



## SANIDAD

# Más de la mitad de los españoles “duerme mal”: aumenta el riesgo de accidentes y enfermedades

El 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad y solo el 30% de los niños mayores de 11 años duerme las horas adecuadas



Más del 60% de los jóvenes reconoce que resta tiempo al descanso para dedicarlo a actividades de ocio u otros intereses. Foto generada por IA



SOFÍA VILLANUEVA LÓPEZ



13/MAR/26 - 09:00



¿A que edad puede ju  
Fisher Investments España

## +INFO

---



**Casi la mitad de los españoles tienen problemas para descansar: "Sleep on the Road" aterriza en Zaragoza para detectar trastornos del sueño**

---

El **56%** de la población adulta en [España](#) **no duerme el número de horas recomendado** para un descanso saludable y **más de la mitad** asegura que **su sueño no es reparador**. Son datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, que este 13 de marzo conmemora el [Día Mundial del Sueño](#) con el objetivo de concienciar sobre la importancia del descanso para la salud.

La encuesta sobre **hábitos cerebro-saludables** de la SEN también alerta de problemas entre los más jóvenes. El **25%** de la población infantil no tiene un sueño de calidad y solo el **30%** de los niños mayores de 11 años duerme las horas adecuadas. Además, más del **60%** de los jóvenes reconoce que resta tiempo al descanso para dedicarlo a actividades de ocio u otros intereses.

Los especialistas advierten de que **dormir mal** tiene consecuencias tanto a corto como a largo plazo. La **falta de sueño** puede provocar dificultades de concentración, cansancio, irritabilidad y mayor riesgo de accidentes laborales o de tráfico. De hecho, se estima que alrededor del **30% de los accidentes de tráfico** en España están relacionados con la somnolencia al volante.

A largo plazo, el **déficit crónico de sueño** se asocia con un mayor riesgo de enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión o patologías cardiovasculares, además de trastornos mentales como la depresión y enfermedades neurodegenerativas.

Según la SEN, más de **cuatro millones de personas** en España padecen algún trastorno del sueño crónico y grave, entre los

que destacan el insomnio, la apnea obstructiva del sueño o las alteraciones del ritmo circadiano. Sin embargo, muchos casos no están diagnosticados y menos de un **tercio** de quienes los sufren busca ayuda profesional.

SANIDAD

SALUD

DÍA MUNDIAL

PORTADA

## SÍGUENOS

### ACTUALIDAD MEDIA SL

JUSEPE MARTÍNEZ 12, LOCAL (ACCESO POR MÉNDEZ NÚÑEZ 13, LOCAL) 50003-ZARAGOZA ·

NIF: B-99155533 · ISSN 2952-4156 BIBLIOTECA NACIONAL DE ESPAÑA

DIRECTOR: ROBERTO GARCÍA BERMEJO



Notifications by  
Gravitec

## Salud

[Estilo](#) [Ocio](#) [Televisión](#) [Virales](#) [Música](#) [Famosos](#) [Gastronomía](#)

## SALUD

## Daniela Silva, médica: "Quienes padecen somnifobia perciben el sueño como un momento de estrés en lugar de descanso"

Es un miedo irracional y persistente a irse a la cama que provoca ansiedad anticipatoria y que genera fatiga y malestar.

**Marta Rodríguez Peleteiro** X

Redactora de Tikitakas

[Sobre el autor](#) v

Actualizado a 12 de marzo de 2026 09:35 CET

**Dormir no siempre implica tener un sueño de buena calidad.** El sueño es un proceso biológico caracterizado por una disminución en el nivel de alerta y por la reducción en la velocidad de los procesos metabólicos. Además, el sueño está conformado por una arquitectura específica caracterizada por distintas fases: sueño superficial, sueño profundo y sueño REM. Cada fase del sueño es importante y cumple con una función fundamental en el mantenimiento de la salud y en el descanso reparador.

Sin embargo, **esta arquitectura natural puede verse alterada** en múltiples condiciones, tales como en la apnea del sueño, la ansiedad e incluso con el consumo de algunos medicamentos y sustancias tóxicas como el alcohol. Otra de las condiciones que puede alterar esta estructura, es la **somnifobia**. Una condición poco frecuente, **también conocida como hipnofobia o clinofobia**. En estos casos, la persona experimenta un miedo irracional e incontrolable a irse a la cama que provoca ansiedad por temor a pesadillas, a no despertar o a que ocurra algo malo durante el sueño.

En España, las dificultades para descansar adecuadamente afectan a gran parte de la población y se presentan de manera diferente según la edad. **Los adultos acumulan déficit de sueño con frecuencia debido a exigencias laborales o hábitos de vida**, mientras que los jóvenes suelen tener horarios irregulares que alteran los ritmos circadianos. De hecho, según la Sociedad Española de Neurología, **el 54% de los adultos duerme menos de las ocho horas** recomendadas, mientras que, de acuerdo con la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño, casi un 35% de los jóvenes presenta dificultades para conciliar el descanso.

A esta situación, se suma, además, la percepción general sobre la calidad del descanso, ya que **menos del 29% de los españoles asegura tener un sueño de buena calidad**, según datos del Cigna Healthcare International Health Study, frente al 31% de la media global. En conjunto, estas cifras reflejan un escenario marcado por patrones de sueño alterados que pueden favorecer la aparición de ansiedad anticipatoria al dormir, uno de los elementos que se encuentran en la base de la somnifobia.

### Cómo afecta la somnifobia

La somnifobia provoca una serie de manifestaciones físicas, cognitivas y conductuales que alteran los mecanismos biológicos del sueño. Entre las más comunes se encuentra la **respiración entrecortada o sensación de falta de aire al acostarse**. La anticipación del sueño activa el sistema nervioso simpático, responsable de la respuesta de alerta. Esto puede provocar una respiración más rápida y superficial que dificulta la relajación del diafragma y del pecho, generando sensación de falta de aire o presión torácica e impidiendo que el cuerpo alcance el estado de calma necesario para iniciar el sueño.

Asimismo, también **la sudoración excesiva y temblores involuntarios**. La activación del eje estrés (eje hipotálamo-hipófisis-adrenal) incrementa la liberación de adrenalina y cortisol, lo que se traduce en sudoración intensa, temblores y palpitaciones. Estas manifestaciones físicas son señales de que el organismo percibe el acto de dormir como una amenaza, impidiendo que los músculos se relajen y que el cuerpo se prepare para el descanso.

Por otro lado, suele darse **ansiedad anticipatoria antes de acostarse y tendencia a retrasar la hora de dormir**. La idea de irse a la cama puede generar una activación intensa en las personas con somnifobia. Esta ansiedad anticipatoria no solo mantiene al cerebro en estado de alerta, sino que también puede manifestarse físicamente a través del eje cerebro-intestino, provocando náuseas, pesadez estomacal o malestar abdominal antes de dormir. Como consecuencia, la persona tiende a retrasar la hora de acostarse o a prolongar actividades nocturnas para evitar ese momento, lo que termina reforzando la falta de descanso y perpetuando el problema.

Y, por último, **pensamientos catastrofistas y miedo a perder el control durante la noche**. La persona afectada puede anticipar escenarios extremos, como no despertar o sufrir algún problema mientras duerme. Estas preocupaciones generan una hipervigilancia constante, manteniendo al cerebro en un estado de alerta cognitiva que dificulta la relajación necesaria para iniciar el sueño. Asimismo, altera la consolidación de las fases REM y profundas, fundamentales para la reparación física, la regulación emocional y la memoria.

---

#### NOTICIAS RELACIONADAS



##### Estilo

La dieta de Carolina Herrera con la que se conserva a sus 87 años alejada de 'milagros' o ayunos intermitentes: "Hago 6 comidas al día"



##### Salud

Isabel Raya, bióloga: "Una noche de privación de sueño tiene un impacto más relevante que un alimento puntual"

---

**“Quienes padecen somnifobia perciben el sueño como un momento de estrés en lugar de descanso.** Esta interpretación hace que el cerebro active sistemas de alerta justo cuando el organismo debería prepararse para recuperarse, alterando los procesos biológicos del descanso y dificultando la regulación emocional y la recuperación física. Comprender esta dinámica es fundamental para identificar y tratar a tiempo este miedo, antes de que se consolide un patrón de sueño fragmentado que comprometa la calidad del descanso de manera persistente”, explica la **Dra. Daniela Silva**, especialista en Medicina Interna y E-Health Medical Manager de Cigna Healthcare España.

¿Sabías que puedes ganar puntos por apuntarte, hacer compras y mucho más? Únete a nuestro Club Bienestar Bioksan

Más información



bioksan  
Naturalmente

[bioksan](#) › [Experiencias](#) › Remedios naturales para dormir: consejos prácticos para descansar mejor



## REMEDIOS NATURALES PARA DORMIR: CONSEJOS PRÁCTICOS PARA DESCANSAR MEJOR

Dormir bien no solo nos aporta más energía, sino que influye en cómo gestionamos el estrés, el apetito, la concentración y el estado de ánimo. Cuando el descanso se rompe, es lógico buscar remedios naturales para dormir que sean realistas, sostenibles y compatibles con un estilo de vida normal.

La mejor opción para un descanso adecuado suele ser la elección de unos buenos hábitos. Entender qué te ocurre por la noche (si te cuesta conciliar, si te despiertas o si duermes ligero) nos ayuda a elegir mejor las soluciones. Y, si necesitamos un extra, una ayuda natural para dormir puede encajar como apoyo puntual, siempre dentro de un plan completo.

### Índice de Contenidos

1 [¿Qué remedios naturales para dormir tienen más evidencia?](#)

1.1 [La base: ritmo, luz y horarios](#)

2 [Tres ajustes rápidos que marcan la diferencia](#)

3 [Dormitorio optimizado: temperatura, pantallas y ruido](#)

4 [\[Contenido oculto\]](#)

5 [Qué es bueno para dormir si el estrés te activa](#)

6 [Insomnio: remedio natural cuando se cronifica](#)

[Conclusión: cuidar el descanso para vivir mejor](#)



## ¿QUÉ REMEDIOS NATURALES PARA DORMIR...

Los **remedios naturales para dormir** más eficaces suelen ser aquellos que reducen la activación mental (estrés y pantallas) y evitan el consumo de alcohol o cenas pesadas). Cuando lo anterior está bien y los remedios formulados pueden apoyar el proceso sin sustituir los há...

¿Sabías que puedes ganar puntos por apuntarte, hacer compras y mucho más? Únete a nuestro Club Bienestar Bioksan

Más información

## LA BASE: RITMO, LUZ Y HORARIOS

Si buscamos remedios naturales para dormir que realmente funcionen, lo primero es estabilizar el reloj biológico: mantener horarios coherentes y dar al cuerpo señales claras de día y de noche. En adultos, las recomendaciones coinciden en un punto esencial: dormir lo suficiente y con regularidad. De hecho, la American Academy of Sleep Medicine y la Sleep Research Society recomiendan que los adultos duerman 7 o más horas por noche para reducir los riesgos asociados al sueño insuficiente.

Para empezar a notar cambios, una de las medidas más efectivas es fijar la hora de despertar casi todos los días. A partir de ahí, conviene “proteger” el tramo final de la tarde y la noche reduciendo la luz intensa y los estímulos que activan el sistema nervioso.

