea desarrollada en el laboratorio a un enfoque con proyección clínica», afirma Analuca Canha. Los primeros prototipos del catéter se realizaron mediante impresión 3D en colaboración con la Universidad de Murcia y hoy día se están fabricando de manera industrial con la ayuda de Eurecat e Innovamed.

Aunque en la actualidad ya hay más financiación, tradicionalmente en la investigación biomédica no se ha trabajado con perspectiva de género. Para Analuca Canha, es necesario estudiar las enfermedades exclusivas de las mujeres y garantizar que los profesionales de la

salud no minimicen su dolor. «Si es un dolor incapacitante, hay que prestarle atención y hacer las pruebas necesarias hasta llegar a un diagnóstico claro».

Leer más: [La edad reproductiva tardía impulsa un nuevo enfoque en reproducción asistida](#)

Este no es el único proyecto de CaixaImpulse centrado en el endometrio. La investigadora Laura Costas, del Instituto de Investigación Biomédica de Bellvitge (IDIBELL), trabaja en una [técnica pionera para diagnosticar el cáncer de endometrio](#) a través de una simple muestra de orina, mientras que el doctor Francisco Carmona, del Hospital Clínic de Barcelona, lidera [ENDO-HEALTH](#), un proyecto para dar a conocer la endometriosis y concienciar a la población sobre ella.

Además del sistema reproductor femenino, la Fundación "la Caixa" también apoya nuevas líneas de investigación en enfermedades como el cáncer de mama, que [afecta a 1 de cada 8 mujeres](#).

Uno de los proyectos más innovadores es el liderado por Ana Vivancos y Cristina Saura, del Vall d'Hebron Instituto de Oncología (VHIO), que estudia [una técnica para detectar la enfermedad a través de la leche materna](#). Ya está teniendo resultados esperanzadores y ha demostrado por primera vez que la leche materna de las pacientes con cáncer de mama contiene ADN del tumor, conocido como ADN tumoral circulante (ADNct).

El reto de hacer tangible la migraña

La brecha de género en la salud no solo se limita a la salud ginecológica, también se extiende a patologías que, aunque afectan a ambos sexos, tienen prevalencia en las mujeres. Un análisis de *Nature* de 2023 revelaba que la investigación sobre enfermedades que impactan mayoritariamente en las mujeres —como la fatiga crónica, los trastornos de ansiedad o el lupus, ocho veces más frecuente en ellas— recibe una financiación muy inferior al impacto real que representan.

Uno de los ejemplos más claros es la migraña, una enfermedad que afecta a las mujeres en una ratio de 3 a 1 respecto a los hombres. Solo el 7 % de los ensayos sobre migraña publican resultados específicos por sexo. Esta falta de datos dificulta el diseño de intervenciones eficaces y específicas que reflejen la experiencia única de cada mujer con la enfermedad.

«Nuestras hormonas ciclan, están en cantidades y proporciones diferentes, y se expresan de manera diferente. Científicamente supone un reto por esa fluctuación constante», explica la doctora Patricia Pozo-Rosich, directora del [Migraine Adaptive Brain Center](#), impulsado por el Hospital Vall d'Hebron y la Fundación "la Caixa".

El equipo de investigadores de Patricia Pozo-Rosich trabajando en el laboratorio. © Fundación "la Caixa"

Para Pozo-Rosich, que además fue becada por la Fundación "la Caixa", la ciencia del siglo XXI tiene dos grandes retos: «Entender mejor nuestro cerebro y conocer el impacto que tienen las hormonas en nuestro organismo». Estos dos temas, «altamente complejos», tienen una estrecha relación con las migrañas, que según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) afectan a un 18% de las mujeres en todo el mundo.

Patricia con un joven investigador en el laboratorio. © Fundación "la Caixa"

La incidencia de esta enfermedad se dispara con la pubertad y fluctúa drásticamente durante el ciclo menstrual, el embarazo o la menopausia. Sin embargo, todavía es una afección que cuesta hacer tangible. «El hecho de que aún haya personas que digan "no me puedo mover porque tengo un problema en mi cabeza que nadie ve" evidencia que la visibilización de la enfermedad es pobre», señala la doctora.

Leer más: [Así funciona el "GPS quirúrgico" que ayuda a los médicos en cada intervención](#)

Patricia Pozo-Rosich, responsable del Migraine Adaptive Brain Center. © Fundación "la Caixa"

Patricia Pozo-Rosich: «La migraña es una enfermedad incapacitante y muy invisibilizada».

Su centro investiga hoy la migraña de forma holística y multidisciplinar a través de tres grandes abordajes: los modelos preclínicos; la parte traslacional, para entender procesos que ocurren en distintas etapas, y los estudios moleculares, en los que se buscan biomarcadores en saliva, lágrimas o sangre para encontrar diagnósticos que dejen de ser subjetivos.

Como concluye la doctora Pozo-Rosich, directora del [Grupo de Investigación en Cefalea y Dolor Neurológico del VHIR](#), estos biomarcadores diagnósticos ayudarían a tratar la enfermedad a través de la tecnología y la epigenética. «Será la gran revolución que nadie se espera», asegura.

La influencia hormonal también es clave en la esclerosis múltiple y otras enfermedades autoinmunes. Como apuntó la doctora Mar Tintoré Subirana en el [último debate de CaixaResearch](#), «el hecho de ser mujer aumenta claramente el riesgo». Y aunque el factor diferencial no está del todo claro, «seguramente, el rol de las hormonas es crucial. De hecho, esta enfermedad suele debutar en la adolescencia y, durante las épocas en las que la mujer tiene hormonalmente un predominio estrogénico, la enfermedad es más frecuente. Pero no está claro en realidad cuál es ese factor diferencial, si solo son los estrógenos o también hay otros factores».

Ese «factor diferencial» también se está investigando para explicar por qué las mujeres que viven con dolor crónico sufren más que los hombres. Según una [investigación reciente publicada en la revista Science Immunology](#), la respuesta podría residir en que el sistema inmunitario de hombres y mujeres reacciona de manera distinta ante el dolor. El estudio, realizado en ratones, sugiere que la falta de testosterona reduce la actividad de los monocitos, unas células inmunitarias responsables de la producción de interleucina-10. Esta molécula estaría vinculada a las neuronas que transmiten el dolor.

Millones de mujeres se enfrentan cada año a decisiones médicas sin opciones basadas en pruebas científicas. Corregir el sesgo de género en la investigación clínica no es sencillo. Requiere no solo inversión, sino también un cambio en la mirada de médicos, investigadores y reguladores para que patologías como la endometriosis o la migraña dejen de ser invisibilizadas en la etapa escolar o laboral.

Lograr que la medicina tenga por fin dos rostros es el único camino para que el 8 de marzo sea, además de una reivindicación social, un éxito científico y médico de gran alcance.

- Te recomendamos -



No esperes a 2026

Hábitos y cambios que marcarán 2026



Apps que cambiarán tu vida



El misterio del bostezo

¿Y si tu cerebro te hiciera bostezar sin querer?



No es tu imaginación



Salud

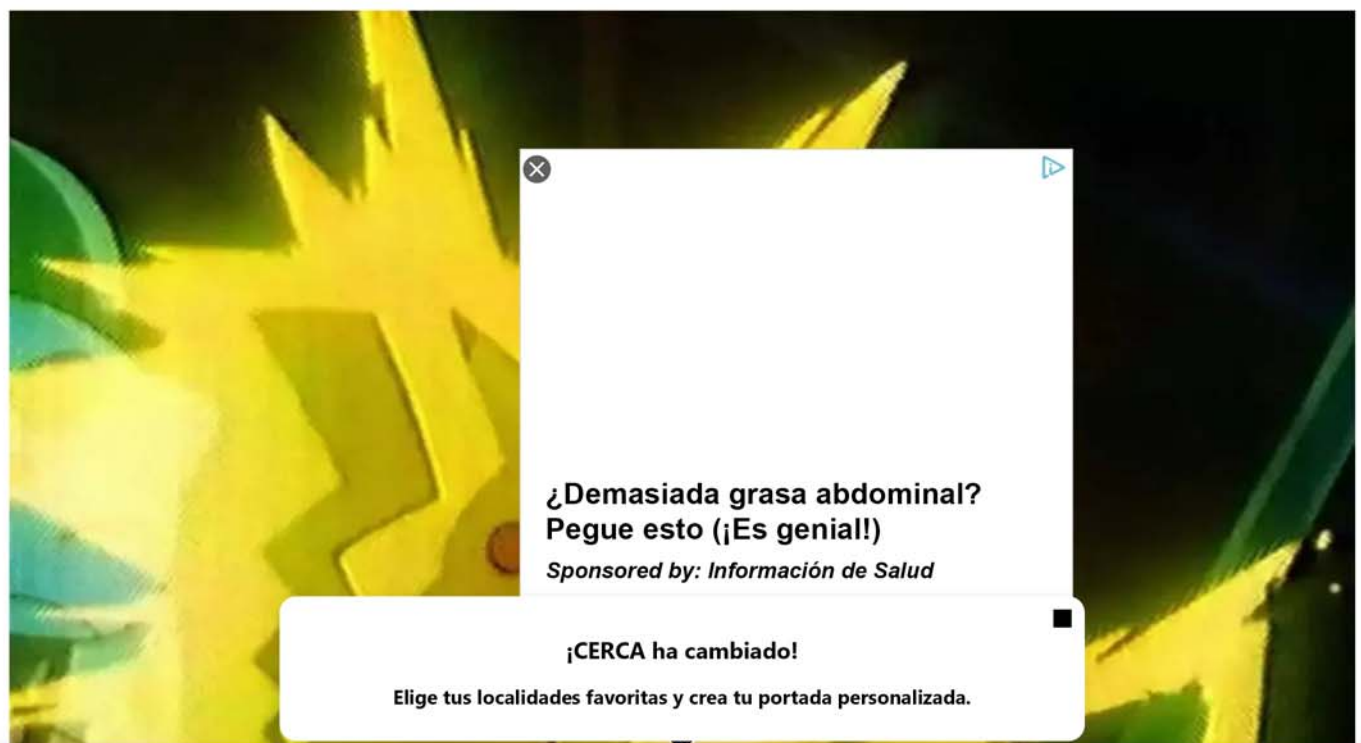
Cuidamos tu salud

CONFLICTO EN ORIENTE PRÓXIMO, EN DIRECTO EEUU insiste en que no descarta el despliegue de tropas sobre el terreno en Irán

DÍA NACIONAL DE LA EPILEPSIA

El día que un capítulo de Pokémon provocó crisis epilépticas en Japón y Pikachu tuvo la culpa

- La falta de sueño, la fiebre o el estrés son los principales desencadenantes de las crisis epilépticas
- La mayoría de las personas que tienen epilepsia pueden llevar una vida "completamente normal" si reciben un tratamiento adecuado



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

**Rafa Sardiña**

Madrid

Actualizada 27 FEB 2026 12:35

16 de diciembre de 1997. Unos 700 niños japoneses fueron hospitalizados con distintos síntomas epilépticos (vómitos, convulsiones o irritación ocular). El motivo de estos **crisis epilépticas** no fue otro que un capítulo de la serie de dibujos animados **Pokémon** que estaban viendo.

PUBLICIDAD

Las crisis se produjeron después de que los ojos de **Pikachu** lanzaran un estallido de luces durante cinco segundos. El **episodio 38, "Electric Soldier Porygon" (Soldado eléctrico Porygon)**, fue censurado a partir de ese momento en el resto del mundo para evitar que se volvieran a repetir las mismas consecuencias médicas.

¡CERCA ha cambiado!

Elige tus localidades favoritas y crea tu portada personalizada.



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

La causa de estas convulsiones es un tipo de epilepsia poco frecuente llamada fotosensible, como explica a este diario el **doctor Ángel Aledo**, director del Instituto de Neurociencias Vithas (INV) de [Madrid](#).

Regístrate y apúntate a nuestra newsletter



Regístrate gratis para recibir en tu mail las principales noticias del día.

INICIA SESIÓN

"Las crisis epilépticas están relacionadas con la actividad eléctrica del cerebro y, en algunos casos, pueden ser desencadenadas por estímulos específicos", cuenta el especialista en el Día Nacional de la Epilepsia, que se celebra este sábado 21 de mayo.

¡CERCA ha cambiado!

Elige tus localidades favoritas y crea tu portada personalizada.



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

Uno de ellos es la **estimulación lumínica intermitente**, es decir, luces parpadeantes a ciertas frecuencias, como ocurrió en el episodio de Pokémon o puede pasar en una discoteca. Sin embargo, "esto no es muy habitual", ya que la mayoría de las epilepsias **no son fotosensibles**.

Harding Test: cómo cambió este capítulo de Pokémon la forma en la que vemos la televisión

Este caso, que abrió telediarios en las televisiones de todo el mundo, sentó precedentes para proteger a los televidentes. Se desarrolló un protocolo conocido como *Harding Test*, que hoy en día se sigue aplicando a [series](#), películas y [videojuegos](#).

PUBLICIDAD

¡CERCA ha cambiado!

Elige tus localidades favoritas y crea tu portada personalizada.



Leer



Cerca



Jugar

Desde entonces, están prohibidos los **flashes rojos que parpadean más de tres veces por segundo** (en el capítulo de Pokémon se emitieron 54 planos en cinco segundos) y cualquier luz intermitente que dure más de dos segundos.

El doctor Aledo aclara que "**solo entre un 3 % y un 5 % de las personas con epilepsia son fotosensibles**, lo que significa que ciertos patrones de luz intermitente pueden provocar crisis. Para que esto ocurra, la luz debe parpadear a una frecuencia muy rápida". Y esto ya lleva décadas prohibido en el mundo.

PUBLICIDAD

¡CERCA ha cambiado!

Elige tus localidades favoritas y crea tu portada personalizada.



Leer



Cerca



Jugar

En la vida cotidiana, un ejemplo que puede desencadenar una **crisis epiléptica** "es el efecto de la luz del amanecer filtrándose entre las ramas de los árboles mientras alguien viaja en coche".

No obstante, hay otros factores que pueden aumentar la probabilidad de sufrir crisis en personas con epilepsia, como:

- **Falta de sueño**
- **Fiebre**
- **Estrés**

El 70% de los pacientes controlan las crisis epilépticas con medicación

La mayoría de las personas con epilepsia pueden llevar una vida "completamente normal" si reciben un tratamiento adecuado que controle sus crisis. No obstante, esto solo ocurre en el 70% de los pacientes. El impacto de esta enfermedad [neurológica](#) (que afecta a casi medio millón de españoles), no solo depende del tratamiento y el seguimiento médico, sino también del "entorno social y laboral".

El doctor subraya que "la forma en las personas con epilepsia **pueden comunicar su condición y la comprensión que reciben de su entorno más cercano** (familiar, escolar o de trabajo) es fundamental para su bienestar".

No se pueden controlar, lo que genera incertidumbre y ansiedad en muchos de los pacientes. También en sus familias, en el caso de los más pequeños.

La epilepsia en la infancia es la más común, ya que el cerebro está en desarrollo. En estos casos, "es crucial el diagnóstico y tratamiento rápido para evitar problemas en el neurodesarrollo, el aprendizaje y las habilidades motoras". Las pruebas fundamentales para su diagnóstico son:

- **Resonancia magnética (RM)**
- **Videoelectroencefalograma (EEG)**
- **Pruebas genéticas**, porque en los últimos años "hemos descubierto que entre el **10 % y el 20 % de las epilepsias infantiles** tienen un origen genético, lo que permite tratar con lo que llamamos medicina de precisión".

La tercera enfermedad más prevalente en los mayores

Aunque la epilepsia puede debutar a cualquier edad, su incidencia es mayor en niños y en personas mayores de 65 años: es la **enfermedad neurológica más frecuente en niños y la tercera más prevalente en adultos**.

Diversos estudios realizados en [Europa](#) parecen haber evidenciado un descenso de los casos en edad infantil.

Actualmente, en España
en **personas mayores**
población.

■ de casos
imiento de la

¡CERCA ha cambiado!

Elige tus localidades favoritas y crea tu portada personalizada.



Leer



Cerca



Jugar

epilepsia no se ha conseguido identificar la causa exacta detrás de esta enfermedad. Pero sí se han identificado otros diversos **factores de riesgo**, algunos de ellos modificables.

El 25% de las epilepsias pasan inadvertidas

Se estima que hasta un 25% de las crisis pueden pasar inadvertidas o no ser bien identificadas por pacientes, familiares o incluso por el personal sanitario debido a que las crisis que provoca la epilepsia son transitorias y pueden tener una duración muy breve.

Aunque, generalmente, se tiende a asociar la sintomatología de esta enfermedad con la pérdida de conocimiento unida a convulsiones y/o rigidez, esto solo se produce en el 30% de los pacientes. Otros **síntomas**, de las crisis epilépticas son:

- falta de respuesta a estímulos
- desconexión del entorno
- experimentar movimientos anormales en alguna parte del cuerpo

Además, existen síntomas de otras enfermedades que pueden tener una apariencia similar a las crisis epilépticas y que pueden llevar a diagnósticos erróneos. "La epilepsia es una enfermedad crónica con un alto impacto sobre la calidad de vida, tanto para quien lo sufre como para sus familiares y afecta también a los sistemas sanitarios", señala el **doctor Manuel Toledo**, Coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN)

Noticias relacionadas y más

Descubren una nueva esperanza para curar la depresión: la estimulación magnética transcraneal

El síndrome de bebé zarandeado: más "frecuente" de lo que creemos y uno de cada diez niños fallece

296.103 nuevos casos de cáncer en 2025: más tumores de pulmón en mujeres y menos de vejiga en hombres

Y, además de las crisis, la epilepsia puede ser una causa importante de discapacidad. "En todo el mundo, es una de las enfermedades neurológicas que más años de vida perdidos por discapacidad produce, aunque su impacto depende de muchos factores, como las enfermedades subyacentes o el grado de respuesta al tratamiento".

TEMAS

RESPONDE EL DOCTOR

NEUROLOGÍA

¡CERCA ha cambiado!

Elige tus localidades favoritas y crea tu portada personalizada.



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

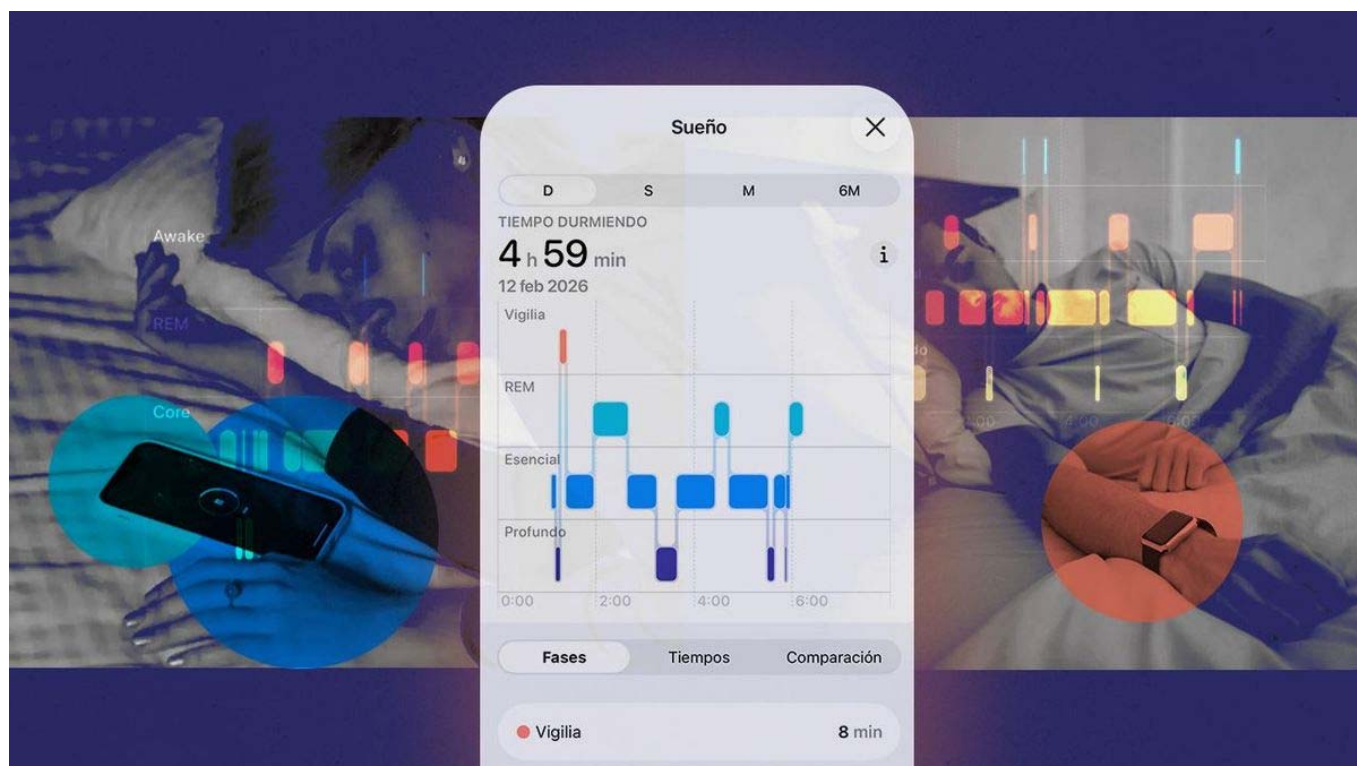
Ad

DORMIR BIEN

Ortosomnias, cuando la obsesión por medir el sueño se convierte en problema: “Se generan rituales llevados al extremo”

En los últimos años tuvimos acceso a detalles de nuestro sueño que antes solo se podían saber en una clínica, pero estos datos pueden convertir el sueño en una competición.





Las aplicaciones de medida del sueño no pueden diagnosticar trastornos del sueño. Pexels / elDiario.es

Darío Pescador

4 de marzo de 2026 - 10:35 h 0

¿Cómo dormiste esta noche? Quizá tengas una respuesta perturbadoramente exacta: 7 horas y 23 minutos de sueño total, 1 hora y 42 minutos de sueño profundo, 12 minutos despierto, eficacia del sueño 78%. Pero, ¿saberlo te ayuda a dormir mejor?

PUBLICIDAD



Más información

**Una especialista aclara por qué seguís cansado aunque duermas más horas:
“Levantarse a las 11 para recuperar sueño atrasado no es natural”**

Cada vez hay más conciencia de la importancia del sueño para una mejor salud y calidad de vida, pero esto, unido a la capacidad para cuantificar el sueño, puede ser un arma de doble filo. Igual que algunas personas sufren de ansiedad del sueño, por el miedo a no poder dormir, otras viven preocupadas por conseguir el sueño perfecto.

PUBLICIDAD

Las ventajas y los inconvenientes de medir el sueño

Cuando una persona intenta bajar de peso, una conducta habitual es pesarse. Está comprobado que medir nuestros progresos puede ser una motivación en cualquier campo, sea aprender inglés con una aplicación o correr más minutos, ya que hacemos tangible nuestro avance. Sin embargo, no siempre es así. El peso, por ejemplo, no es un buen indicador de la forma física, y puede ser contraproducente seguirlo muy de cerca por su efecto desmotivador. La situación empeora cuando se trata de algo sobre lo que tenemos poco control: la calidad del sueño.