En la práctica, la **ayuda natural para dormir** comienza mucho antes de meternos en la cama: luz natural por la mañana, actividad moderada durante el día y una rutina de bajada por la tarde-noche. Es un enfoque simple, pero es el que más sostiene resultados; cuando esta base está bien, todo lo demás, incluidos los suplementos, tiende a funcionar mejor.

## TRES AJUSTES RÁPIDOS QUE MARCAN LA DIFERENCIA

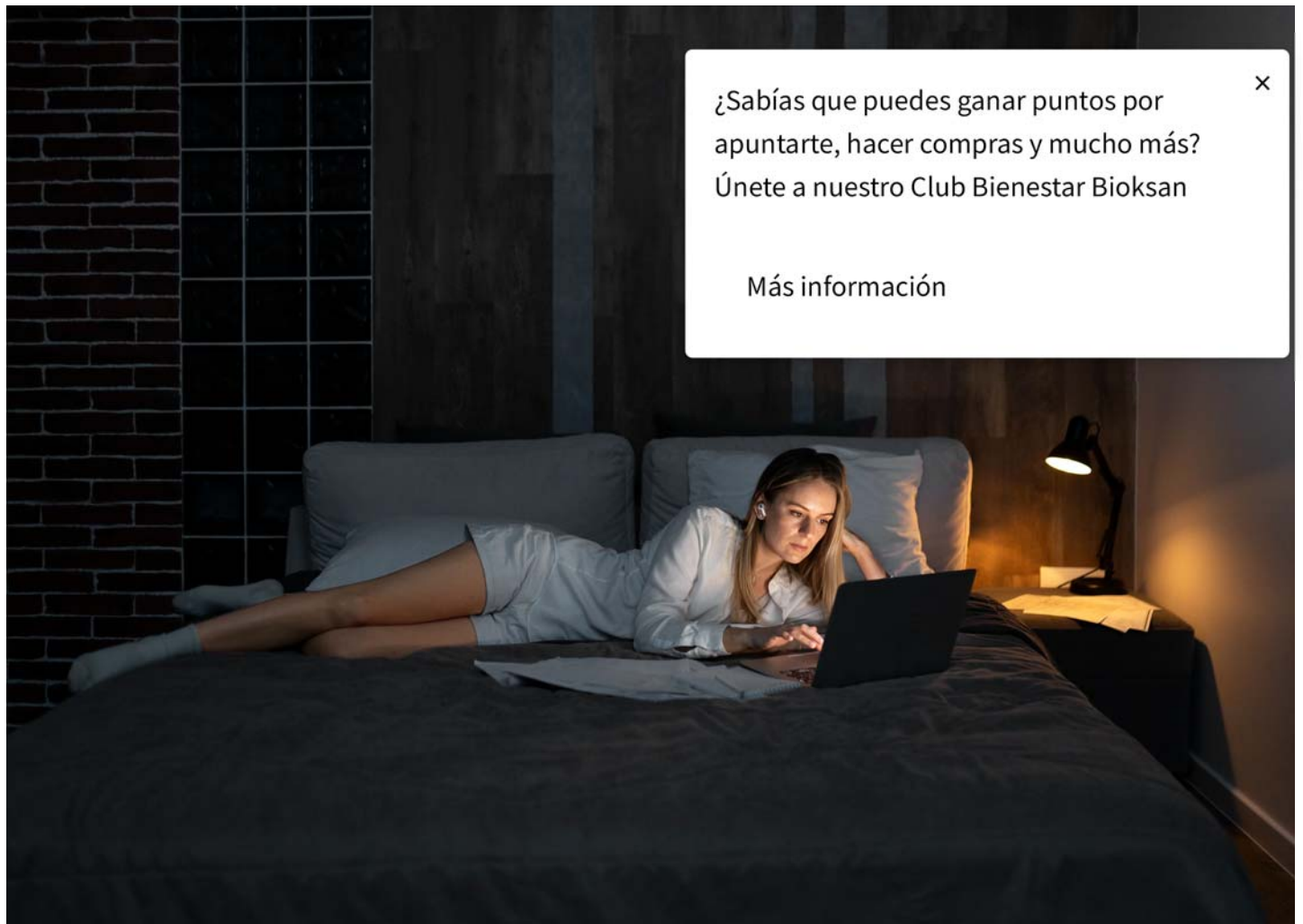
Muchos problemas de sueño no aparecen por una única causa, sino por la suma de pequeños hábitos que, sin darnos cuenta, dificultan la conciliación y empeoran la calidad del descanso. Por eso, cuando tardamos en dormir, solemos empezar revisando tres factores muy frecuentes.

El primero es la **cafeína**: aunque no nos haga sentir nerviosos, tomarla demasiado tarde puede retrasar el inicio del sueño. El segundo factor es el **alcohol**, que puede provocar somnolencia al principio, pero a menudo termina fragmentando el descanso y favoreciendo despertares nocturnos. Y el tercero es la **cena**, ya que si es muy pesada o se hace demasiado tarde, el cuerpo se queda en un modo de digestión constante cuando debería estar activando el modo descanso.

Si estamos aplicando **remedios naturales para dormir**, este triángulo conlleva un ajuste rápido con resultados eficaces. Con cambios pequeños pero bien colocados, muchas personas notan grandes mejoras en pocos días, incluso antes de añadir cualquier otra ayuda extra.

## DORMITORIO OPTIMIZADO: TEMPERATURA, PANTALLAS Y RUIDO





El entorno no soluciona por sí solo, pero si condiciona y puede ser un factor que facilita (o complica) la conciliación. A nivel práctico, buscamos un dormitorio que no active el sistema nervioso: temperatura ligeramente fresca, oscuridad suficiente y ruido controlado. Si vives en una zona ruidosa, un sonido constante suave puede ayudar a enmascarar picos de ruido y hacer el descanso más estable.

Con las pantallas, la clave no es hacerlo perfecto, sino actuar donde más impacta: el último tramo antes de dormir. Reducir brillo, evitar contenido estimulante y recortar el uso en los últimos 45-60 minutos suele marcar una diferencia tangible. De hecho, muchas personas descubren que, solo con estos ajustes, encontrar qué es bueno para dormir deja de ser un rompecabezas.

Este tipo de cambios también son remedios naturales para dormir: son simples, repetibles y no dependen de una fuerza de voluntad extrema, sino de un entorno diseñado para descansar.

## QUÉ ES BUENO PARA DORMIR SI EL ESTRÉS TE ACTIVA

Cuando el problema principal es la mente acelerada, “intentar relajarnos” suele empeorar. Funciona mejor dar una instrucción concreta al sistema nervioso: respiración con exhalación más larga unos minutos, descarga mental en papel (pendientes + primer paso) y una rutina corta siempre igual (ducha templada, lectura ligera o estiramientos suaves).

Si te preguntas qué es bueno para dormir en épocas de estrés, esta suele ser la base más estable antes de plantear suplementos.

## INSOMNIO: REMEDIO NATURAL CUANDO SE CRONIFICA

Si el problema dura meses, aparece varias noches por semana y te afecta de día, conviene cambiar el enfoque: no solo “probar cosas”, sino aplicar un método. En España, la Sociedad Española de Neurología

## Haga clic aquí para descargar

Sage PDF
Abrir

♥ Salud y Bienestar

# Ictus: cómo reconocer las señales a tiempo y reducir el riesgo un 80 %

EM Enrique Milanés · 7 Mar 2026 · Salud · 15 min de lectura

← Volver

Aa - 18 +

Compartir

Manuel tiene 68 años, vive en Valladolid y lleva una vida que él mismo describe como «normal y tranquila». Jubilado desde hace tres años, pasa las mañanas en el huerto que tiene en las afueras, come con su mujer Lola, duerme la siesta y por las tardes juega la partida de dominó en el bar de siempre. Fuma cinco o seis cigarrillos al día —«de los de toda la vida, que ya no me van a hacer nada»—, tiene la tensión «un poco alta, pero controlada» y no ha ido al médico desde antes de la pandemia porque «se encuentra bien».

Un martes de noviembre, mientras ponía la mesa para comer, Lola le llamó desde la cocina y Manuel no contestó. Cuando ella se asomó, lo encontró de pie junto a la mesa con la mirada perdida, el brazo derecho colgando y la boca torcida. Intentó hablar, pero las palabras salían desordenadas, como si se le hubiera olvidado el castellano. Lola tardó cuarenta segundos en marcar el 112. Esos cuarenta segundos, más los veintidós minutos que tardó la ambulancia, más los treinta y siete minutos hasta que le administraron el tratamiento en la Unidad de Ictus del Hospital Clínico, fueron los minutos más importantes de la vida de Manuel. Porque cada uno de esos minutos, su cerebro estaba perdiendo casi dos millones de neuronas.

Comida

## Haga clic aquí para descargar

### Haga clic aquí para descargar

Completamente gratis: sin programa espía, sin anuncios y sin seguimiento de usuarios

Sage PDF

PACIENTES

## El 56% de la población española adulta no duerme el número de horas recomendadas

La Sociedad Española de Neurología recuerda que más de 4 millones de personas en España padecen algún trastorno de sueño crónico y grave.

**España, referente internacional en la investigación de la apnea del sueño desde hace más de dos décadas**

**Especialistas del Marañón, en el Día Mundial del Sueño: “Tendemos a estigmatizar el descanso”**



El 56% de la población adulta no duerme las horas recomendadas - CANVA

Mañana, 13 de marzo, se conmemora el **Día Mundial del Sueño**, una

efeméride que se celebra desde el año 2008 con el objetivo de aumentar la concienciación sobre la importancia del sueño en la salud. Este año, con el lema **“Duerme bien, vive mejor”**, se quiere volver a poner el foco en las repercusiones que una mala calidad del sueño tiene en la salud.

“Un sueño de buena calidad es un pilar fundamental para la salud en general e imprescindible para el bienestar físico y mental. Y una mala calidad de sueño tiene consecuencias tanto a corto como a largo plazo”, explica la **Dra. Celia García Malo, Coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología**. “A corto plazo, la falta de sueño suele traducirse en dificultades para mantener la atención y rendir adecuadamente. Es habitual notar mayor cansancio y somnolencia durante el día, junto con irritabilidad y cambios en el estado de ánimo”.



## Alfa Romeo Giulia. Estilo en su máxima expresión.

“Además, dormir poco incrementa el riesgo de **accidentes laborales y de tráfico**; de hecho, se estima que alrededor del 30% de los accidentes de tráfico en España están relacionados con la somnolencia al volante. Perpetuar los trastornos sin actuar para resolverlos nos hace tener más riesgo de padecer enfermedades y de fallecer por distintas causas”, continúa la experta. “Por el contrario sabemos que los trastornos del sueño tienen tratamiento, y en muchas ocasiones incluso curativo, pudiendo revertir la situación y eliminando su impacto en nuestra salud: **debemos darle al sueño la importancia que merece y consultar lo antes posible**”, agrega.