“El sueño se puede fomentar o favorecer con estrategias de higiene del sueño”,

explica el psicólogo Ignacio Calvo, especializado en terapia cognitivo-conductual, **efectiva para los trastornos del sueño**. “Que alguien pueda decir 'me duermo', y se duerma, eso no existe. El sistema nervioso autónomo está muy relacionado con las respuestas de alerta y emocionales, y precisamente el nombre autónomo es porque no actúa según nuestro deseo”, añade.

PUBLICIDAD

La revolución del sueño cuantificado y el nacimiento de la ortosomnia

Hace apenas una década, saber cómo habíamos dormido (a no ser que tuviéramos acceso a un equipo de encefalografía) era una cuestión de sensaciones subjetivas. Hoy, las pulseras de actividad, relojes inteligentes, anillos e incluso colchones con sensores registran cada movimiento, cada latido y cada cambio en nuestra respiración nocturna y con esos datos nos dan una puntuación del sueño, como si se tratara de un videojuego en el que hay que pasar de nivel.

“Muchas personas vienen a consulta porque el dispositivo les dice que no tienen suficiente sueño profundo o que su puntuación es menor que la que marca como normal la aplicación”, dice la doctora Celia García Malo, neuróloga de la clínica Cisne y coordinadora del Grupo de Estudio de Sueño de la Sociedad Española de Neurología. “Pero la pregunta es muy fácil: ¿tú te sientes satisfecho con el sueño, te sientes descansado? Y muchos de ellos te dicen que sí”, aclara.

PUBLICIDAD

Muchas personas vienen a consulta porque el dispositivo les dice que no tienen suficiente sueño profundo o que su puntuación es menor que la que marca como normal la aplicación"

El mercado de estos dispositivos **crece impulsado por la inteligencia artificial** y algoritmos que prometen un análisis cada vez más certero de la calidad del sueño. Ya no solo se trata de saber cuántas horas dormimos, sino del tiempo en cada fase (ligero, profundo, REM), medir la variabilidad de la frecuencia cardíaca, detectar ronquidos o evaluar la temperatura corporal durante la noche.

“El paciente rumia sobre 'datos imperfectos': si la pulsera indica 'solo 30 minutos de sueño profundo' o 'demasiados despertares', interpreta esto como fracaso, generando frustración, culpa y mayor activación emocional”, explica la doctora Rybel Wix, neurofisióloga especialista en medicina del sueño en HM Hospitales.

Sin embargo, estos dispositivos tienen importantes limitaciones. “No son dispositivos médicos, se basan en estimar una serie de parámetros y tienen un error”, explica la doctora García. “Hay muchas personas que se mueven más de lo normal cuando duermen, pero tienen un buen sueño y la pulsera lo interpreta como sueño ligero, o incluso como vigilia. Esto a veces les genera angustia porque creen que tienen un problema de sueño, cuando verdaderamente no hay un problema médico”, añade.

Los rituales para conseguir el sueño perfecto

“La ortosomnia no es un diagnóstico formal en la clasificación internacional de

trastornos del sueño (ICSD-3), pero sí un fenómeno clínico relevante que puede agravar el insomnio y dificultar el tratamiento”, aclara la doctora Wix. En efecto, el **fenómeno fue identificado** a raíz de la popularización de los dispositivos de medida. Hay **estudios que indican** que las personas con ortosomnia se obsesionan con el “sueño perfecto”, les preocupa mejorar las estadísticas de sueño y como consecuencia las están consultando constantemente. “Algunos pacientes acortan la ventana de sueño, pensando 'si la *app* dice que solo dormiré seis horas, mejor me acuesto más tarde', o se levantan repetidamente para comprobar los datos, lo que fragmenta aún más el sueño”, añade la doctora Wix.

Este comportamiento puede provocar dificultad para conciliar el sueño, despertarse durante la noche, despertarse demasiado temprano, no sentirse descansados después de dormir toda la noche, ansiedad, dificultades para concentrarse y otros síntomas parecidos a los del insomnio, aunque no lo padezcan.

Esta obsesión con el sueño ideal se puede extender a otros comportamientos y rituales rozando o cayendo en la obsesión, como tomar suplementos o infusiones, no poder dormir sin antifaz, o sin **taponos para los oídos** o sin su **almohada especial**. “El hecho de que una persona establezca ciertas reglas rígidas a la hora de dormir, en lugar de beneficiar el sueño, puede enturbiarlo”, dice Ignacio Calvo. “Cuando funcionan, pues estupendo, pero si un día de repente no funcionan, podrían llegar a ser tóxicas en la medida en la que la persona se vuelva demasiado rígida u obsesiva”, añade el psicólogo.

El hecho de que una persona establezca ciertas reglas rígidas a la hora de dormir, en lugar de beneficiar, puede enturbiar el sueño. Si un día de repente no funcionan, podrían llegar a ser tóxicas "

“Vienen pacientes a la consulta y pienso que es increíble hacer tantas cosas tan rigurosas”, relata la doctora García. “Al final se generan muchos rituales y pautas de higiene del sueño llevadas al extremo, como puede ser una regularidad de horarios tan sumamente estricta que te impida tener una vida social y familiar normal, controlar muchísimo las luces, ponerse gafas con filtros de luz azul, ponerse una almohada que tiene olor a lavanda o usar un colchón especial. Hay

estrategias de marketing alrededor de esto y puedes caer en la tentación de ir incorporando cada vez más cosas a la rutina del sueño”, advierte.

Más flexibilidad, menos rigidez

Las personas que padecen ortosomnia suelen **caer en la nomofobia**, el miedo a estar sin su dispositivo y perder los valiosos datos, y buscar validación constante comparando su sueño con el de otras personas, algo que, por desgracia, muchas aplicaciones facilitan. La intervención tiene mucho que ver con modificar este comportamiento y convertir la rigidez en flexibilidad.

“Hay que ir adaptando patrones que se acerquen a lo que llamamos en psicología la flexibilidad psicológica, que es justo la antítesis de la rigidez mental”, explica Calvo. “Dejar tranquila a la parte del cerebro que regula el sueño para que haga su trabajo y favorecer los comportamientos que nos pueden ayudar a mantener una buena higiene del sueño”, concluye.

Se generan muchos rituales y pautas de higiene del sueño llevadas al extremo, como puede ser una regularidad de horarios tan sumamente estricta que te impida tener una vida social y familiar normal"

“La gente que duerme bien no suele tener una rutina del sueño particular”, comenta la doctora García. “Es flexible, si hay un día que hay que salir a cenar, se sale a cenar. Si otro día hay que ir al cine, pues se va al cine. No hay una necesidad de controlar todo y de organizar toda la vida en torno a si duermen o no duermen”, añade.

A la hora de paliar la ortosomnia, el objetivo no es demonizar ni prohibir el uso de la tecnología, sino restablecer una relación saludable con ella y con el propio sueño. Entre las recomendaciones **adaptadas** a estos casos que presenta la terapia cognitivo-conductual se encuentran la educación al paciente sobre cómo funcionan realmente estos dispositivos y su margen de error; pactar periodos de descanso del dispositivo, como no usarlo durante una semana o limitar las revisiones a un solo momento del día; y diferentes ejercicios para que la persona vuelva a confiar en

sus propias señales de cansancio y alerta, en lugar de en los números.

Como todos los trastornos que comienzan con “orto”, la ortosomnina suele tener raíces en la rigidez mental y el perfeccionismo. El objetivo de los profesionales es conseguir que pueda haber excepciones y variaciones en la rutina sin caer en el catastrofismo. Dormir es una necesidad, no una competición.

Darío Pescador es editor y director de la [Revista Quo](#) y autor del libro [Tu mejor yo](#).

[Salud](#) / [Sueño](#) / [Dormir](#)

Últimas noticias

El reinado del bulldog francés y el pug como únicos perros de cara plana problemáticos llega a su fin

Héctor Farrés



Economía

La firma Eight Sleep alcanza el estatus de unicornio gracias a Tether y se lanza al futuro de la salud con inteligencia artificial

05/03/2026



- 1. La revolución del sueño: IA predictiva transforma el descanso en salud
 - 1.1. Eight Sleep y la salud predictiva en el descanso
 - 1.1.1. Cómo la inteligencia artificial transforma el sueño en datos útiles
 - 1.1.1.1. Beneficios prácticos para el usuario español
 - 1.1.1.1.1. Un dato que invita a reflexionar
 - 1.2. Invertir en bienestar: la colaboración con Tether impulsa la innovación
 - 1.2.1. El impacto para el consumidor final
 - 1.2.1.1. Pasos para integrar la IA en el descanso personal
 - 1.2.1.1.1. Reflexión final

La revolución del sueño: IA predictiva transforma el descanso en salud

Imagina acostarte cada noche y despertar con la sensación de haber recargado tu cuerpo y mente al máximo, como si tuvieras un entrenador personal invisible cuidando de ti. En plena era digital, el sueño se ha convertido en el nuevo campo de batalla para mejorar la calidad de vida. La tecnología avanza con firmeza y la inteligencia artificial (IA) se abre paso en nuestros dormitorios. La reciente apuesta de Eight Sleep, apoyada por una inversión millonaria de Tether, no solo impulsa el desarrollo de colchones inteligentes, sino que plantea un futuro donde la salud predictiva pueda anticipar problemas antes de que ocurran.

Eight Sleep y la salud predictiva en el descanso

Eight Sleep ha irrumpido en el mercado como un unicornio tecnológico, revolviendo tranquilidad y bienestar con la precisión de la IA. Su propuesta va más allá del simple confort, integrando sensores que monitorizan patrones de sueño, temperatura corporal y ritmo cardíaco, ofreciendo recomendaciones personalizadas que buscan optimizar cada ciclo de sueño. Esta innovación corresponde a una práctica cada vez



más necesaria en España, país donde los trastornos del sueño afectan a uno de cada tres adultos, un dato que comienza a preocupar tanto a médicos como a la sociedad.

Noticias de España

Cómo la inteligencia artificial transforma el sueño en datos útiles

Ver más

Cursos de ciberseguridad



Cursos periodismo digital



Últimas noticias



La IA incorporada en estos sistemas aprende del usuario, detectando irregularidades y sugiriendo cambios sencillos que pueden marcar la diferencia. Por ejemplo, adaptar la temperatura del colchón para evitar despertares, o identificar signos tempranos de apnea del sueño. Así, el colchón se convierte en un vigilante silencioso que te acompaña hacia un mejor descanso.

Beneficios prácticos para el usuario español

- Reducción del estrés y mejora del estado de ánimo gracias a un sueño más reparador.
- Prevención de problemas cardíacos y metabólicos mediante la detección temprana.

Un dato que invita a reflexionar

Según la Sociedad Española de Neurología, hasta un 25% de las consultas médicas están relacionadas con trastornos del sueño. Invertir en descanso inteligente no es un lujo, sino una necesidad para afrontar el ritmo frenético del día a día en las ciudades.

Invertir en bienestar: la colaboración con Tether impulsa la innovación

Gracias a esta iniciativa, la inversión de Tether ha sido clave para colocar a Eight Sleep en la vanguardia tecnológica. Esta inyección económica no solo permite desarrollar



nuevos algoritmos predictivos, sino que también impulsa proyectos que integran datos de salud más amplios, como la actividad física y la alimentación, para ofrecer un análisis holístico del bienestar.

El impacto para el consumidor final

El sueño inteligente pasará de ser un artículo de lujo a una herramienta accesible que transforme hábitos y mejore la calidad de vida. Así, el usuario no solo compra un colchón, sino que se equipa con una plataforma que guía decisiones saludables a diario.