La evidencia científica muestra que el déficit crónico de sueño se asocia a un aumento significativo del **riesgo de trastornos metabólicos** como obesidad y diabetes, así como hipertensión arterial y alteraciones del colesterol y los triglicéridos. Estos factores, a su vez, elevan la probabilidad de enfermedad vascular y también se han vinculado con patologías neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer. Por otro lado, la privación persistente de sueño se relaciona con mayor incidencia de **trastornos mentales graves**, entre ellos la depresión, y diversos estudios han observado una asociación entre dormir insuficientemente y un mayor riesgo de ciertos tipos de cáncer, como los de colon, mama o próstata.

A pesar de ello, y de acuerdo con los datos obtenidos por la “Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española”, realizada por la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, **el 56% de la población española adulta duerme menos horas de las recomendadas para un descanso saludable**. Además, aproximadamente el 50% de la población asegura no tener un sueño reparador, siendo las mujeres las que con más frecuencia tienden a percibir su sueño como menos reparador. Por otra parte, en el caso de los niños y adolescentes, la SEN calcula que **el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad** y que solo el 30% de los niños

mayores de 11 años duermen el número adecuado de horas.

## **“La verdadera referencia para saber si tenemos un sueño de calidad es cómo nos sentimos al despertar”**

“La verdadera referencia para saber si tenemos un sueño de calidad es cómo nos sentimos al despertar. Si nos levantamos con sensación de descanso, energía y bienestar suficientes para afrontar el día, es señal de que el sueño ha sido adecuado y de calidad. No se trata sólo de un número de horas, sino de la calidad del descanso. Dormir pero no lograr descansar no es normal. Además, tener horarios de sueño-vigilia más o menos regulares, o favorecer las señales de sueño en nuestro cerebro como recibir luz solar durante el día y tener actividad física son estrategias que refuerzan nuestro descanso”, destaca la Dra. García Malo.

En muchos casos, detrás de un descanso deficiente se encuentra una higiene del sueño inadecuada, muy condicionada por el estilo de vida actual: empleos sedentarios, escasa actividad física, consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias, altos niveles de estrés, uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse, consumo de contenido que puede alterarnos o estimularnos excesivamente, cenas abundantes, dormitorios poco confortables o ruidosos... A esto se suma, en no pocas ocasiones, **la reducción de horas de sueño**, ya sea voluntaria o forzosa en el contexto de una sociedad hiperdemandante, que nos pide llegar a todo, y condena a restar horas de nuestro descanso. De hecho, según datos de la SEN, **más del 60% de los jóvenes en España reconoce restar tiempo al descanso para dedicarlo a actividades de ocio u otros intereses.**

No obstante, la mala calidad del sueño también está relacionada con la elevada prevalencia de los trastornos del sueño. La SEN estima que **más de cuatro millones de personas en España padecen algún trastorno de sueño crónico y grave.** Existen cerca de 100 trastornos primarios del sueño, pero entre los

más frecuentes se encuentran el insomnio, **la apnea obstructiva del sueño**, las alteraciones del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia y la hipersomnia idiopática.

Y, aunque estos pueden afectar a cualquier grupo de edad y a ambos sexos, diversos estudios realizados en España indican que estos problemas son más habituales en adolescentes y jóvenes, en mujeres y en personas mayores. Por ejemplo, más del 50% de los mayores de 65 años presenta algún trastorno del sueño, ya sea por los cambios fisiológicos asociados al envejecimiento o por patologías concomitantes y sus tratamientos. Y a pesar de esta elevada prevalencia, la SEN calcula que sólo alrededor del 10% de los casos de algunas de estas patologías están correctamente diagnosticados. Además, menos de un tercio de quienes padecen un trastorno del sueño solicita ayuda profesional.

“A pesar de que cada vez hay una mayor concienciación, se debe seguir incidiendo en la importancia del sueño. Es fundamental para la salud y es uno de los mayores problemas de la población española. Y no sólo se debe de tratar de inculcar la importancia de consultar los problemas de sueño con profesionales de la salud, sino también fomentar cambios políticos y sociales que nos ayuden con este problema global. Cada vez más sociedades científicas en nuestro país alzamos la voz para mejorar estos aspectos y poder tener un plan de acción global contra los problemas de sueño”, señala la Dra. García Malo.

## **¿Qué es la higiene del sueño y por qué no debe confundirse con los tratamientos para los trastornos del sueño?**

La **higiene del sueño** hace referencia a un conjunto de hábitos y medidas conductuales que favorecen un descanso adecuado: mantener horarios regulares, evitar pantallas antes de acostarse, limitar el consumo de cafeína y alcohol, crear un ambiente oscuro y silencioso, o realizar ejercicio físico de forma regular.

“Casi todos los pacientes cuando llegan a consulta ya se han topado con esta “lista milagrosa” y han comenzado ellos mismos a implementar cambios en su

estilo de vida. Sin embargo, tenemos que destacar que las pautas de higiene de sueño son consejos genéricos, que pueden ser útiles como medida preventiva y como medida de salud. En cambio, cuando la persona padece un trastorno de sueño como insomnio, sueño fragmentado o mala calidad de sueño, basarse sólo en la higiene de sueño puede provocar **más cronificación y más ansiedad**", explica la Dra. García Malo. "Cuando no hay un diagnóstico ni un plan terapéutico, es el propio paciente quien se hace responsable de todas estas cuestiones, y no debería ser así. Además, cuando te basas en modificar tus hábitos de vida enfocado a resolver un problema, tratarás de hacer las cosas lo mejor que puedas, pero te arriesgarás a que muchas cosas no salgan perfectas o a no saber actuar cuando algo no esté saliendo como tenías pensado", añade la especialista.

## **"La terapia cognitivo-conductual en ningún caso debe confundirse con la higiene del sueño"**

"Por otra parte, cuando existe un trastorno del sueño, como por ejemplo, insomnio crónico, estamos hablando de un problema que merece una atención médica rigurosa, como cualquier otra enfermedad, que nos permita diagnosticar correctamente y poder ofrecer tratamientos basados en la evidencia científica", prosigue la Dra. García Malo. "En muchas ocasiones, el tratamiento de primera línea será **la terapia cognitivo-conductual (TCC)**, una intervención psicológica que actúa reestructurando los pensamientos y comportamientos asociados al problema del sueño. Se trata de un tratamiento individual, que toma en consideración muchos aspectos de la persona, tanto de su carácter, problema de sueño y tiempo de evolución, como de hábitos de vida y necesidades de sueño particulares. Por todo ello, es un tratamiento complejo que debe realizarse cuidadosamente, por profesionales bien formados para ello. La terapia cognitivo-conductual **en ningún caso debe confundirse con la higiene del sueño**".

Desde la SEN inciden en apuntar que la automedicación, la utilización de remedios para mejorar el sueño o confundir higiene del sueño con los

tratamientos específicos del insomnio como la terapia cognitivo-conductual pueden retrasar el diagnóstico y la intervención adecuada de los trastornos del sueño, cronificando el problema y aumentando su impacto sobre la salud física y mental.

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

ARCHIVADO EN

[Trastornos Del Sueño](#) [Sen](#) [Pacientes](#)

## Te puede interesar



PACIENTES

**Uno 10% de personas mayores con Crohn requiere nueva cirugía a los 10 años**

[Ander Azpiroz](#)



PACIENTES

**Cuál es el mejor seguro de salud en Cataluña: guía completa**

[María Velasco](#)



PACIENTES

**ConELA, satisfecha con las ayudas de Cataluña: "Eleva el listón y prácticamente elimina copagos"**

[Javier Leunda](#)

[Quiénes somos](#) [Nuestra revista](#)

Escribe y pulsa Enter...

[Bienestar](#) ▾[Belleza](#) ▾[Infantil](#) ▾[Mujer](#) ▾[Mente](#) ▾[Nutrición](#) ▾[Productos](#) ▾[Farmacia](#) ▾[Enfermedades](#) ▾[Entrevistas](#)[Home](#) > [Bienestar](#) > [Somnifobia: cuando el miedo a dormir impide descansar](#)

## Somnifobia: cuando el miedo a dormir impide descansar

COMPARTIR



Gestionar consentimiento



Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

ACEPTAR

DENEGAR

VER PREFERENCIAS

[Política de Cookies](#)[Aviso Legal y Política de privacidad](#)

horarios irregulares, los niveles de ansiedad y/o el consumo de alcohol o algunos medicamentos. Pero hay trastorno no tan frecuente que consiste en un miedo irracional y persistente a irse a la cama y que se conoce como **somnifobia**,

Quienes lo padecen no temen simplemente dormir mal. El problema es que **la idea de dormir genera una alerta**, lo que termina afectando a la calidad del descanso y al bienestar general. Según el **Cigna Health International Health Study**, solo **el 29% de los españoles afirma tener un sueño de buena calidad** cifra ligeramente inferior al **31% de la media global**.

## Qué es la somnifobia

La **somnifobia**, también conocida como **hipnofobia o clinofobia**, es un miedo intenso e incontrolable a irse a la cama. La persona experimenta una ansiedad anticipatoria que hace que el momento de acostarse se asocie al descanso y pase a percibirse como una amenaza.

En algunos casos, el temor puede estar relacionado con **pesadillas, miedo a no despertar o a que ocurra algo malo durante el sueño**. Este miedo activa los sistemas de alerta del organismo justo cuando el cuerpo comienza a prepararse para descansar, lo que altera los procesos biológicos del sueño.

Según explica la doctora **Daniela Silva, especialista en Medicina Interna**, cuando una persona con somnifobia se acuesta, su cerebro interpreta el sueño como una situación de peligro. Esto provoca que el organismo active mecanismos de estrés que dificultan relajarse y conciliar el sueño.

## Cómo funciona el sueño y por qué es tan importante

El sueño es un proceso biológico esencial para la salud. Durante la noche, el organismo pasa por diferentes fases que permiten la recuperación física y mental. Estas fases forman lo que se conoce como **arquitectura del sueño**, que incluye:

Gestionar consentimiento



Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

ACEPTAR

DENEGAR

VER PREFERENCIAS

[Política de Cookies](#) [Aviso Legal y Política de privacidad](#)

- **Sudoración y temblores:** el organismo libera adrenalina y cortisol, hormonas relacionadas con el miedo. Como consecuencia pueden aparecer **palpitaciones, sudoración intensa o temblores**.
- **Ansiedad antes de dormir:** la persona empieza a sentir inquietud incluso horas antes de acostarse. En algunos casos también pueden aparecer **náuseas o malestar estomacal**.
- **Retrasar la hora de irse a la cama:** para evitar el miedo, muchas personas prolongan actividades o retrasan el momento de dormir, lo que agrava el problema.
- **Pensamientos catastrofistas:** el cerebro puede anticipar escenarios negativos, como **no despertar con algún problema mientras duerme**, lo que mantiene un estado de hipervigilancia constante.

## Qué consecuencias puede tener

Si no se aborda, la somnifobia puede provocar un **patrón de sueño fragmentado y persistente** que afecta a distintos aspectos de la salud. Entre sus posibles consecuencias se encuentran cansancio crónico, irritabilidad, dificultades de concentración, alteraciones del estado de ánimo y mayor vulnerabilidad al estrés. Además, la falta de sueño afecta al sistema inmunitario y a la capacidad de recuperación del organismo.

## Estrategias que pueden ayudar

- Mantener **horarios regulares de sueño**.
- Evitar pantallas al menos una hora antes de acostarse.
- Reducir el consumo de cafeína y alcohol.
- Practicar técnicas de **relajación o respiración**.
- Crear una **rutina de descanso estable**.
- En algunos casos, puede ser necesario el apoyo de **terapia psicológica especializada**, especialmente si el miedo se vuelve persistente.

Gestionar consentimiento



Para ofrecer las mejores experiencias, utilizamos tecnologías como las cookies para almacenar y/o acceder a la información del dispositivo. El consentimiento de estas tecnologías nos permitirá procesar datos como el comportamiento de navegación o las identificaciones únicas en este sitio. No consentir o retirar el consentimiento, puede afectar negativamente a ciertas características y funciones.

ACEPTAR

DENEGAR

VER PREFERENCIAS

[Política de Cookies](#) [Aviso Legal y Política de privacidad](#)

## La somnifobia: el miedo a dormir



Sueño. ARCHIVO

L.J.F.

---

**Actualizado:** 11/03/26 | 12:53 | TIEMPO DE LECTURA: 4 MIN.

El sueño no siempre garantiza un descanso eficaz. Se trata de un proceso biológico en el que disminuye el nivel de alerta y se ralentizan las funciones metabólicas. Asimismo, el sueño sigue una arquitectura compuesta por distintas etapas: sueño ligero, sueño profundo y sueño REM. Cada una de estas fases cumple un papel esencial para mantener la salud y asegurar una recuperación adecuada durante el descanso.

No obstante, esta estructura natural puede verse afectada por varias condiciones, como la apnea del sueño, la ansiedad o el uso de ciertos fármacos y sustancias como el alcohol

[Privacidad](#)

Entre ellas, se encuentra la somnifobia, también conocida como hipnofobia o clinofobia, un trastorno poco común. En estos casos, la persona sufre un miedo irracional e incontrolable a acostarse, originando ansiedad por miedo a tener pesadillas, no despertar o que ocurra algo negativo mientras duerme.

En España, las dificultades para dormir afectan a gran parte de la población y varían según la edad. En los adultos, la falta de sueño se relaciona con obligaciones laborales y hábitos cotidianos, mientras que los jóvenes suelen alterar sus ritmos circadianos debido a horarios irregulares. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, un 54% de los adultos duerme menos de las ocho horas sugeridas. Por otro lado, la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño informa que casi un 35% de los jóvenes tiene problemas para conciliar el sueño. Además, menos del 29% de los españoles considera que tiene un sueño de calidad, en comparación con el 31% de la media mundial según el Cigna Healthcare International Health Study. Estos indicadores dibujan un panorama de patrones de sueño alterados que pueden desencadenar ansiedad anticipatoria ligada al momento de dormir, factor clave en el desarrollo de la somnifobia.

1. [Qué es la somnifobia](#)
2. [Síntomas de la somnifobia](#)

## Qué es la somnifobia

*"Quienes padecen somnifobia perciben el sueño como un momento de estrés en lugar de descanso. Esta interpretación hace que el cerebro active sistemas de alerta justo cuando el organismo debería prepararse para recuperarse, alterando los procesos biológicos del descanso y dificultando la regulación emocional y la recuperación física. Comprender esta dinámica es fundamental para identificar y tratar a tiempo este miedo.*

Privacidad

*antes de que se consolide un patrón de sueño fragmentado que comprometa la calidad del descanso de manera persistente", explica la Dra. Daniela Silva, especialista en Medicina Interna y E-Health Medical Manager de Cigna Healthcare España.*

Los expertos de **Cigna Healthcare** indican que la somnifobia genera una serie de manifestaciones físicas, cognitivas y conductuales que perturban los mecanismos naturales del sueño. Entre las más frecuentes destacan:

## **Síntomas de la somnifobia**

**Respiración entrecortada o sensación de falta de aire al acostarse.** La anticipación del sueño desencadena la activación del sistema nervioso simpático, encargado de la respuesta de alerta. Esto puede causar una respiración rápida y superficial que impide la relajación del diafragma y el pecho, dando lugar a la sensación de ahogo o presión en el tórax e imposibilitando que el cuerpo alcance la calma necesaria para conciliar el sueño.

**Sudoración excesiva y temblores involuntarios.** La activación del eje estrés (hipotálamo-hipófisis-adrenal) provoca un aumento en la liberación de adrenalina y cortisol, lo que se traduce en sudoración intensa, temblores y palpitaciones. Estas reacciones indican que el organismo interpreta el momento de dormir como una amenaza, lo que impide la relajación muscular y la preparación corporal para el descanso.

**Ansiedad anticipatoria antes de acostarse y tendencia a retrasar la hora de dormir.** La idea de ir a la cama puede desencadenar una intensa activación en las personas que sufren somnifobia. Esta ansiedad anticipatoria mantiene el cerebro en estado de alerta y puede manifestarse físicamente mediante malestar estomacal, náuseas o pesadez intestinal antes de dormir. Como resultado, la

persona tiende a posponer la hora de acostarse o a prolongar actividades nocturnas para evitar el momento, reforzando así la falta de sueño y perpetuando el problema.

**Pensamientos catastrofistas y miedo a perder el control durante la noche.** El afectado puede imaginar situaciones extremas, como no despertar o sufrir algún desastre mientras duerme. Estas preocupaciones generan una hipervigilancia constante, manteniendo al cerebro en alerta cognitiva, lo que dificulta la relajación necesaria para iniciar el sueño. Además, altera la consolidación de las fases REM y profundas, esenciales para la reparación del organismo, la regulación emocional y la memoria.

ETIQUETAS:

[sueño](#) [Dormir](#) [miedo](#) [somnifobia](#)

PUBLICIDAD



## NOTICIAS DE HOY

---



**PSOE exige frenar subidas en agua, basura y reforzar ayudas sociales**

Privacidad



### Almería

SECCIONES

# No sólo le pasa a Juanma Moreno: el 56% de la población no duerme las horas recomendadas

El 60% de los jóvenes en España reconoce restar tiempo al descanso para dedicarlo a actividades de ocio u otros intereses. Más de 4 millones de personas en España padecen algún trastorno de sueño crónico y grave

↳ [Ansiedad, vacío y baja autoestima: el precio del uso adictivo de redes sociales en adolescentes](#)



Juanma Moreno habló de sus problemas de sueño en una reciente entrevista en El Hormiguero

Redacción Almería

12 de marzo 2026 - 11:48



El presidente de la Junta de Andalucía, Juanma Moreno, revela en su libro y lo ha explicado en sus recientes entrevistas y apariciones televisivas como la de esta semana en El Hormiguero que tiene problemas de sueño y que desde hace años utiliza [un anillo inteligente que le ayuda a conciliarlo y recopila datos biométricos](#). Pero el del líder del PP andaluz no es ni mucho menos un caso aislado. Es una afección que padecen más de cuatro millones de personas en España. **Mañana 13 de marzo se conmemora el Día Mundial del Sueño**, una efeméride que se celebra desde el año 2008 con el objetivo de aumentar la concienciación sobre la importancia del sueño en la salud. Y este año, y con el lema **“Duerme bien, vive mejor”** se quiere volver a poner el foco en las repercusiones que una mala calidad del sueño tiene en la salud. **“Un sueño de buena calidad es un pilar fundamental para la salud en general e imprescindible para el bienestar físico y mental.** Y una mala calidad de sueño tiene consecuencias tanto a corto como a largo plazo”, explica la Dra. Celia García Malo, Coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

“A corto plazo, la falta de sueño suele traducirse en dificultades para mantener la atención y rendir adecuadamente. Es habitual notar mayor cansancio y somnolencia durante el día, junto con irritabilidad y cambios en el estado de ánimo. Además, **dormir poco incrementa el riesgo de accidentes laborales y de tráfico**; de hecho, se estima que alrededor del 30% de los accidentes de tráfico en España están relacionados con la somnolencia al volante. Perpetuar los trastornos sin actuar para resolverlos nos hace tener más riesgo de padecer enfermedades y de fallecer por distintas causas. Por el contrario sabemos que los trastornos del sueño tienen tratamiento, y en muchas ocasiones incluso curativo, pudiendo revertir la situación y eliminando su impacto en nuestra salud: debemos darle al sueño la importancia que merece y consultar lo antes posible”. La evidencia científica muestra que **el déficit crónico de sueño se asocia a un aumento significativo del riesgo de trastornos metabólicos como obesidad y diabetes, así como hipertensión arterial y alteraciones del colesterol**

**y los triglicéridos.** Estos factores, a su vez, elevan la probabilidad de enfermedad vascular —incluidos ictus e infarto de miocardio— y también se han vinculado con patologías neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer.

PUBLICIDAD

Por otro lado, **la privación persistente de sueño se relaciona con mayor incidencia de trastornos mentales graves, entre ellos la depresión,** y diversos estudios han observado una asociación entre dormir insuficientemente y un mayor riesgo de ciertos tipos de cáncer, como los de colon, mama o próstata. Pero a pesar de ello, y de acuerdo con los datos obtenidos por la “Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española”, realizada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 56% de la población española adulta

duerme menos horas de las recomendadas para un descanso saludable. Además, aproximadamente el 50% de la población asegura no tener un sueño reparador, siendo las mujeres las que con más frecuencia tienden a percibir su sueño como menos reparador. Por otra parte, en el caso de los niños y adolescentes, la SEN calcula que **el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad y que solo el 30% de los niños mayores de 11 años duermen el número adecuado de horas**. “La verdadera referencia para saber si tenemos un sueño de calidad es cómo nos sentimos al despertar. Si nos levantamos con sensación de descanso, energía y bienestar suficientes para afrontar el día, es señal de que el sueño ha sido adecuado y de calidad. No se trata solo de un número de horas, sino de la calidad del descanso. Dormir pero no lograr descansar no es normal. Además, respecto al tiempo total de sueño, es algo sumamente variable entre las personas, y también las necesidades de tiempo van cambiando a lo largo de la vida. Generalmente un buen descanso es un sueño continuo o con breves interrupciones, que permita pasar varias veces por todas las fases de sueño en forma de lo que denominamos ciclos de sueño”.

"Tener horarios de sueño-vigilia más o menos regulares, favorecer los contrastes en las señales que regulan las señales de sueño en nuestro cerebro como recibir luz solar durante el día y tener actividad física, y por el contrario, reducir la luminosidad y favorecer la relajación antes de dormir, son estrategias que refuerzan nuestro descanso. Cuando dormimos menos de lo necesario, cambiamos constantemente los horarios o nos despertamos repetidas veces durante la noche, el organismo no completa adecuadamente los ciclos de sueño y, en consecuencia, el descanso no es de calidad”, destaca la Dra. Celia García Malo. En muchos casos, **depués de un descanso deficiente se encuentra una higiene del sueño inadecuada**, muy condicionada por el estilo de vida actual: empleos sedentarios, escasa actividad física, consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias, altos niveles de estrés, uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse, consumo de contenido que puede alterarnos o estimularnos excesivamente, cenas abundantes, dormitorios poco confortables o ruidosos, una limitada exposición a la luz solar en horas diurnas... A esto se suma, en no pocas ocasiones, la reducción de horas de sueño, ya sea voluntaria o

forzosa en el contexto de una sociedad hiperdemandante, que nos pide llegar a todo, y condena a restar horas de nuestro descanso.