Pasos para integrar la IA en el descanso personal

- Evaluar patrones de sueño mediante dispositivos compatibles.
- Ajustar rutinas basándose en recomendaciones personalizadas.

Reflexión final

En un país donde la siesta todavía es un refugio, la tecnología llega para hermanar tradición y progreso. Dormir mejor ya no es un deseo, sino una revolución al alcance del colchón. Apostar por la salud predictiva es apostar por despertar cada día con energía renovada, preparados para una vida más plena y consciente.





La 4.ª edición de Neurolink impulsa la colaboración multidisciplinar en neurología

2026-03-04 10:30:00



Organon presenta un ciclo de webinars que aborda temas como la migraña y el síndrome vestibular, ofreciendo a los profesionales sanitarios formación práctica para una atención integral y coordinada.

5 Mar, 2026

Argentina

Colombia

España

REGISTRARME

INICIAR SESION

a En Oriente Medio [Hace 12 minutos](#) ⚡ **Trends** Reino Unido Parejas Vivienda España Recetas Guerra

ESPAÑA >

Luna Palma, psiquiatra: "Dormir bien no es ningún lujo, es una necesidad para tu salud mental"

Según la Sociedad Española de Neurología, dormir mal afecta a casi la mitad de los adultos españoles y se vincula a un incremento significativo de enfermedades metabólicas, vasculares, y neurodegenerativas



Por **María Santos Viñas**

+ Seguir en

04 Mar, 2026 09:12 a.m. ESP



En la incapacidad de dormir también influye el espacio en el que descansamos. (Adobe Stock)

El insomnio y la baja calidad del descanso nocturno son la realidad diaria de **la mitad de la población española**. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), un 48% de la población adulta *no tiene un sueño de calidad* y el 54% duerme menos de las horas recomendadas. Este escenario se traduce en que “uno de cada tres adultos se despierta con la **sensación de no haber tenido un sueño reparador** y más de cuatro millones de españoles padece un trastorno de sueño crónico y grave”, alertan. Y estas carencias se traducen en enfermedades.

Te puede interesar:

Las 5 frutas de temporada que tienes que incluir en tu alimentación para cuidar el corazón y proteger los huesos



La Sociedad Española de Neurología (SEN) destaca que la falta de descanso nocturno “aumenta de forma muy significativa el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas como la *obesidad*, la diabetes, la hipertensión o problemas de colesterol y triglicéridos, lo que a su vez incrementa el riesgo de padecer algún tipo de enfermedad vascular (como ictus o infartos de miocardio) o enfermedades neurodegenerativas (como la enfermedad de Alzheimer)”. A su vez, la SEN advierte de que “la falta de sueño también incrementa el riesgo de sufrir *trastornos mentales graves*. Por todo ello, la psiquiatra Luna Palma, que divulga sobre salud a través de su cuenta de *TikTok* (@dra.luna.palma) defiende que “dormir bien **no es ningún lujo, sino una necesidad** para tu salud mental”.

“¿Notas que últimamente te sientes más irritable, más cansado, más ansioso?”, pregunta en una de sus últimas publicaciones. Probablemente, responde: **“Estás durmiendo mal”**. La psiquiatra explica que la falta de sueño “descontrola las emociones” y añade que “tu cerebro se pone más reactivo, más sensible y más incapaz de manejar el estrés”. No obstante, la falta de sueño acarrea muchos otros problemas.

Te puede interesar:

Aurelio Rojas, cardiólogo: “Hay un fruto seco muy superior a nivel científico para mejorar tu salud cardiovascular”



Pérdida de memoria y menos capacidad de aprendizaje



UBÍCATE EN TU NUEVA CASA

Precio personalizado, 100 % online y un gestor para ayudarte en todo.

También explica que, si una persona no llega a entrar en la fase REM por la falta de horas de descanso, la memoria y la capacidad de aprendizaje se ven mermadas.

“Por eso no es casualidad que cuando estás cansado se te olviden las cosas más fácilmente”, apunta.

Agrava problemas de salud mental

“Lo peor de todo esto es que es un círculo vicioso, porque dormir mal puede empeorar enfermedades como la depresión o la ansiedad y, además, estas mismas enfermedades pueden hacer que duermas peor”, señala en el video. Por eso, insiste en la necesidad de abordar de forma proactiva tanto los trastornos del sueño como los problemas emocionales asociados.

Te puede interesar:

Silvia Severino, psicóloga: “Nunca salgas con una persona que piense que estas cosas son normales”



 [Iniciar sesión](#)



 [EN VIVO](#)

Curiosidades

Ni perfumes extravagantes ni somníferos: cuáles son los aromas que ayudan a conciliar el sueño



La nota completa de Said Chaya, director del núcleo de estudios medio oriente, en "Bravo por Mitre"



Los aromas para dormir, desde la lavanda al sándalo, modulan el sistema nervioso y pueden mejorar la percepción del descanso sin medicación.

03 de marzo de 2026 a las 3:59 p. m.



 [Seguinos en Google](#) y descubrí más contenidos

[[Ni manzana ni naranja: la fruta ideal para comer a la noche que reduce el cortisol y ayuda a dormir mejor](#)]

[[Si tu apellido figura en la lista, tenés sangre 100% española](#)]



Ni perfumes extravagantes ni somníferos: cuáles son los aromas que ayudan a conciliar el sueño

Muchos buscan remedios para el insomnio: infusiones, playlists de ondas delta o máscaras que ayuden a conciliar. Sin embargo, una alternativa simple y cada vez más estudiada son los aromas para dormir; [aromas que actúan sobre el sistema nervioso](#) y ayudan a preparar el cuerpo y la mente para un descanso más profundo sin recurrir a fármacos.

Entre un 20% y un 48% de los adultos en España sufre dificultades para iniciar o mantener el sueño, según la Sociedad Española de Neurología. La falta de sueño no sólo fatiga: impide la liberación de hormona del crecimiento y el trabajo del sistema glinfático, procesos esenciales para la reparación corporal y la memoria.

- **MIRÁ TAMBIÉN: El exótico perfume árabe que combina elegancia con un toque de misterio y es furor en Mercado Libre: cuánto cuesta**

Las fragancias más destacadas que ayudan a conciliar el sueño

Investigaciones recientes, incluida una en Scientific Reports, **indican que el aroma de lavanda y el de cítricos como la naranja pueden mejorar la sensación subjetiva de descanso y reducir la fatiga diurna.** Los efectos son más evidentes con difusión ambiental controlada; los científicos recomiendan difusores de baja intensidad para evaluar la respuesta individual.

No obstante, [los especialistas](#) piden cautela: los beneficios suelen ser modestos y dependen del gusto personal. **“La evidencia clínica más repetida en estudios de aromaterapia y sueño se concentra en lavanda (y, en menor medida, cítricos como naranja/_bitter orange), con mejoras generalmente pequeñas a moderadas»,** advierte María José Martínez Madrid.

Además de la **lavanda, otros aromas para dormir recomendados por estudios son el sándalo y el cedro,** cuyos compuestos (santalol y cedrol) **contribuyen a acortar la vigilia y a reducir la frecuencia cardíaca.** La bergamota, por su parte, puede ayudar a bajar el cortisol y la tensión en situaciones de estrés sostenido.



Ni perfumes extravagantes ni somníferos: cuáles son los aromas que ayudan a conciliar el sueño

Cómo usarlas sin riesgos

Las fragancias actúan sobre ritmos respiratorios y cardíacos y parecen conectar con redes neuronales que facilitan el paso a fases profundas del sueño. Además, hay indicios de influencia en procesos digestivos nocturnos y en la consolidación de

recuerdos durante la noche, lo que explicaría el efecto positivo sobre el rendimiento cognitivo al despertar.

“Si no aguantas las fragancias amaderadas, el sándalo no va a ser lo tuyo. Existe un componente interindividuo muy bestial: lo que funciona para uno no funciona para el otro si el gusto es el factor principal”. **Por eso se sugiere aplicar aromas por difusión indirecta y en dosis bajas, 15–30 minutos antes de acostarse, evitando la exposición continua.**

Temas Relacionados

Perfume



Escuchar

Mirar



Escuchar

Mirar



Más leído en la 100



Cómo fue el tremendo rating de la cadena nacional del discurso de Javier Milei en el Congreso



Por qué Nahuel Gallo regresó a Argentina en un avión de la AFA



Home › Sonno di Qualità

SONNO DI QUALITÀ

Dormire bene cambia tutto: la routine serale semplice per un sonno davvero ristoratore

🕒 4 minuti 🗨️ 0 📅 Mar 04, 2026 ✍️ Giorgio Bianco



Ci fissiamo su dieta e attività fisica, e facciamo bene. Ma c'è un dettaglio che, quando manca, manda fuori fase tutto il resto: il **sonno**. E la cosa inquietante è che ce ne accorgiamo spesso troppo tardi, quando l'irritabilità sale, la concentrazione crolla e pure l'allenamento "non rende". Se impariamo a proteggere il riposo, cambiano energia, umore e persino la sensazione di "avere tempo" durante la giornata.

×

**Este producto causa
cáncer y lo comemos
todos los días**

**Este producto causa
cáncer y lo comemos
todos los días**

Il fattore sottovalutato che parla di longevità

La **longevità** non è una formula magica, però la ricerca continua a mostrare legami interessanti tra abitudini quotidiane e qualità della vita. Tra queste, il sonno emerge come un indicatore potente: quando dormiamo meno del necessario, non è solo “stanchezza”. Alcune analisi recenti collegano una quota più alta di persone con sonno insufficiente a una minore aspettativa di vita; in modelli statistici, l’associazione resta visibile anche controllando altri fattori.

Numeri che fanno riflettere (e non sono opinioni)

Le linee guida di salute pubblica USA indicano per gli adulti (**18–60 anni**) almeno **7 ore** a notte; sotto le **7 ore** si parla di **short sleep duration**, cioè sonno insufficiente. Non è un problema “di altri”: in Spagna, dati citati dalla Sociedad Española de Neurología riportano che il **54%** degli adulti dorme meno del raccomandato e il **48%** descrive un riposo non ristoratore. Negli USA, un’analisi CDC su BRFSS 2014 (oltre **440.000** adulti) trova che più di un terzo dorme meno di 7 ore.

Quanto contano 7 ore: uno sguardo rapido

Indicatore	Dato
Ore raccomandate (adulti 18–60)	≥ 7 ore/notte

Indicatore	Dato
Adulti in Spagna sotto il raccomandato	54%
Riposo di scarsa qualità (Spagna)	48%
Campione BRFSS analizzato (USA, 2014)	> 440.000 adulti

“Non mi manca il tempo: mi manca il sonno. E quando lo taglio, lo pago il giorno dopo.”

Cosa succede davvero mentre dormiamo

Durante il riposo il corpo lavora: recupera energie, gestisce equilibri ormonali e sostiene processi di riparazione dei tessuti. Anche il cervello “riordina”: attenzione, memoria e gestione delle emozioni dipendono da un *ritmo* regolare. Quando dormiamo poco, spesso notiamo prima le cose piccole: reattività, fame nervosa, difficoltà a restare sul pezzo. E sì, diventiamo più spigolosi: basta una giornata a Milano o a Roma per accorgersi che con poche ore di sonno il mondo sembra più rumoroso.

Perché qui in Italia ci caschiamo spesso

Tra cene che si allungano, aperitivi che diventano “solo un'altra mezz'ora”, e il rientro tardi tra traffico e mezzi (a Napoli come a Torino), il **ritmo sonno-veglia** finisce per adattarsi alla giornata... invece del contrario. In più, nelle notti estive l'aria calda e le finestre aperte non aiutano, e in città capita anche più polvere: sembra un dettaglio, ma una camera poco arieggiata e disordinata si sente

come. Il risultato è che il **sonno ristoratore** diventa una rarità.