PUBLICIDAD

De hecho, según datos de la SEN, más del 60% de los jóvenes en España reconoce restar tiempo al descanso para dedicarlo a actividades de ocio u otros intereses. No obstante, la mala calidad del sueño también está relacionada con la elevada prevalencia de los trastornos del sueño. **La SEN estima que más de cuatro millones de personas en España padecen algún trastorno de sueño crónico y grave.** Existen cerca de 100 trastornos primarios del sueño, pero entre los más frecuentes se encuentran el insomnio, la apnea obstructiva del

sueño, las alteraciones del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia y la hipersomnia idiopática. Y aunque estos pueden afectar a cualquier grupo de edad y a ambos sexos, diversos estudios realizados en España indican que estos problemas son más habituales en adolescentes y jóvenes, en mujeres y en personas mayores. Por ejemplo, más del 50% de los mayores de 65 años presenta algún trastorno del sueño, ya sea por los cambios fisiológicos asociados al envejecimiento o por patologías concomitantes y sus tratamientos.

Y a pesar de esta elevada prevalencia, la SEN calcula que solo alrededor del 10% de los casos de algunas de estas patologías están correctamente diagnosticados. Además, **menos de un tercio de quienes padecen un trastorno del sueño solicita ayuda profesional.** Aunque cada vez hay una mayor concienciación, se debe seguir incidiendo en la importancia del sueño. Es fundamental para la salud y es uno de los mayores problemas de la población española. Y no solo se debe de tratar de inculcar la importancia de consultar los problemas de sueño con profesionales de la salud, sino también fomentar cambios estructurales (políticos y sociales) que nos ayuden con este problema global. Cada vez más sociedades científicas en nuestro país alzamos la voz para mejorar estos aspectos y poder tener un plan de acción global contra los problemas de sueño”, señala la Dra. Celia García Malo.

## ¿Qué es la higiene del sueño?

La higiene del sueño hace referencia a un conjunto de hábitos y **medidas conductuales que favorecen un descanso adecuado:** mantener horarios regulares, evitar pantallas antes de acostarse, limitar el consumo de cafeína y alcohol, crear un ambiente oscuro y silencioso, o realizar ejercicio físico de forma regular. “Casi todos los pacientes cuando llegan a consulta ya se han topado con esta “lista milagrosa” y han comenzado ellos mismos a implementar cambios en su estilo de vida. Sin embargo tenemos que destacar que las pautas de higiene de sueño son consejos genéricos, que pueden ser útiles como

medida preventiva y como medida de salud. En cambio, cuando la persona padece un **trastorno de sueño como insomnio, sueño fragmentado o mala calidad de sueño**, basarse solo en higiene de sueño no solo puede no resolver el problema sino que en ciertas personas puede provocar más cronificación y más ansiedad”, comenta la Dra. Celia García Malo. “Cuando no hay un diagnóstico ni un plan terapéutico, es el propio paciente quien se hace responsable de todas estas cuestiones, y no debería ser así. Además, cuando te basas en modificar tus hábitos de vida enfocado a resolver un problema, tratarás de hacer las cosas lo mejor que puedas, pero te arriesgarás a que muchas cosas no salgan perfectas o a no saber actuar cuando algo no esté saliendo como tenías pensado”.

PUBLICIDAD

"Por otra parte, cuando existe un trastorno del sueño, como por ejemplo, insomnio crónico, estamos hablando de un problema que merece una atención médica rigurosa, como cualquier otra enfermedad, que nos permita diagnosticar correctamente y poder ofrecer tratamientos basados en la evidencia científica", prosigue la doctora Celia García Malo. "En muchas ocasiones, **el tratamiento de primera línea será la terapia cognitivo-conductual (TCC)**, una intervención psicológica que actúa reestructurando los pensamientos y comportamientos asociados al problema del sueño. Se trata de un tratamiento individual, que toma en consideración muchos aspectos de la persona, tanto de su carácter, problema de sueño y tiempo de evolución, como de hábitos de vida y necesidades de sueño particulares. Por todo ello, es un tratamiento complejo que debe realizarse cuidadosamente, por profesionales bien formados para ello. **La terapia cognitivo-conductual en ningún caso debe confundirse con la higiene del sueño.** Además, cuando este indicador, este tratamiento con TCC puede complementarse con terapias farmacológicas, siempre bajo supervisión médica, tratando de buscar opciones seguras y curativas".

Desde la SEN indican en apuntar que la automedicación, la utilización de remedios para mejorar el sueño -incluso los vendidos sin receta en las farmacias- o confundir higiene del sueño con los tratamientos específicos del insomnio como la terapia cognitivo-conductual pueden retrasar el diagnóstico y la intervención adecuada de los trastornos del sueño, cronificando el problema y aumentando su impacto sobre la salud física y mental.

#### Temas relacionados

Noticias Almería

## Investigación

# La estructura de tres proteínas en sangre (y no la cantidad) se revela como un potente marcador del alzhéimer

- \* *El nuevo test distingue entre personas sanas y con deterioro cognitivo leve con más del 93% de precisión*
- \* [Resultados definitivos MIR 2026: adjudicación de plazas, incorporación a hospitales y novedades](#)
- \* [Describen el segundo caso mundial de un bloqueo cardíaco completo provocado por una anestesia habitual](#)



Científicos de Scripps Research han desarrollado un enfoque basado en la sangre que examina cómo se pliegan las proteínas en el torrente sanguíneo.



Gaceta de Salud

7:00 - 12/03/2026

Según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en España hay 800.000 personas con [alzheimer](#). Las pruebas actuales suelen medir los niveles de dos proteínas: beta amiloide (A?) y tau fosforilada (p-tau) en la sangre o el líquido cefalorraquídeo, pero estos marcadores podrían **no captar completamente los cambios biológicos** tempranos relacionados con el deterioro cognitivo leve.

Ahora, científicos de Scripps Research han desarrollado un enfoque basado en la sangre que examina cómo se pliegan las proteínas en el torrente sanguíneo.

Este nuevo test distingue entre personas sanas y con deterioro cognitivo leve con más del 93% de precisión. [Más información](#)

[Nature Aging](#) el 27 de febrero de 2026, informa que **las diferencias estructurales en tres proteínas plasmáticas se asocian con el estado de la enfermedad y permiten distinguir con gran precisión** a las personas cognitivamente normales de aquellas con alzheimer y deterioro cognitivo leve (DCL). La nueva prueba podría ayudar a anticipar el diagnóstico y la intervención.

"Muchas enfermedades neurodegenerativas se deben a cambios en la estructura de las proteínas", afirma el autor principal, John Yates, profesor de Scripps Research. La pregunta era: ¿existen cambios estructurales en proteínas específicas que podrían ser útiles como marcadores predictivos?

El [alzheimer](#) se ha asociado desde hace tiempo con las placas amiloides y los ovillos de tau en el cerebro. Sin embargo, la creciente evidencia sugiere que la enfermedad refleja un deterioro más amplio de la proteostasis, el sistema que mantiene las proteínas correctamente plegadas y elimina las dañadas.

A medida que este sistema se deteriora con la edad, las proteínas se vuelven más propensas a plegarse incorrectamente durante su producción y mantenimiento. Los investigadores plantearon la hipótesis de que si se altera la proteostasis en el [cerebro](#), también podrían aparecer alteraciones estructurales similares en las proteínas que circulan en la sangre.

Para comprobar si los cambios estructurales en las proteínas sanguíneas podrían servir como marcadores de la enfermedad, **el equipo analizó muestras de plasma de 520 personas de tres grupos**: adultos cognitivamente normales, personas con deterioro cognitivo leve y pacientes diagnosticados con alzheimer. Mediante espectrometría de masas, los investigadores midieron el grado de exposición o enmascaramiento de sitios específicos de proteínas (un indicador de cambio estructural) y emplearon algoritmos de aprendizaje automático para identificar patrones asociados con el estadio de la enfermedad.

Los resultados revelaron una tendencia constante en todos los grupos de pacientes: a medida que avanzaba el alzheimer, ciertas proteínas sanguíneas se volvían menos "abiertas" estructuralmente. **Estos cambios estructurales proporcionaron una señal más potente para distinguir el estadio de la enfermedad** que la simple medición de los niveles de proteína.

Entre cientos de candidatos, **tres proteínas destacaron: C1QA, involucrada en la señalización inmunitaria; clusterina, asociada con el plegamiento de proteínas y la eliminación de amiloide; y apolipoproteína B**, que ayuda a transportar grasas en el torrente sanguíneo y desempeña un papel en la salud de los vasos sanguíneos.

"La correlación fue asombrosa", afirma el coautor Casimir Bamberger, científico sénior de Scripps Research. "Fue muy sorprendente encontrar tres sitios de lisina en tres proteínas diferentes que se correlacionan tan estrechamente con el estado de la enfermedad".

Las diferencias estructurales en sitios específicos dentro de estas proteínas permitieron a los investigadores clasificar a los individuos como cognitivamente normales, con deterioro cognitivo leve (DCL) o con alzheimer con una precisión general de aproximadamente el 83 %. En comparaciones bidireccionales, como **la distinción entre individuos sanos y con DCL, la precisión superó el 93 %**.

El modelo de tres marcadores tuvo un rendimiento consistente en cohortes independientes y mantuvo su precisión al probarse en muestras de seguimiento meses después. En muestras de sangre repetidas, recolectadas con meses de diferencia, **el panel clasificó el estado de la enfermedad con una precisión de aproximadamente el 86 %** y reflejó los cambios en el estado diagnóstico a lo largo del tiempo. La puntuación estructural también mostró una fuerte correlación con las puntuaciones de las pruebas cognitivas y, de forma más moderada, con las mediciones de atrofia cerebral mediante resonancia magnética.

En conjunto, los hallazgos sugieren que la medición de la estructura de las proteínas en sangre podría proporcionar información complementaria a las pruebas existentes de amiloide y tau. Al centrarse en los cambios estructurales relacionados con la biología de la enfermedad subyacente, esto **podría ayudar a distinguir las etapas de la enfermedad, rastrear la progresión y medir la eficacia de los tratamientos**.

"Detectar marcadores de alzheimer de forma temprana es fundamental para desarrollar terapias eficaces", afirma Yates. "Si el tratamiento puede iniciarse antes de que se produzca un daño significativo, podría ser posible preservar mejor la memoria a largo plazo".

El nuevo análisis de sangre **requerirá estudios de validación más amplios con períodos de seguimiento más prolongados antes de que esté listo para su uso clínico**. Los investigadores también están explorando si el mismo enfoque de perfil estructural podría aplicarse a otras enfermedades, como el párkinson y el [cáncer](#).

## Relacionados

[La secuela de los antibióticos en el intestino: un estudio alerta de cómo afectan a la microbiota hasta ocho años después de su uso](#)

[Investigadores japoneses](#)

[¿puede revertir el envejecimiento celular](#)

[Describen el segundo caso](#)

[¿cómo provocado por una anestesia habitual](#)

[Advierten de un efecto adverso grave de un popular fármaco para adelgazar: asociación con 'infarto ocular'](#)

Los contenidos publicados en Gaceta de Salud han sido elaborados con afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios recogidas por un grupo de periodistas especializados en el sector. Recomendamos al lector consultar cualquier duda relacionada con la salud ante un profesional del ámbito sanitario.



---

 **Gaceta de Salud**

© Copyright Editorial Ecoprensa, S.A.

[Publicidad](#) [Quiénes somos](#)

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



 [Recoge tu pedido GRATIS\\* con Click & collect por ser de IKEA Family](#)

[Sala de prensa](#) > [Noticias de producto](#)

## IKEA lanza una colección para disfrutar de comidas en plena naturaleza



[Noticias de producto](#) • 6 de marzo de 2026

SOLUPPGÅNG está inspirada en la filosofía nórdica de "friluftsliv",



del 1 de abril de 2020.

**Madrid, 6 de marzo de 2026.-** En un año en el que IKEA pone el foco en cocinar y disfrutar de momentos en compañía, lanza la **nueva colección SOLUPPGÅNG** que propone redescubrir el placer de disfrutar de momentos en torno a la comida en plena naturaleza.

Según el reciente estudio *“La ciencia de lo que se cuece en la cocina”*, realizado por IKEA junto con la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Universidad Rey Juan Carlos (URJC) y el CIBEROBN del Instituto de Salud Carlos III, comer en compañía nos genera bienestar. El estudio refleja que el acompañamiento social es un motor de bienestar en el hogar y, como ejemplo, concluye que cocinar acompañado triplica la alegría.

SOLUPPGÅNG se inspira en el concepto nórdico de **friluftsliv** que significa “vida al aire libre” y que promueve la actividad cotidiana en exteriores como fuente de bienestar, desde paseos y pícnic, hasta pequeñas escapadas al aire fresco. A esta filosofía se suma la influencia del **estilo de vida japonés urbano en conexión con la naturaleza**, en la que los ciudadanos cambian el traje de oficina por ropa de senderismo los fines de semana para reconectar con la naturaleza. La fusión de ambos mundos da lugar a una colección versátil y atemporal, diseñada para disfrutar del exterior con comodidad, estilo y sencillez.

Estos **23 productos** amplían los límites del hogar y demuestran que la cocina va más allá. Desde una resistente **barbacoa** de hierro fundido hasta **vajilla** esmaltada pensada para durar, pasando por **ensaladeras y tablas, mesa y taburete** plegables de eucalipto macizo o **textiles** cálidos y naturales, la colección reúne todo lo necesario para cocinar y disfrutar de comidas al aire libre.

También se han utilizado **materiales naturales duraderos** como **bambú** en cubiertos y tablas de cortar, resistente a la humedad y a los golpes; y **metal esmaltado** en utensilios, tazas y platos, que asegura una larga vida útil, tanto en exteriores como en el hogar.

**Karin Gustavsson**, responsable creativa de la colección, explica que lo más importante ha sido mantener un equilibrio entre el diseño y la funcionalidad y finalidad, siempre con un enfoque accesible y asequible para todos.

Para **Ola Wihlborg**, **diseñador** de los productos de cocina, la clave está en la



La parte textil de la colección lleva la firma de la **diseñadora Darja Nordberg** de IKEA. Sus propuestas pasan desde mantas, fundas de cojín, paños de cocina, manoplas hasta el delantal de cintura.

*“En esta colección hemos querido que los textiles aporten calidez y personalidad a los momentos al aire libre, combinando materiales naturales y tonos sutiles que destacan por su textura y calidad, con pequeños detalles de color que hacen el diseño práctico y funcional”,* explica **Darja**.

Si tuvieran que quedarse solo con tres piezas para llevarse a una isla desierta, los diseñadores de la colección lo tienen claro. Para **Ola Wihlborg**, el **cuchillo** es absolutamente imprescindible “siempre es de utilidad”, acompañado de una **taza para el café**, ese pequeño ritual que no puede faltar incluso en plena naturaleza, y un **mantel de pícnic**, perfecto para crear un espacio propio donde sentarse y compartir.

Por su parte, **Darja Nordberg** también elige el **cuchillo** como básico indiscutible, junto a una **bolsa versátil** donde llevar lo esencial y una **manta** que aporte calidez y confort. Tres elecciones que reflejan el ADN de la colección: funcionalidad, sencillez y diseño pensado para acompañar cualquier aventura al aire libre.

Con esta colección, IKEA reafirma su compromiso de diseñar soluciones que mejoren la vida de la mayoría de las personas, creando entornos en el hogar o al aire libre donde cocinar, reunirse y disfrutar en compañía sea fácil, funcional y asequible.

[Aquí puedes descargar todas las imágenes.](#)

## Sobre IKEA

**Cumplimos 30 años mejorando el día a día de los hogares españoles** gracias a nuestro diseño democrático. ¿Qué significa? Ofrecemos un surtido de calidad, buen diseño, asequible, funcional y sostenible.

Tres décadas **avanzando junto con la sociedad española, aportándonos mutuamente** y adaptándonos a su realidad. Hemos creado al cliente montador con nuestro modelo “Hazlo tú mismo”; hemos demostrado que donde “cabén dos, cabén tres”; hemos reivindicado la esencia propia de cada hogar dando la “bienvenida a la república independiente de tu casa” y hemos hecho de la diversidad nuestra bandera.

Con esta filosofía hemos construido un **mapa de más de 80 puntos de contacto físicos con**



[www.ikea.com/es/es/stores/](https://www.ikea.com/es/es/stores/)

En todos estos canales alcanzamos **el pasado año fiscal 25 una facturación de 1.986 millones de euros** (+2,8%), con un resultado de explotación de 130 millones de euros (+11,2%), tras vender **164,3 millones de productos y servicios**, gracias a la confianza de los **50 millones de visitantes que recibimos cada año** en nuestras tiendas y las **más de 228 millones de visitas online**.

Es un crecimiento que se traduce también en una **plantilla de 9.736 personas** a cierre de año, tras la creación de 130 nuevos empleos.

Estamos afianzando las bases de un negocio que se inspira en los **valores y la cultura IKEA de siempre, pero con la mirada puesta en un futuro** que, como decía nuestro fundador, Ingvar Kamprad, será "glorioso", gracias a nuestra apuesta por las personas y a la pasión por lo que hacemos.

**TACK! ("Gracias" en sueco).**

¡Cuéntanos tu experiencia!

**Comparte tu experiencia**

## Únete a IKEA Family

Empieza a disfrutar de premios y sorpresas, descuentos especiales y muchas ventajas más.

[Descubre todos los beneficios](#)

**Unirse o iniciar sesión**

## Únete a la Red IKEA para Empresas

El club de empresas que te ofrece ofertas, inspiración y consejos para tu negocio.

[Descubre todas las ventajas](#)

**Unirse o iniciar sesión**

12 Mar, 2026

Argentina

Colombia

Españ

REGISTRARME

INICIAR SESION

[⚡ Trends](#) [Francisca Cadenas](#) [Tribunal Supremo](#) [Aemet](#) [Reina Letizia](#) [Salud Mental](#)

ESPAÑA &gt;

## Luna Palma, psiquiatra: "Menos del 5% de los casos de Alzheimer son hereditarios"

Las personas con familiares de primer grado diagnosticados con la enfermedad presentan mayor probabilidad de desarrollarla en comparación con quienes solo tienen antecedentes en abuelos, aunque la mayoría de los casos no son hereditarios

Por **María Santos Viñas**

+ Seguir en

12 Mar, 2026 08:22 a.m. ESP



La psiquiatra Luna Palma, que divulga sobre salud mental. (TikTok/@dra.luna.palma).

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que solo en España ya hay más

de **800.000 personas que padecen esta enfermedad**. Según [sus datos](#), tiene una prevalencia que oscila entre un 5 y un 10% entre las personas que rondan los 65 años; esta se duplica cada 5 años hasta alcanzar una prevalencia del 25-50% en la población mayor de 85 años, ya que la edad es uno de los principales factores de riesgo de esta enfermedad. Por esa razón, y debido al envejecimiento de la población, su incidencia sigue en aumento: en 2050 se estima que habrá más de **115 millones de personas** que padezcan [esta enfermedad](#) en todo el mundo.

Te puede interesar:

**Marta Jiménez, neuropsicóloga: “El mayor castigo para un narcisista son, exactamente, dos palabras”**



Ante esta cifra, hay quienes se cuestionan [si podrán padecerlo](#) en el futuro y si tener antecedentes familiares implica que haya más posibilidades. En este sentido, la psiquiatra Luna Palma, que divulga sobre salud y medicina a través de su cuenta de *TikTok* (@dra.luna.palma) explica que el hecho de “que tu abuela haya tenido alzhéimer **no significa que tú lo vayas a tener**, pero sí que cambia considerablemente el riesgo de que puedas tenerlo”.

En una de sus últimas publicaciones, Palma ha puntualizado que “la mayoría de los casos de alzhéimer son [esporádicos](#), es decir, que **no son hereditarios**”, subrayando que “solo hay un pequeño porcentaje, menos del 5%, que son hereditarios y suelen ser **casos de mutaciones** de genes muy específicas y que se manifiestan muy pronto, normalmente antes de los sesenta años”.

Te puede interesar:

**El rey Felipe le entrega su primer traje de flamenca a la reina Letizia: un diseño moderno en color negro que se vende por menos de 450 euros**



## Qué probabilidad real hay de heredar el alzhéimer



**¿FULL TECHY? YES, OF CORSA.**

Nuevo Opel Corsa. Coche pequeño. Tecnológicamente grande.



Un elemento clave que distingue el riesgo es el grado de parentesco. “Tener un familiar de primer grado que lo haya sufrido, un padre, una madre o un hermano, tiene más riesgo que un abuelo, que es un familiar de segunda línea”, explica. De este modo, quienes tienen un abuelo o abuela con esta patología pueden experimentar un mínimo aumento del riesgo, pero “eso **no significa que lo vayas a desarrollar**, ya que no es una característica que normalmente se herede, como por ejemplo el color de ojos”.

A lo largo de su análisis, la psiquiatra también ha puesto énfasis en los factores modificables que pueden influir en el desarrollo de la enfermedad, como “el ejercicio físico, el control de la tensión arterial y de la diabetes, dormir bien, mantener una vida social activa, estimulación cognitiva y evitar el tabaquismo”.

Te puede interesar:

**Las tres frutas que debes tomar para mejorar tu memoria si tienes más de 55 años, según un estudio**



## La relevancia del estilo de vida en la aparición del alzhéimer

Bajo este prisma, la genética no es el único elemento determinante: “La genética muchas veces carga el arma, pero **es el estilo de vida** el que decide si apretar el gatillo o no”. Por ello, la psiquiatra anima a sus seguidores a tener una vida sana con una buena alimentación, con deporte regular y con unos ciclos del sueño correctos.

Además, Palma ha querido zanjar de manera explícita el alcance de la transmisión: “Ser la única nieta no te hace automáticamente heredera de la enfermedad. Te hace heredera de una historia familiar, pero no de un diagnóstico”.



Sigue todas las noticias de Infobae.com en Google News



Sigue todas las noticias de Infobae.com en WhatsApp



Directo

Última hora de la Guerra de Israel y EEUU contra Irán

## Los neurólogos alertan de los riesgos de automedicarse por el insomnio

Más de la mitad de los adultos duermen poco y no tienen un sueño reparador y solo el 30% de los niños mayores de 11 años duermen las horas recomendadas. ¿Cuáles son las consecuencias a corto y largo plazo?