Una routine serale semplice (senza fissazioni)

Non serve trasformare la sera in un rituale complicato: basta un po' di **igiene del sonno** (cioè abitudini che favoriscono un riposo stabile). La cosa bella è che in Italia è facile procurarsi il necessario: una tenda oscurante al supermercato o in ferramenta, una lampadina a luce calda, magari dei tappi per le orecchie se la strada sotto casa non dorme mai.

- **Schermi**: prova a staccare **30–60 minuti** prima di dormire (lo so, lo scroll a letto è una tentazione).
- **Luce**: abbassa l'intensità la sera e preferisci tonalità calde.
- **Camera**: tienila più fresca e arieggiata; anche solo "ordine minimo" aiuta la mente.
- **Orari**: scegli un orario realistico e ripetibile per andare a letto, anche nel weekend.

Devo dirlo: quando ho smesso di trattare il sonno come l'ultima voce della lista e ho iniziato a difenderlo, ho notato un cambiamento immediato nelle giornate. Non parlo di perfezione, ma di coerenza: mi basta qualche sera "fatta bene" per sentire che lavoro meglio, mi alleno con più gusto e persino le discussioni inutili mi scivolano addosso.

**Este producto causa
cáncer y lo comemos
todos los días**

**Este producto causa
cáncer y lo comemos
todos los días**

× **ello che resta, alla fine**

Allenamento e alimentazione contano, ma senza **qualità del sonno** tutto diventa più faticoso. Proteggere il **sonno ristoratore** non significa vivere da monaco:

significa darsi una base solida per affrontare giornate piene, dal caos di Roma ai ritmi di Milano. Se anche voi avete un trucco semplice che vi aiuta a dormire meglio, mi interessa leggerlo nei commenti: spesso le soluzioni più efficaci sono le più quotidiane.

FAQ

- **Perché si parla spesso della soglia delle 7 ore?**

Perché alcune linee guida di salute pubblica indicano ≥ 7 ore a notte come riferimento per gli adulti (18–60). Sotto questa soglia si parla di sonno insufficiente.

- **È più importante dormire tante ore o dormire bene?**

Servono entrambe: la quantità aiuta a completare i cicli, la **qualità del sonno** rende quel tempo davvero ristoratore. Se ti svegli spesso o ti alzi già stanco, vale la pena rivedere abitudini e ambiente.

- **Che cosa posso cambiare subito senza stravolgere la vita?**

Ridurre gli **schermi** nell'ultima mezz'ora, abbassare le luci e mantenere un orario di sonno più regolare sono tre mosse piccole ma concrete, e non richiedono grandi spese.

Articoli suggeriti



AL DÍA / OPINIÓN / SITIOS / NUTRICIÓN / MATERIA PRIMA / RECETA

AL DÍA

Cocinar y comer en compañía mejora nuestro estado de ánimo según avala un nuevo estudio

La socialización alrededor de la comida sigue siendo un pilar de bienestar y reduce el aislamiento social asociado al uso de pantallas y dispositivos electrónicos

Tres de cada cuatro niños de 4 a 8 años comen frente a una pantalla



Cocinar lo que comemos y compartirlo mejora nuestro estado ánimo. (Getty Images/iStockphoto)

La calidad emocional de nuestra alimentación depende menos de los alimentos y mucho más de con quién compartimos la comida, de la desconexión digital y de vivir el momento presente. Así lo avala el estudio *Identificando las emociones en los hábitos culinarios con IA y equipos biométricos* realizado por la Universidad Rey Juan Carlos, la Sociedad Española de Neurología y el Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) del Instituto de Salud Carlos II.

La investigación también apunta que “el bienestar se alcanza con la combinación de comida casera, acompañada y sin pantallas. Por el contrario, comer frente a una pantalla activa un estado cerebral similar a la alerta, impidiendo la degustación y convirtiendo el acto de comer en un simple trámite. Solo el 2 % de la muestra realiza sus comidas en un entorno libre de dispositivos electrónicos. En este sentido, la población más joven presenta una especial vulnerabilidad al aislamiento social asociado al uso de dispositivos digitales”.



CAMINA PARA BAJAR DE PESO: CUÁNTO NECESITAS SEGÚN TU EDAD PARA PERDER 20 KG



Eda
45
55
65

Peso Me
60

Una de las principales conclusiones es que la compañía humana es el principal impulsor de bienestar durante la preparación y consumo de alimentos, superando ampliamente a cualquier interacción digital.

Así, cocinar acompañado triplica la emoción de alegría en nuestro cerebro que aumenta en un 232%, con respecto a hacerlo solo. La presencia de otras personas transforma una actividad rutinaria en una experiencia emocionalmente positiva, reforzando la idea de que la socialización alrededor de la comida sigue siendo un pilar de bienestar. Una tesis que conecta con el proyecto SALSA de la **Fundació Alícia** y otras iniciativas que trabajan con la socialización en las comidas para mejorar trastornos anímicos.





CAMINA PARA BAJAR DE PESO: CUÁNTO NECESITAS SEGÚN TU EDAD PARA PERDER 20 KG



Esta investigación demuestra científicamente que la calidad emocional de nuestra alimentación depende menos de los alimentos que hay en el plato y mucho más de con quién compartimos la comida, de la desconexión digital y de vivir el momento presente. Así, el estudio ha demostrado que la compañía humana no puede ser sustituida por estímulos digitales o dispositivos electrónicos. Estar acompañado mejora la absorción de nutrientes (se come más despacio) y reduce el riesgo de obesidad al facilitar la saciedad consciente.

Lee también

Cómo debe estar de lleno el plato de cada miembro de la familia

ANTONIO ORTÍ

El Proyecto SALSA crea nuevos vínculos a través de la gastronomía para combatir la soledad

COMER

En contraste, según el mismo estudio, **el uso pantallas y dispositivos electrónicos durante las comidas ejerce un efecto negativo**: no provoca tristeza de manera directa, pero aplana las emociones positivas, hasta reducir la alegría en un 32%.

Según apunta esta investigación, los contenidos digitales, al activar un estado de alerta y fragmentar la atención, dificultan la degustación consciente y deterioran la percepción sensorial de los alimentos.

 **Suscríbete por solo 1€/mes durante 6 meses** [Quiero la oferta](#)

PUBLICIDAD

VIGO CIUDAD

No es tan raro padecer una enfermedad rara



ÁNGEL PANIAGUA
VIGO / LA VOZ



Los médicos Jorge Cameselle y Sonia Portela investigan sobre enfermedades raras **M.MORALEJO**

Una investigación hecha en Vigo descubre que una de cada 17 personas tiene una dolencia minoritaria

01 mar 2026 . Actualizado a las 05:00 h.



Comentar · 1

Las enfermedades raras no son tan raras. Este gigantesco grupo de

dolencias se define por su rareza, entendida como baja frecuencia —por eso su día mundial se celebra el 29 de febrero, la página más insólita del calendario—. Hay pocos pacientes que sufran cada una de estas patologías, pero en conjunto no son tan pocos como su nombre da a entender. Un estudio liderado por la ginecóloga **Susana Portela** ha descubierto que **una de cada 17 personas en Galicia sufre una enfermedad** considerada rara.

PUBLICIDAD

El estudio se basó en revisar las historias clínicas de **mil personas nacidas en la comunidad en el 2005** (siempre dos días de cada mes y escogidas al azar), después de que hubieran cumplido 18 años. Encontraron 59 enfermos (el 5,9 %)

que cumplieran los criterios definidos por la Unión Europea para que una enfermedad se considere rara: con menos de cinco casos por cada 10.000 habitantes, debilitante, grave o que pone en peligro la vida.

«Probablemente hay muchos más pacientes», explica Portela, «porque hay enfermedades que se pueden manifestar en la vida adulta o niños que pueden fallecer y no se incluyeron en el estudio». Además, hay casos que dejaron fuera, como los de personas con malformaciones poco frecuentes, pero menores, y jóvenes que pertenecían a familias con enfermedades hereditarias confirmadas pero que a los 18 años eran asintomáticos o bien no se tenía una prueba genética positiva. Eran diez personas más. Si se hubieran sumado al análisis, el porcentaje se habría elevado hasta el 6,9 % (una de cada catorce personas).

PUBLICIDAD

En ese estudio, publicado en la revista *Investigación: cultura, ciencia y tecnología*, el grupo más numeroso era el de los niños con trastorno del espectro autista (nueve). Descontado este, en la mayoría de las enfermedades descritas solo hallaron un paciente, salvo dos dolencias con tres enfermos (artritis idiopática juvenil y enfermedad de Perthes) y cuatro con dos usuarios.

Más en La Voz

[China ya tiene más millonarios que Estados Unidos](#)

[De calima y 23 grados a frío y nieve en Galicia en solo 24 horas](#)

Leer más: Diseñando una terapia única para Mauro, un niño de Nigrán con una enfermedad rara incurable: «Al principio no teníamos ninguna esperanza, ahora nos aferramos»

Leer más: Una enfermedad que empuja a Laura a comer: «Poníamos un candado en la cocina»

En total, descubrieron **43 enfermedades distintas**. Pero son muchísimas más. Esa es una de las características de las dolencias raras. La organización de referencia en información sobre esta materia, Orphanet, con sede en Francia, tenía registradas ayer —el número se va actualizando— **6.528 entidades diferentes**. Pero los criterios para calificar como rara una enfermedad pueden ser más o menos amplios. En Estados Unidos, por ejemplo, restringen la prevalencia a un afectado por cada 200.000 personas, según el portal Medline, del gobierno de aquel país. La Federación Española de Enfermedades Raras, que agrupa a asociaciones de pacientes, lo eleva por encima de las 7.000. La Sociedad Española de Neurología informó esta semana de que hay más de 9.000 dolencias minoritarias, para resaltar que la mitad son neurológicas y muchas otras afectan al sistema nervioso. Esta organización subraya que en torno al 75 % de los enfermos tienen algún grado de dependencia y cada uno conlleva un coste anual de entre 20.000 y 100.000 euros.

PUBLICIDAD

La prevención

Susana Portela es ginecóloga en la clínica de reproducción asistida que tiene en Vigo el Instituto Valenciano de Infertilidad (IVI). Está elaborando su tesis doctoral sobre esta materia. «**La reproducción asistida tiene que ver con la prevención de estas enfermedades raras.** Las personas que tienen riesgo de tener un hijo con una enfermedad genética pueden evitarlo», dice. No es poca cosa, porque con las cifras de su trabajo se puede estimar que en una ciudad como Vigo hay al menos 17.000 personas con una enfermedad que responde a los criterios europeos para ser considerada rara; el área sanitaria de Vigo serían 34.000; y en Galicia, 160.000.

Pertenece al grupo de investigación en oncología clínica de **Adicam** (la Asociación de Personas Afectadas por Cáncer de Mama y Ginecológico, con base en Cangas), que dirige **Jorge Cameselle**. Este médico, que prefiere referirse a las enfermedades raras como minoritarias, recuerda que el 80 % de este grupo de dolencias tienen un origen genético, normalmente por anomalías en un solo gen. «Todos somos mutantes», recuerda Cameselle, en referencia a que el código genético de todas las personas tiene variaciones.

PUBLICIDAD

El médico insiste también en la prevención: «Hay algunas enfermedades raras, como la de Huntington, la fibrosis quística y otras que, con un adecuado asesoramiento genético, **se podrían casi erradicar**». Para ello, existe el diagnóstico genético preimplantacional, una técnica con la que se analizan los embriones antes de implantarlos en el útero a través de reproducción asistida, y así evitar esas enfermedades genéticas. El sistema sanitario lo cubre en algunos casos graves.