- [¿Cómo influye la dieta en el tratamiento de cánceres metastásicos de mama o ginecológicos?](#)
- [Nuevos datos de Wegovy: más riesgo de accidente cerebrovascular ocular y pérdida de visión que Ozempic](#)



▲El insomnio no solo agota istock

MARÍA BAREGO ▾

Madrid Creada: 12.03.2026 10:08  
Última actualización: 12.03.2026 10:08



**falta de sueño**Mañana, 13 de marzo, se conmemora el Día Mundial del **Sueño**, y este año, con el lema “Duerme bien, vive mejor” se quiere volver a poner el foco en las repercusiones que una mala calidad del sueño tiene en la salud.

MÁS NOTICIAS



### Alimentación

Un experto en nutrición lo confirma: esta es la mejor dieta diaria para reducir el sobrepeso de la manera más rápida posible



### Día Mundial del Riñón

Así es la enfermedad renal crónica, una epidemia silenciosa que aumenta en España

“Un sueño de buena calidad es un pilar fundamental para la salud en general e imprescindible para el bienestar físico y mental. Y una mala calidad de sueño tiene consecuencias tanto a corto como a largo plazo”, explica en un comunicado la Dra. Celia García Malo, Coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

A pesar de ello, y de acuerdo con los datos obtenidos por la “Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española”, **el 56% de la población española adulta** duerme menos horas de las recomendadas para un descanso saludable. Además, aproximadamente el 50% de la población asegura no tener un sueño reparador, siendo las mujeres las que con más frecuencia tienden a percibir su sueño como menos reparador.

En el caso de los **niños y adolescentes**, la SEN calcula que **el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad y que solo el 30% de los niños mayores de 11 años duermen el número adecuado de horas.**

- [Una explosión cósmica sin precedentes duró 7 horas y ningún científico sabe explicarla](#)

Desde la SEN indican en apuntar que **la automedicación**, la utilización de remedios para mejorar el sueño - incluso los vendidos sin receta en las farmacias- o confundir higiene del sueño con los tratamientos específicos del insomnio como la terapia cognitivo-conductual pueden retrasar el diagnóstico y la intervención adecuada de los trastornos del sueño, cronificando el problema y aumentando su impacto sobre la salud física y mental.

Así, “a corto plazo, la **falta de sueño** suele traducirse en dificultades para mantener la atención y rendir adecuadamente. Es habitual notar mayor cansancio y somnolencia durante el día, junto con irritabilidad y cambios en el estado de ánimo. Además, dormir poco incrementa el riesgo de accidentes laborales y de tráfico; de hecho, se estima que alrededor del 30% de los accidentes de tráfico en España están relacionados con la somnolencia al volante”.

Perpetuar los trastornos sin actuar para resolverlos nos hace, como incide la doctora, "tener **más riesgo de padecer enfermedades y de fallecer por distintas causas**. Por el contrario sabemos que los trastornos del sueño tienen tratamiento, y en muchas ocasiones incluso curativo, pudiendo revertir la situación y eliminando su impacto en nuestra salud: debemos darle al sueño la importancia que merece y consultar lo antes posible”.

- [Pedro Sánchez y su posible dimisión, en directo: última hora de hoy y reacciones](#)
- [Todo lo que hay que saber sobre el consumo del agua con gas para la salud](#)

La evidencia científica muestra que el déficit crónico de sueño se asocia a un aumento significativo del riesgo de trastornos metabólicos como obesidad y diabetes, así como hipertensión arterial y alteraciones del colesterol y los triglicéridos. Estos factores, a su vez, elevan la probabilidad de enfermedad vascular - incluidos ictus e infarto de miocardio- y también se han vinculado con patologías neurodegenerativas como la **enfermedad de Alzheimer**.

Por otro lado, la privación persistente de sueño se relaciona con mayor incidencia de trastornos mentales graves, entre ellos la depresión, y diversos estudios han observado una asociación entre dormir insuficientemente y un mayor riesgo de ciertos tipos de cáncer, como los de colon, mama o próstata.



“La verdadera referencia para saber si tenemos un sueño de calidad es cómo nos sentimos al despertar. Si nos levantamos con sensación de descanso, energía y bienestar suficientes para afrontar el día, es señal de que el sueño ha sido adecuado y de calidad. No se trata solo de un número de horas, sino de la calidad del descanso. Dormir pero no lograr descansar no es normal”.

“Generalmente un buen descanso -prosigue- es un sueño continuo o con breves interrupciones, que permita pasar varias veces por todas las fases de sueño en forma de lo que denominamos “ciclos de sueño””.

“Además, tener horarios de sueño-vigilia más o menos regulares, favorecer los contrastes en las señales que regulan las señales de sueño en nuestro cerebro como recibir luz solar durante el día y tener actividad física, y por el contrario, reducir la luminosidad y favorecer la relajación antes de dormir, son estrategias que refuerzan nuestro descanso. Cuando dormimos menos de lo necesario, cambiamos constantemente los horarios o nos despertamos repetidas veces durante la noche, el organismo no completa adecuadamente los ciclos de sueño y, en consecuencia, el descanso no es de calidad”, añade la Dra. García Malo.

En muchos casos, detrás de un descanso deficiente se encuentra una higiene del sueño inadecuada, muy condicionada por el estilo de vida actual: empleos sedentarios, escasa actividad física, consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias, altos niveles de estrés, uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse, consumo de contenido que puede alterarnos o estimularnos excesivamente, cenas abundantes, dormitorios poco confortables o ruidosos, una limitada exposición a la luz solar en horas diurnas...

A esto se suma, en no pocas ocasiones, la reducción de horas de sueño, ya sea voluntaria o forzosa en el contexto de una sociedad hiper demandante, que nos pide llegar a todo, y condena a restar horas de nuestro descanso. De hecho, según datos de la SEN, **más del 60% de los jóvenes en España reconoce restar tiempo al descanso para dedicarlo a actividades de ocio u otros intereses.**

No obstante, la mala calidad del sueño también está relacionada con la elevada prevalencia de los trastornos del sueño. La SEN estima que más de cuatro millones de personas en España padecen algún trastorno de sueño crónico y grave. Existen cerca de **100 trastornos primarios del sueño**, pero entre los más frecuentes se encuentran el insomnio, la **apnea obstructiva del sueño**, las alteraciones del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia y la hipersomnia idiopática.



Y aunque estos pueden afectar a cualquier grupo de edad y a ambos sexos, diversos estudios realizados en España indican que estos problemas son **más habituales en adolescentes y jóvenes, en mujeres y en**

**personas mayores.** Por ejemplo, más del 50% de los mayores de 65 años presenta algún trastorno del sueño, ya sea por los cambios fisiológicos asociados al envejecimiento o por patologías concomitantes y sus tratamientos.

A pesar de esta elevada prevalencia, la SEN calcula que **solo alrededor del 10% de los casos de algunas de estas patologías están correctamente diagnosticados.** Además, menos de un tercio de quienes padecen un trastorno del sueño solicita ayuda profesional.

“Aunque cada vez hay una mayor concienciación, se debe seguir incidiendo en la importancia del sueño. Es fundamental para la salud y es uno de los mayores problemas de la población española. Y no solo se debe de tratar de inculcar la importancia de consultar los problemas de sueño con profesionales de la salud, sino también fomentar cambios estructurales (políticos y sociales) que nos ayuden con este problema global. Cada vez más sociedades científicas en nuestro país alzamos la voz para mejorar estos aspectos y poder tener un plan de acción global contra los problemas de sueño”, señala la Dra. Celia García Malo.



"Cuando existe un trastorno del sueño, como por ejemplo, insomnio crónico, estamos hablando de un problema que merece una atención médica rigurosa, como cualquier otra enfermedad, que nos permita diagnosticar correctamente y poder ofrecer tratamientos basados en la evidencia científica”, prosigue la Dra. Celia García Malo.

La higiene del sueño hace referencia a un conjunto de hábitos y medidas conductuales que favorecen un descanso adecuado: mantener horarios regulares, evitar pantallas antes de acostarse, limitar el consumo de cafeína y alcohol, crear un ambiente oscuro y silencioso, o realizar ejercicio físico de forma regular.

“Casi todos los pacientes cuando llegan a consulta ya se han topado con esta “lista milagrosa” y han comenzado ellos mismos a implementar cambios en su estilo de vida. Sin embargo tenemos que destacar que las pautas de higiene de sueño son consejos genéricos, que pueden ser útiles como medida preventiva y como medida de salud. En cambio, cuando la persona padece un trastorno de sueño como insomnio, sueño fragmentado o mala calidad de sueño, basarse solo en higiene de sueño no solo puede no resolver el

problema sino que en ciertas personas puede provocar más cronificación y más ansiedad”, comenta la Dra. Celia García Malo.



**“Cuando no hay un diagnóstico ni un plan terapéutico** -continúa-, es el propio paciente quien se hace responsable de todas estas cuestiones, y no debería ser así. Además, cuando te basas en modificar tus hábitos de vida enfocado a resolver un problema, tratarás de hacer las cosas lo mejor que puedas, pero te arriesgarás a que muchas cosas no salgan perfectas o a no saber actuar cuando algo no esté saliendo como tenías pensado”.

En muchas ocasiones, el tratamiento de primera línea será, según la especialista, "la terapia cognitivo-conductual (TCC), una intervención psicológica que actúa reestructurando los pensamientos y comportamientos asociados al problema del sueño. Se trata de un tratamiento individual, que toma en consideración muchos aspectos de la persona, tanto de su carácter, problema de sueño y tiempo de evolución, como de hábitos de vida y necesidades de sueño particulares".

"Por todo ello, es un tratamiento complejo que debe realizarse cuidadosamente, por profesionales bien formados para ello. La terapia cognitivo-conductual en ningún caso debe confundirse con la higiene del sueño. Además, cuando este indicador, este tratamiento con TCC puede complementarse con terapias farmacológicas, siempre bajo supervisión médica, tratando de buscar opciones seguras y curativas”, incide la doctora.