El médico **lo recomienda** en aquellos casos en los que los padres sospechan (por varios casos en la familia) o saben (por pruebas) que portan una mutación genética para una enfermedad rara; así como a parejas que han tenido hijos con una; a parejas que son portadoras sanas (dependiendo del patrón hereditario); y también cuando la madre tiene una edad avanzada y varios intentos de fecundación in vitro fallidos o abortos espontáneos de repetición.

También está el **cribado de portadores**, una prueba que permite conocer qué mutaciones tiene cada persona antes de la reproducción. Las clínicas privadas lo ofrecen —cuesta en torno a mil euros por pareja—, pero Jorge Cameselle cree que además de las razones económicas lo frenan «motivos de índole ideológica».

«Hay gente que lleva un retraso diagnóstico de 15 o 20 años»



La pediatra Nieves Balado y el internista Alberto Rivera, con la enfermera Raquel Montes al fondo, en la unidad de enfermedades raras del Hospital Álvaro Cunqueiro de Vigo **Oscar Vázquez**

Hace cuatro años que se puso en marcha la **unidad de enfermedades raras del Hospital Álvaro Cunqueiro**, que aúna el trabajo de los médicos que tratan a los adultos y los que tratan a los niños. Una de las cosas que este dispositivo ha permitido poner en marcha son las consultas para familias enteras. «Si tienen síntomas o signos parecidos, estudiamos al niño y a los padres, para saber si son portadores de la enfermedad, ya la tienen o son asintomáticos afectados», explica la pediatra **Nieves Balado**. «A veces en el adulto ya se ha manifestado la enfermedad, pero de manera más sutil e incluso no ha requerido atención médica», completa el internista **Alberto Rivera**, en referencia a que hay personas que no saben que padecen una enfermedad rara.

PUBLICIDAD

Las consultas familiares son necesarias porque **la mayoría de las dolencias minoritarias son de origen genético**. Es decir, están en el ADN. La persona nace con ellas. La mayoría de las enfermedades genéticas se heredan de los padres —hay excepciones, con mutaciones que aparecen espontáneamente— y se pueden transmitir a los hijos. Por ese motivo es fundamental el consejo genético. «Explicamos la forma de transmisión de la enfermedad para que tomen decisiones», dice Rivera.

La enfermera Raquel Montes **organiza las consultas familiares una vez al mes**. Estiman que tienen entre diez y quince familias estudiadas, con enfermedades heredadas. Un ejemplo son las conectivopatías o enfermedades del colágeno, que son autoinmunes (el cuerpo se ataca a sí mismo), provocan una gran variedad de síntomas y atacan a diversos órganos.

Hay muchas más dolencias que se transmiten, pero en la unidad de enfermedades raras del Cunqueiro hacen el seguimiento a aquellos cuya **patología es multisistémica**, es decir, afecta a varios órganos. Cuando la dolencia se centra en uno solo, aunque sea poco frecuente, el seguimiento lo hace la especialidad de referencia. Por ejemplo, si es del corazón, el caso lo llevan los cardiólogos. La mayoría de las dolencias autoinmunes están excluidas de esta unidad, así como los cánceres o las de origen infeccioso.

En total, en la unidad de enfermedades raras del hospital de Vigo tienen a **470 personas en seguimiento**, poco más de 200 de ellas son menores.

Existen tantas enfermedades raras que a veces hay casos a los que no se les puede poner un nombre, un diagnóstico concreto. **«Hay gente con un retraso diagnóstico de 15 o 20 años»**, reconoce Alberto Rivera, que lleva décadas dedicándose a las enfermedades minoritarias. Explica que hay entidades en las que los síntomas son difusos o bien comunes a muchas dolencias y esto hace que no se llegue a colocar una etiqueta concreta. Lo que hacen es agrupar a los pacientes según características comunes. «Esto te permite saber cuándo pueden comenzar los síntomas, cuándo y cómo se van a descompensar... y así controlar los síntomas aunque no tengas un diagnóstico fehaciente», explica Balado.

Las pruebas genéticas son esenciales en el diagnóstico de las enfermedades raras, pero no siempre son definitivas. Suelen ser orientadas a mutaciones concretas, sería impensable obtener todo el genoma de cada enfermo. «Hay muchas en las que tienes una prueba negativa, pero los síntomas no te permiten descartar la enfermedad», dice Rivera. La pediatra coincide: «Hay pacientes con varios estudios en los que no se ha encontrado la variante de su enfermedad. O hay que hacer estudios más amplios».

La transición a la vida adulta

En la unidad también han puesto en marcha un plan de transición. La organización médica tiene, en general, una frontera más estricta que la vida: un paciente pediátrico se convierte en adulto cuando cumple 15 años. Aquí no. **Entre los 15 y los 18 hacen un plan de transición** y durante al menos un año, las consultas del paciente son con el internista y la pediatra, para que se vaya acostumbrando.

Raquel Montes destaca que su papel muchas veces consiste en buscar recursos externos de apoyo para los pacientes. La unidad tiene un correo y un teléfono de contacto (con horario) para los usuarios.

Archivado en: Vigo ciudad Hospital Álvaro Cunqueiro CHUVI



Comentar · 1



Social

Cultura i ciència

Educació i beques

Investigació i salut



Salut

Investigació científica

Investigació en salut femenina per reduir la bretxa de gènere

Barcelona y Santander | 03.03.26 · 9 minuts de lectura



Últimas Noticias Salud

El doctor Fernando Fabiani desmiente el remedio que millones usan para dormir y explica por qué empeora todo

Por Diego Servente - 5 marzo, 2026 10:30

¿Realmente crees que esa pastilla que tienes en la mesita de noche te está proporcionando un descanso reparador? El doctor Fernando Fabiani ha sido tajante al desmontar la falsa sensación de seguridad que rodea al remedio más extendido en España para combatir el desvelo.

Lo que muchos confunden con un sueño profundo no es más que una sedación química que anula las fases críticas de nuestro descanso. Este proceso, lejos de solucionar el problema de base, termina por secuestrar el sistema nervioso del paciente de forma silenciosa.

Publicidad

La trampa de las Benzodicepinas según Fernando Fabiani



El uso continuado de fármacos para dormir genera una **tolerancia rápida** que obliga al paciente a aumentar la dosis sin obtener mejores resultados. Fernando Fabiani insiste en que estas sustancias no están diseñadas para tratamientos prolongados de insomnio común.

Cuando el cerebro se acostumbra a la sedación externa, pierde su capacidad natural para iniciar el ciclo del sueño por sí mismo. El resultado es un **efecto rebote** que hace que el insomnio regrese con mucha más fuerza al intentar dejar la medicación.

Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

La alarma más vendida en España cuesta menos de lo que imaginas

Securitas Direct Alarma

El riesgo de la automedicación en España

La Sociedad Española de Neurología alerta sobre la falta de control médico en los tratamientos del sueño que se alargan durante años. Según indica Fernando Fabiani, el peligro reside en normalizar el **consumo** de una **Benzodiacepina** como si fuera un suplemento inocuo.

Muchos pacientes desconocen que estos compuestos afectan a la **memoria a corto plazo** y aumentan el riesgo de caídas en personas mayores. La solución fácil de la pastilla termina convirtiéndose en un obstáculo insalvable para una vida saludable y activa.

Por qué el remedio empeora la arquitectura del sueño



El sueño inducido por fármacos carece de la calidad necesaria para realizar la **limpieza cerebral** que el organismo necesita cada noche. Fernando Fabiani explica que, aunque el paciente esté inconsciente, su cerebro no está descansando ni consolidando aprendizajes correctamente.

La interrupción de la fase REM provoca una sensación de aturdimiento matutino que el paciente intenta compensar con más estimulantes durante el día. Esto crea un círculo vicioso de **ansiedad y fatiga** que solo se rompe abordando las causas conductuales del problema.

Tipo de Remedio	Efecto Real	Riesgo Principal
Ansiolíticos	Sedación química	Dependencia severa
Higiene del sueño	Sueño natural	Requiere tiempo
Melatonina	Regulación ritmo	Uso inadecuado

La visión experta de Fernando Fabiani sobre el futuro

El mercado de la **salud** mental en 2026 apunta hacia terapias no farmacológicas como primera

Privacidad

Línea de defensa contra el insomnio crónico. Fernando Fabiani apuesta por la **terapia cognitivo-conductual** como la herramienta más eficaz para devolver el control al paciente.

El consejo final es claro: si no puedes dormir, no busques una solución en el botiquín sin antes revisar tus rutinas diarias. El **descanso auténtico** no se puede comprar en una farmacia, se construye con hábitos que respeten la biología de nuestro cerebro.

El círculo vicioso del insomnio moderno

La evidencia expuesta por Fernando Fabiani deja claro que el insomnio no se resuelve con atajos químicos. La dependencia de las benzodicepinas no solo perpetúa el problema, sino que lo agrava al deteriorar la arquitectura natural del sueño. La verdadera salida pasa por reconocer que el descanso es un proceso biológico que requiere respeto y paciencia.

La conclusión es que la automedicación, tan extendida en España, está generando una falsa **cultura** del “sueño fácil” que termina por hipotecar la salud a largo plazo. El insomnio debe abordarse desde la raíz, con cambios en la rutina diaria, en la gestión del estrés y en la higiene del sueño, no con soluciones rápidas que esconden más riesgos que beneficios.

El futuro del tratamiento del insomnio apunta hacia terapias conductuales y hábitos sostenibles. La apuesta por la terapia cognitivo-conductual, la regulación de horarios y la reducción de estímulos digitales antes de dormir son estrategias que devuelven al paciente el control sobre su descanso. Dormir bien no es cuestión de fármacos, sino de aprender a convivir con nuestro propio ritmo biológico.



DIRECTO

DIRECTO, GUERRA DE IRÁN CONTRA ISRAEL Y EEUU

SALUD MENTAL Y NUTRICIÓN

El secreto para ser más feliz y reducir el estrés está en la cocina y es más simple de lo que crees

- ✓ Un innovador estudio con inteligencia artificial revela que cocinar y comer acompañados triplica nuestra alegría
- ✓ La ciencia confirma que el móvil en la mesa "aplana" las emociones y aumenta el estrés, convirtiendo la comida en un acto solitario
- ✓ El BOE lo hace oficial y ya lo confirma: el cambio de hora en España es este día y se adelanta
- ✓ Descubren 700 agujeros en Turquía y los expertos avisan de que podría llegar a España
- ✓ La Oxford española: National Geographic elige esta ciudad como la más bonita de España



Pareja disfruta preparando el almuerzo.

RAÚL GONZÁLEZ

04/03/2026 13:47 ACTUALIZADO: 04/03/2026 13:47

A menudo buscamos la **fórmula del bienestar** en complicadas rutinas de gimnasio o dietas restrictivas que acaban generando más estrés que otra cosa, pero la clave podría ser mucho más cotidiana.

Una reciente **investigación** de la **Universidad Rey Juan Carlos (URJC)** y la **Sociedad Española de Neurología** ha puesto cifras a algo que sospechábamos: el simple hecho de compartir el proceso de **cocinar y sentarse a la mesa con otros** es un auténtico bálsamo para el cerebro, capaz de **reducir el estrés y multiplicar nuestra felicidad**.

La receta de la felicidad: cocinar en equipo

El estudio, realizado en colaboración con el CIBEROBN e IKEA, ha

[Últimas noticias](#)[Portada Tecnología](#)[Tecnología](#)

Dormir mejor en 2026: las 5 reglas de oro de los científicos y por qué debes alejar el móvil de la cama

Manuel Angel Chao ♦ 3 marzo, 2026 14:15

Por todos es sabido que **dormir es muy importante para la salud**, ya que permite que el cerebro y el cuerpo se recuperen, reparen y funcionen correctamente. Un descanso adecuado fortalece el sistema inmunológico al mismo tiempo que mejora la concentración, la memoria o el estado de ánimo, entre otros, pero no siempre se consigue.

Por ello se deben conocer **las 5 reglas de oro de los científicos para dormir mejor en 2026**, en lo que hay que poner en práctica una serie de medidas que empiezan por **alejar el móvil de la cama**, algo para muchos complicado al encontrarse constantemente conectados a este dispositivo.

LA IMPORTANCIA DE DORMIR BIEN





Fuente: *Unsplash*

Sabemos que **dormir bien es clave para vivir más tiempo**, y los científicos no solo hablan de la gran importancia que tiene el descanso para disfrutar de un buen estado de salud, sino que incluso hablan de ello con la "**higiene del sueño**".

Publicidad

Este término habla de una serie de consejos clave para dormir mejor y conseguir que las noches sean más reparadoras, siendo una de las más importantes el **deshacerse del móvil antes de irse a la cama**, al contrario de lo que hace la gran mayoría.

Privacidad

Dado que cada vez hay más estudios al respecto, podemos conocer **las 5 reglas de oro de los científicos para dormir mejor**.

ALEJA EL MÓVIL DE LA HABITACIÓN PARA DORMIR MEJOR

Fuente: Unsplash

A la hora de hablar de la denominada "higiene del sueño", hay que tener en cuenta que la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** advierte que [más de 4 millones de adultos españoles sufren insomnio crónico](#).

Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

La alarma más vendida en España cuesta menos de lo que imaginas

Securitas Direct Alarma

Una de las principales reglas de oro en las que insisten los expertos pasa por **alejar el teléfono móvil del dormitorio**, o al menos, **apagarlo una hora antes de acostarse**, si bien para muchas personas resulta complicado hacerlo.

Los científicos insisten en que utilizarlo como despertador es una de las principales excusas para mantenerlo cerca, aunque existen alternativas más sencillas como un despertador convencional, que **no interfieren con el sueño** y permiten evitar la "luz azul" de las pantallas.

LA ÚLTIMA HORA ANTES DE DORMIR ES CLAVE

En diferentes estudios se asegura que el cerebro necesita una **transición clara entre el estado de actividad y el descanso**. Por este motivo, los científicos recomiendan establecer una rutina previa al sueño que se repita cada noche.

Hacer cosas que estimulen la mente **no es muy buena idea**, o al menos así lo aseguran los científicos. De esta manera, jugar, leer noticias, seguir debates intensos o leer en una pantalla no son recomendables. Tampoco es buena idea poner música.

Privacidad

Publicidad

PARA DORMIR BIEN, TEN CUIDADO CON LOS FINES DE SEMANA

Dormir en una postura u otra es importante para [ayudar a nuestros órganos](#), y otra de las reglas de oro a seguir según los expertos es la de tener cuidado con la **rutina del sueño los fines de semana**. Ya sea por trabajo, estudios u otros asuntos, mucha [gente](#) se ve obligada a mantener una rutina de sueño durante la semana.

Esto es así habitualmente durante los días laborables. Sin embargo, **todo cambia los fines de semana** y esto puede perjudicar a la higiene del sueño. Todo ello se debe a que el cerebro funciona con ritmos internos llamados ritmos circadianos, que se regulan al sentir sueño y estar alerta.

Al acostarse y levantarse cada día a una diferente, **se confunde nuestro reloj interno**, y acaba derivando en mayores problemas a la hora de dormir.

EL DORMITORIO ES UN SANTUARIO PARA DORMIR

Otro de los consejos de los científicos para dormir bien pasa por **asociar la cama mentalmente con el descanso** y con las relaciones íntimas en su caso. De esta manera, se recomienda no utilizar el dormitorio para utilizar el móvil, trabajar o ver la televisión.

Además, cuando pasan 20-30 minutos sin conseguir dormir, lo más recomendable es **levantarse y hacer algo relajante**, para evitar que la cama se pueda asociar con el insomnio o la frustración.

LA CAFEÍNA, EL ALCOHOL Y LAS SIESTAS SON ENEMIGOS A LA HORA DE DORMIR

Fuente: Unsplash

Más allá de la "luz azul" de las pantallas que utilizamos y cómo nos pueden afectar a la hora de dormir, también hay otros elementos que son importantes en la higiene del sueño. Los expertos aseguran que **el alcohol y la cafeína perjudican el descanso**. De hecho, aunque el primero ayuda a conciliar el sueño, luego se descansa peor.

Igualmente, y al contrario de lo que muchos puedan pensar, **las siestas perjudican a la calidad del sueño** por la noche. Por lo tanto, no deben ser demasiado largas en el caso de que se hagan para poder dormir mejor.

SOCIEDAD

SOLIDARIDAD

El poder sanador de la música

La Coral Maristes organiza el 14 de marzo un concierto destinado a recaudar fondos para la investigación de la ataxia. Una enfermedad rara que padece una de sus componentes



SOCIEDAD

El poble més embuixat de Catalunyae està a poc més d'una hora de Lleida, segons National Geographic

Més informació



Cantar por causas solidarias ■ La coral Maristes Montserrat elige cada año una causa solidaria distinta a la que dedica un concierto para concienciar y sensibilizar a la ciudadanía, según destaca Mònica Ferrer. Ella también forma parte de la comisión de pacientes del IRBLleida. En la imagen, cantada de villancicos el pasado diciembre en el Peu del Romeu en homenaje a Lluís Virgili. - JORDI ECHEVARRIA

LAURA GARCÍA Redactora Segre

Creado: 05.03.2026 | 05:35

Actualizado: 05.03.2026 | 05:35

“Cuando canto soy feliz y poder hacerlo con más gente, me enriquece mucho más”. Así se expresa la leridana Mònica Ferrer Plana, que padece ataxia SCA42, un trastorno neurológico caracterizado por la falta de coordinación motora voluntaria, equilibrio y control muscular, generalmente debido a daños en el cerebelo. Los síntomas incluyen inestabilidad al caminar, temblores y dificultades en el habla o la vista, entre otros. Se trata de una enfermedad minoritaria, con más de 13.000 personas diagnosticadas en España. Para visibilizar esta patología y poder recaudar fondos destinados a la investigación, la coral Maristes Montserrat ha organizado el próximo 14 de marzo un concierto a las 18.00 horas en la iglesia Sagrada Família de Lleida, en el barrio de la Sagrada Família. El evento es organizado por la Associació Catalana d'Atàxies Hereditàries, de la que Ferrer es miembro. El programa incluye testimonios en primera persona de pacientes, familiares y profesionales.

“Me diagnosticaron en 2009 y mi padre también la padece. En mi familia la ataxia tenía porque a este tipo de enfermedades les cuesta mucho hablar”, dice Ferrer, de 56 años. Amante de la música, como terapia de logopedia y como sus hijos estudiaban en Maristes Montserrat desde los 15 años y asegura estar encantada. “Soy consciente de que tengo que hacer algo para que los demás también lo estén y cantando soy feliz porque el poder hacer de la música es



SOCIEDAD

El poble més embuixat de Catalunya està a poc més d'una hora de Lleida, segons National Geographic

Més informació

mi entorno también lo estén y cantando soy feliz, porque el poder sanador de la música es innegable”, destaca. “Ahora en casa voy con un caminador y por la calle, en silla de ruedas eléctrica. Hay que aceptarlo, y es necesario contar con más investigación, ya que todavía no hay tratamiento ni cura”, asegura.

Una dolencia minoritaria con varios tipos y grados de afectación

La ataxia es un trastorno físico, neurodegenerativo y progresivo. Puede tener un origen esporádico o hereditario, ya sea dominante como las SCA o recesivo como la ataxia de Friedrich. La enfermedad se caracteriza, en función del tipo y el grado de afectación, por la disminución de la capacidad de coordinar los movimientos, lo que afecta a la psicomotricidad, provoca temblores, dificulta el habla o condiciona el mantenimiento del equilibrio. La ataxia dominante (que suele debutar en la edad adulta) más frecuente en España es la SCA3, seguida de la SCA2, y las hereditarias recesivas (más comunes en la infancia) más frecuentes son la ataxia de Friedreich y el Niemann-Pick C, según la Sociedad Española de Neurología.

Sanidad aprueba financiar el primer tratamiento específico

La Comisión Interministerial de Precios de los Medicamentos ha aprobado la financiación de la omaveloxolona, el primer tratamiento específico para la ataxia de Friedreich. El fármaco, comercializado como Skylarys, ha sido autorizado en adultos y adolescentes a partir de 16 años. Los pacientes llevaban años reclamando esta aprobación. En declaraciones a RAC1, una afectada explicó que una sola pastilla de este fármaco cuesta 300 euros y necesita tomar tres al día. El medicamento todavía no está disponible, ya que debe superar algunos trámites administrativos.

EL MUNDO

El més llegit



Junts exige actuar en el antiguo hotel Jamaica de Lleida: “hace décadas que este inmueble está cerrado, deteriorado y progresivamente vandalizado”



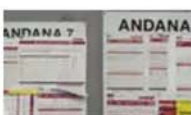
Operación de urgencia en la A-2



Tres hermanos proyectan un centro residencial en un antiguo edificio: “queremos recuperar el valor del emplazamiento, único en la zona”



National Geographic lo confirma: “el pueblo de Lleida que tiene el menor número de habitantes”



La nueva estación de autobuses de Lleida y la vieja convierten a la zona en un lugar de confusión entre los usuarios



SOCIEDAD

El poble més embuixat de Catalunya està a poc més d'una hora de Lleida, segons National Geographic

Més informació

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

PUBLICIDAD

Cafeína y riesgo de demencia: una asociación prometedora

Dr. Álvaro de la Serna | Publicado 3 mar. 2026

Un amplio estudio observacional [publicado](#) en *JAMA Internal Medicine* ha vuelto a situar el consumo de café y té en el foco de la prevención del deterioro cognitivo. El trabajo, que analiza más de 130.000 participantes, observa una asociación inversa entre el consumo moderado de bebidas con cafeína y el riesgo de demencia, con un posible efecto techo.

Para el Dr. David Pérez, experto en deterioro cognitivo de la Sociedad Española de Neurología, el primer mensaje es tranquilizador: “Una de las conclusiones fundamentales es que el café no es perjudicial y, en todo caso, parece que es beneficioso”. El especialista recuerda que durante años la cafeína fue objeto de sospecha por su relación con ansiedad, palpitaciones o aumento de la tensión arterial. Sin embargo, “desde el punto de vista de la evidencia científica, esto no parece que se relacione”.

El estudio refuerza una línea de datos epidemiológicos ya observada previamente en enfermedades neurodegenerativas, incluida la enfermedad de Parkinson. “Aunque es observacional, este estudio tiene mucha potencia porque hay más de 130.000 participantes y demuestra un beneficio a largo plazo sobre las enfermedades neurodegenerativas”, explica.

PUBLICIDAD

Café, té y posible papel de la cafeína

Entre los elementos novedosos, el trabajo sugiere que no solo el café, sino también el té, se asocian con menor riesgo de demencia. Además, la asociación no se observa con café descafeinado. No obstante, el experto pide cautela: “En el proceso de descafeinización es posible que también se alteren otros elementos. No sabemos si realmente se ve afectada sólo la cafeína o también los polifenoles asociados al café”.

En este sentido, subraya la importancia del contexto dietético: “Quizás se trate más bien de evitar el uso de bebidas procesadas. Cuanto más natural sea el producto, probablemente más beneficio tenga”.

Un efecto techo que invita a la moderación

Uno de los hallazgos más relevantes es que el posible beneficio no aumenta indefinidamente. “Se ha visto que a partir de dos o tres cafés ese potencial efecto beneficioso no parece aumentar, queda plano”, señala el Dr. Pérez. Este efecto techo obliga a evitar interpretaciones simplistas y refuerza la idea de un consumo moderado.

PUBLICIDAD

El exceso, advierte, no está exento de efectos adversos: “Habitualmente el exceso de cafeína produce temblor o lo exacerba, produce ansiedad o inquietud y, sobre todo, produce insomnio”, especialmente cuando se consume en horario vespertino.

Asociación no es sinónimo de recomendación

Pese al tono positivo, el experto insiste en no extrapolar más allá de los datos. “Lo único que podemos afirmar es que, al que le gusta el café, podría tomarlo con seguridad”. Sin embargo, añade: “Lo que no podemos es recomendar de una manera obligatoria el consumo de café o de té para prevenir enfermedades neurodegenerativas, porque eso no se sustenta con la evidencia actual”.

En ausencia de ensayos clínicos que demuestren un efecto preventivo causal, el mensaje práctico es de sensatez. “En la fase actual solo podemos hablar de un potencial a largo plazo, teniendo en cuenta que deben evitarse más de dos o tres cafés al día, así como el

consumo vespertino o nocturno”.

PUBLICIDAD

El estudio abre, no obstante, la puerta a nuevas líneas de investigación sobre los mecanismos implicados y la plausibilidad biológica de estos hallazgos. Mientras tanto, podemos concluir que las bebidas con cafeína pueden mantenerse como parte de los hábitos cotidianos —siempre en su justa medida—, pero aún no disponemos de evidencia sólida que las coloque como una intervención preventiva formal frente al deterioro cognitivo.

Pueden consultarse los conflictos de interés de los autores en el [texto original del artículo](#).

^ Referencias

Zhang Y, Liu Y, Li Y, et al. Coffee and Tea Intake, Dementia Risk, and Cognitive Function. *JAMA*. Published online February 9, 2026. doi: [Ver el texto completo](#)

Crédito de la imagen: Tiverylucky / Dreamstime

© 2026 WebMD, LLC

Citar: Dr. Álvaro de la Serna. Cafeína y riesgo de demencia: una asociación prometedora - Univadis News - 3 mar. 2026.

PSICO

¿Tenemos menos capacidad de atención que un pez de colores? Hoy, día mundial de la desconexión digital, lo analizamos

Aprender a gestionar nuestro capital atencional –recurso cada vez más escaso y valioso– no deja de ser una inversión en eficiencia y salud cerebral. Para conseguirlo, tomar medidas es imprescindible

POR LAURA SOLLA

5 de marzo de 2026



Anya Holdstock

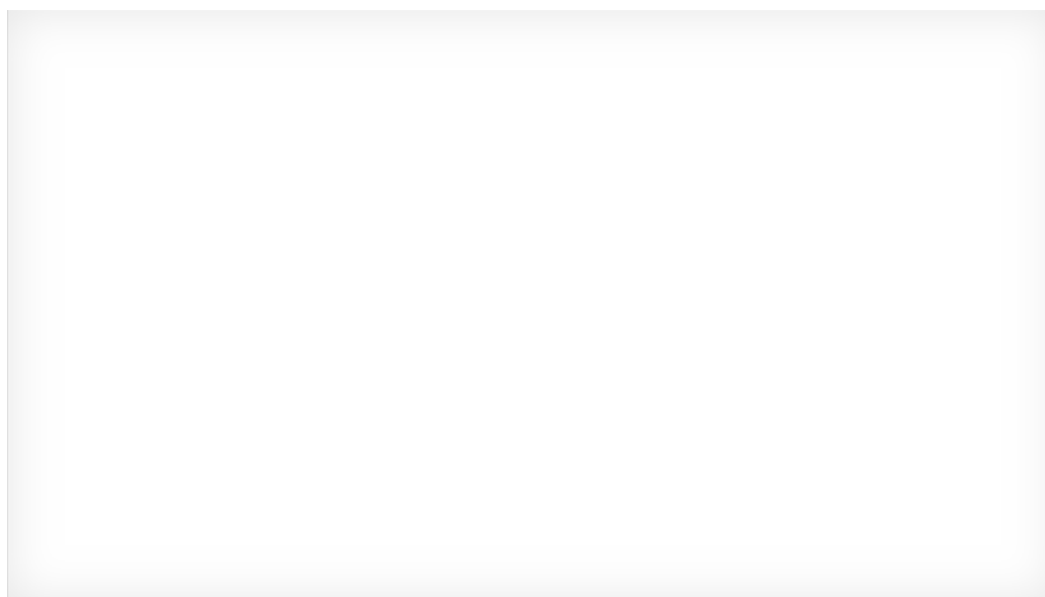
 GUARDA ESTO

¿Hemos perdido el hilo? Hablemos de la capacidad de atención en la era digital

Tras una votación pública en la que participaron más de 37.000 personas, la universidad de Oxford nombró **'brain rot'** como su **palabra del año 2024**. Definida como “el

supuesto deterioro del estado mental o intelectual de una persona, especialmente visto como el **resultado del consumo excesivo de material considerado trivial o poco desafiante**”, su primer uso registrado data de 1854. Ahora, 172 años después y en plena era digital, parece haber cobrado un significado sustancialmente diferente. ¿Tanto contenido vacío ha conseguido alienar nuestros cerebros? ¿El consumo –cada vez mayor y más temprano– de flujos rápidos de información, estímulos breves y recompensas inmediatas no deja espacio para centrar nuestra atención en asuntos más complejos o enriquecedores?

PUBLICIDAD



“Hablar de *brain rot* y otras denominaciones presumiblemente impactantes no deja de ser una narrativa cultural. El término no nos gusta, máxime teniendo en cuenta que en neurología existen enfermedades que sí degeneran el cerebro de forma (por ahora) irreversible, y hablar a la ligera puede crear confusión”, tranquiliza **David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial**, y continúa: “Aunque existen numerosas evidencias que muestran que algo está sucediendo, desde la caída del rendimiento escolar hasta la reducción de la duración de los capítulos de las series enfocadas a la población más joven, muchos de estos trabajos se basan en encuestas y autoinformes, de modo que existen dudas sobre su validez científica”.

Suscríbete a la newsletter de belleza de Vogue España

INSCRIBIRSE

Facilita tu dirección de correo electrónico para suscribirte a la newsletter editorial personalizada y formar parte del universo Vogue y así estar al día de todas las novedades en Moda, Belleza y Estilo de Vida.

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

Sobre saber invertir nuestro ‘capital atencional’

Así pues, hablamos de una realidad con matices: no hay pruebas de un deterioro neurocognitivo, pero sí de una transformación profunda de los patrones de atención inducida por el entorno digital. En otras palabras: **las plataformas compiten por capturar nuestro capital atencional y nosotros por conservarlo**. “El capital atencional puede entenderse como la capacidad de dirigir el pensamiento de forma intencional: decidir qué estímulos permitimos que entren, durante cuánto tiempo mantenemos el foco y con qué facilidad lo recuperamos tras una distracción. La clave está en saber ‘invertirlo’ bien o, siguiendo la lógica bursátil, ‘procurar salir ganando’. Y es que, **por tratarse de un bien cada vez más escaso, su valor no deja de aumentar**”, argumenta Ezpeleta. Valor que, curiosamente, se revela en el lenguaje; con una atención que se ‘devuelve’ en las lenguas latinas (‘prestar atención’), mientras que, en las anglosajonas, se compra (‘to pay attention’).

El mito de la atención y el pez de colores

Una de las afirmaciones más repetidas –y, desde luego, más alarmantes– en este contexto, y que probablemente el lector ya habrá escuchado en más de una ocasión, sostiene que **tenemos menos capacidad de atención que un pez de colores**. A estos pequeños animales se les atribuyen tradicionalmente nueve segundos de atención sostenida, mientras que, en nuestro caso, la cifra descendería hasta los ocho segundos como supuesto máximo sin interrupciones.

Así, para quien haya llegado hasta aquí sin responder un WhatsApp entre medias ni

deslizar el dedo por el feed de Instagram, enhorabuena: **su minuto y medio de concentración ha superado con creces ese límite temporal**. Y es que el polémico dato existe, sí, pero procede de un informe de 2015 sin validez científica elaborado por el equipo de Consumer Insights de Microsoft Canadá que concluyó, tras encuestar a 2.000 personas y analizar la actividad cerebral de otras 112 mientras realizaban varias tareas, **no tanto que nuestra capacidad de atención se haya “reducido”, sino que se ha vuelto más fragmentada y sensible a los estímulos digitales**, especialmente en entornos de alta sobrecarga informativa.

“No es que el cerebro esté mal diseñado, es que el entorno ha cambiado más rápido que nuestros sistemas de autorregulación”

“El cerebro se adapta al tipo de estimulación que recibe de forma predominante. Hoy en día **estamos expuestos a una densidad de estímulos sin precedentes históricos**, muchos de ellos diseñados explícitamente para maximizar su poder de captura, que están reforzando modalidades de atención más fraccionadas, reactivas y orientadas a la novedad, en detrimento de la atención sostenida, profunda y reflexiva”, sostiene **Marina Díaz Marsá, presidenta de la Sociedad Española de Psiquiatría**.

Según refiere la experta, aunque los límites que la neurociencia ha descrito en cuanto a nuestra capacidad de concentración son relativamente estables desde el punto de vista evolutivo, la sociedad digital actual exige un rendimiento atencional que supera con frecuencia esos márgenes: multitarea permanente, interrupciones continuas, hiperconectividad y disponibilidad cognitiva constante son la tónica general en nuestro día a día. “No es que el cerebro esté mal diseñado, es que **el entorno ha cambiado más rápido que nuestros sistemas de autorregulación**”, argulle Díaz Marsá.

Recuperar la atención es posible (y necesario)

Aún así, la batalla no está ni mucho menos perdida: la atención es altamente entrenable en todas las etapas de la vida. Prácticas de *mindfulness* y una reducción sistemática de la

multitarea, así como una mejor higiene digital, cuidado del sueño y ejercicio físico regular facilitarán una recuperación gradual. El **5 de marzo se celebra el Día Internacional de la Desconexión Digital**, qué mejor momento para pasar de la teoría a la práctica.

Este artículo fue publicado originalmente en el número de marzo 2026 de Vogue España.



Todos Indagando TV >

Le Sel d'Issey...

Issey Miyake Parfums
20 M de visualizaci
Patrocinado

50 minute...

Ira Bnut
37 K visualizaci



How Billie Eilish ... **Lady Gaga - ...** **Billie Eilish**

1,2 M de visualizaciones 571 K visualizaciones 209 K visualizaciones

Fe hecha canción...

EWTNespano...
281 visualizaci
Nuevo

4K 1 Hour ...

Officine LaLa
844 K visualizar

Billie Eilish -...

Billie Eilish

188 M de visual
4:48

Framed TV Art ...

Rhapsody Fra...
20 K visualizaci

1:00:06

Ludovico Einaudi...

Piano Pill
5,8 M de visuali

1:04:20

RUÍDO BRANC...

TDAH Desco...
842 K visualiza

6:00:01

use winter ...

xt JACK MAS...
86 K visualizaci

30:01

Música por la ELA. La música llega donde las palabras no pueden



Indagando TV
16,1 K suscriptores

Suscribirse



Compartir



7 visualizaciones hace 21 horas

La Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) una enfermedad neuromuscular caracterizada por la degeneración progresiva de las motoneuronas, encargadas de controlar los movimientos de las distintas partes del cuerpo, ocasionando debilitamiento muscular e incapacidad de movimie ...más

0 comentarios

Ordenar por



Añade un comentario...