ARCHIVADO EN:

Enfermedades / Alzheimer / Salud / Pacientes

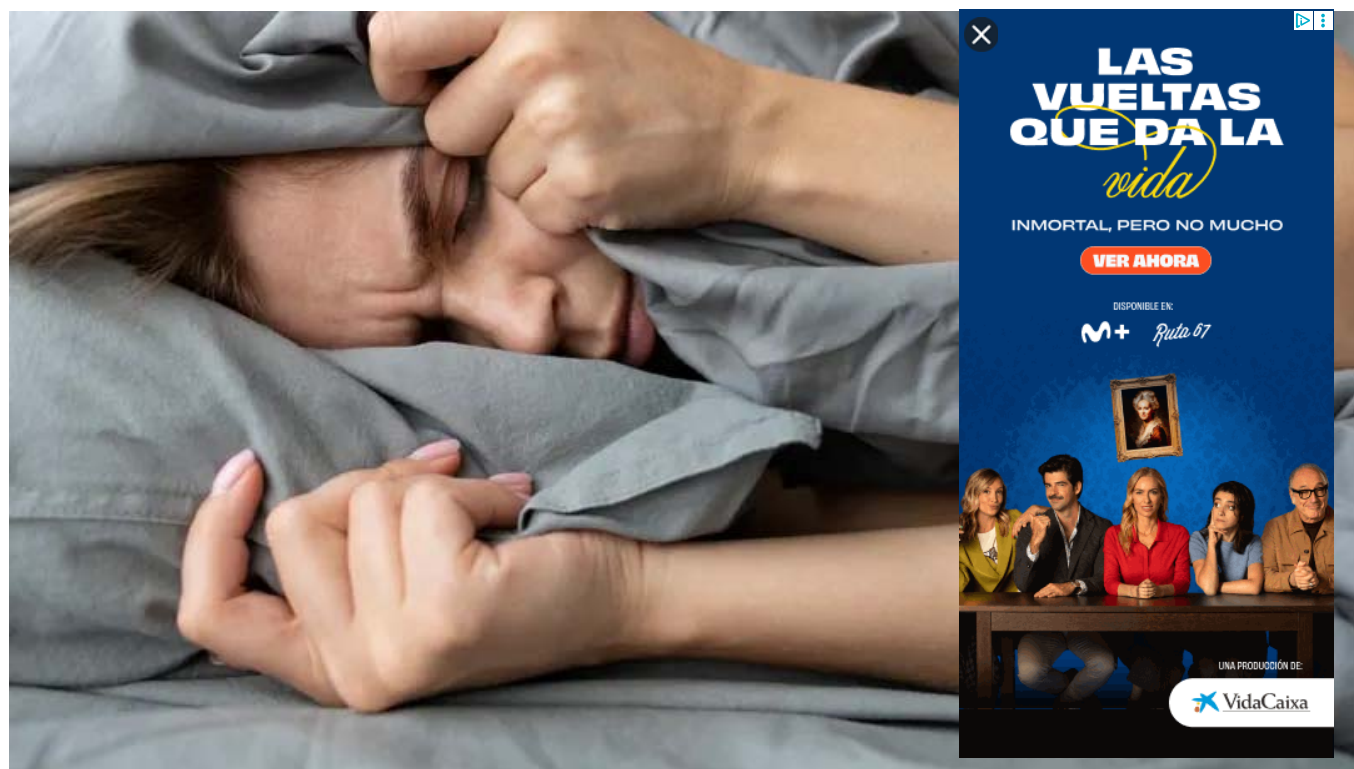
DIRECTO

**Guerra en Irán: Última hora de los bombardeos de EE UU e Israel**

## Día Mundial del Sueño: Somnifobia, cuando el miedo a dormir afecta al descanso

La persona que sufre esta rara condición experimenta un miedo irracional e incontrolable a irse a la cama que provoca ansiedad por temor a pesadillas, a no despertar o a que ocurra algo malo durante el sueño

- [El ruido rosa perjudica el sueño](#)
- [Los neurólogos alertan de los riesgos de automedicarse por el insomnio](#)



▲ **Los hábitos de sueño comunes que arruinan tu descanso, según un especialista** Freepik

MARÍA BARRIEGO ▾

**Madrid** Creada: 13.03.2026 02:31

Última actualización: 13.03.2026 02:31





hearclear

## Los pensionistas mayores de 60 años pueden solicitar estos nuevos audífonos

Disfruta de una audición mejor y más clara desde el momento que la necesites

Patrocinado



EL IMPARCIAL

El Imparcial

Seguir

161.7K Seguidores



## El negocio del sueño: los neurólogos piden no caer en la trampa de productos milagro para tratar el insomnio

Historia de Alejandra Liera • 4 mes(es) •

3 minutos de lectura

## Aumentan los productos "milagro" para dormir sin aval médico

De acuerdo con información de **Proceso**, el **Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN)** alertó sobre el **creciente mercado de productos y servicios "milagro"** que prometen curar el **insomnio** sin evidencia científica ni supervisión médica.



La app de IA para ganar dinero q...

Newtonai... · Patrocinado



La **doctora Celia García Malo**, coordinadora del grupo, explicó que el fenómeno no solo representa un **gasto económico importante para los pacientes**, sino que **puede ser perjudicial para la salud** y **favorecer la cronificación del trastorno**.

**“Aunque resulta positivo que aumente el interés por la importancia del sueño**, cada vez es más frecuente encontrar **afirmaciones categóricas y propuestas sin validez científica**, **afrección de soluciones falsas o sin validez médica**. En las últimas años

Continuar leyendo

### Contenido patrocinado



Newtonaiglobal

La app de IA para ganar dinero que lo está arrasando en España ahora mismo

Patrocinado



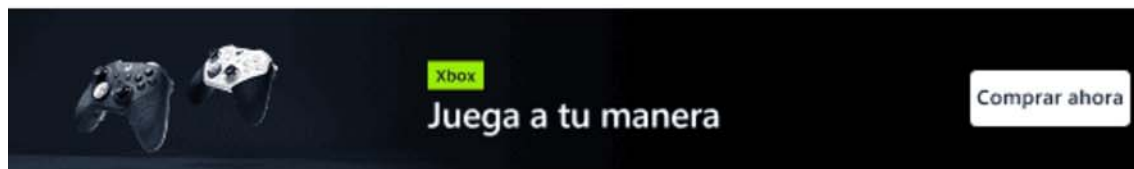
hearclear

Los pensionistas mayores de 60 años pueden solicitar estos nuevos audífonos

Patrocinado



### Más para ti



Patrocinado



elEconomista.es

Seguir

93.2K Seguidores

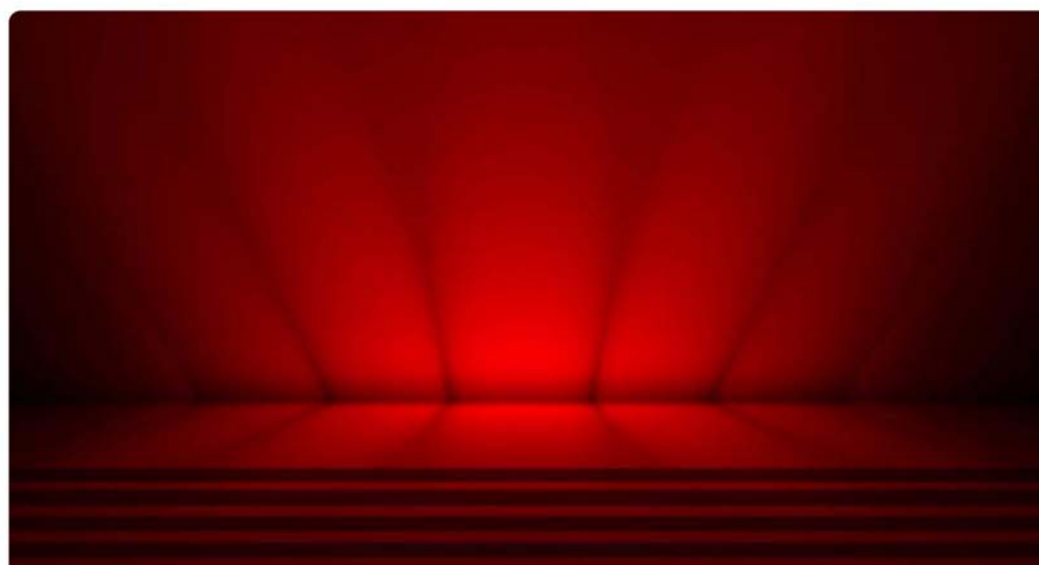


## ¿Es bueno usar la luz roja para dormir? La ciencia responde

Historia de elEconomista.es • 8 mes(es) •

2 minutos de lectura

**Según una investigación reciente publicada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre el 20 y el 48% de los adultos en España tiene dificultades a la hora de comenzar a dormir o mantener el sueño sin despertarse. Algo que aumenta con el verano a la vuelta de la esquina y el aumento de las temperaturas.**



¿Es bueno usar la luz roja para dormir? La ciencia responde

Comentarios

Por suerte -o no- se ha viralizado un truco en redes sociales que **mejora la calidad del sueño** debido a sus propiedades muy relajantes, su facilidad para crear un **ambiente propicio** para dormir y su impacto mínimo en el ritmo circadiano: **se trata de las luces rojas**.

## ¿Ventajas?

A diferencia de la luz azul, que suele emitir la mayoría de los dispositivos electrónicos y puede suprimir toda la producción de melatonina -la hormona que regula el ciclo sueño/vigilia-, la roja tiene un impacto **muy ligero** en esta producción hormonal.

Esto significa que su uso antes de dormir **no** interfiere en absoluto con las señales naturales del cuerpo para prepararse para el descanso. En momentos clave como el amanecer o el atardecer, incluso, puede activar el núcleo supraquiasmático (NSQ), ayudando a sincronizar los ritmos circadianos con el entorno.



Continúan las protestas en...

rtve · Patrocinado



## A tener en cuenta

Pero, ¿qué hay de cierto en todo esto? Según **Marina**, graduada en bioquímica y doctora en Farmacia hay determinadas investigaciones que reflejan que los beneficios no se deben del todo a la luz roja, sino a otros factores que también juegan un papel más o menos importante.

De hecho, hay algunas que evidencian que la luz roja puede suponer un estado de alerta y reducir la calidad del sueño. Por el momento, **los estudios de mayor calidad hasta la fecha no parecen indicar que debemos instalar una luz roja en nuestra habitación.**

 Comentarios

La publicación se ha viralizado en cuestión de días, con varios comentarios en Instagram tanto positivos como negativos. Y es que esta nueva tendencia está generando **cierta polémica** y tiene toda la pinta de que lo seguirá haciendo en el futuro más cercano.



[Ver más en Instagram](#)

**comersindrama**

Luz roja para dormir mejor, reducir inflamación y mejorar todos tus males? 😬

No tan rápido!

Ver 229 comentarios

**Comentarios**



[Home](#) - [Salud](#) - La Complutense organiza un congreso con especialistas que abordan vínculos entre 5G, autismo, cáncer y fertilidad

## La Complutense organiza un congreso con especialistas que abordan vínculos entre 5G, autismo, cáncer y fertilidad

Por [Ana Moreno](#) / marzo 5, 2026

### La Facultad de Medicina de la universidad será sede este fin de semana del X Congreso Internacional de Medicina Ambiental

EC EXCLUSIVO

Este fin de semana la **Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid** (UCM) albergará el X Congreso Internacional de Medicina Ambiental, un evento centrado en explorar la conexión entre el entorno y el aumento de enfermedades frecuentes. Organizado por la Fundación Alborada, el congreso ofrece 150 plazas presenciales y la opción de seguimiento vía streaming.

**No es la primera edición que la Complutense acoge este evento.** Según los organizadores, se ha consolidado como uno de los encuentros europeos más relevantes

para el análisis científico de patologías vinculadas a factores ambientales, reuniendo expertos en medicina clínica, toxicología, epidemiología, neurología, salud pública e investigación biomédica.

Con gran énfasis anuncian que "Madrid recibirá a **algunos de los principales especialistas internacionales en salud y medio ambiente** para examinar el impacto de los tóxicos en enfermedades crónicas". Participarán investigadores procedentes de Estados Unidos, Canadá y Europa, quienes "analizarán la influencia de la contaminación química, disruptores endocrinos y radiación electromagnética en enfermedades como cáncer, trastornos inmunológicos y alteraciones metabólicas".

En el listado de ponentes figuran científicos reconocidos como **Nicolás Olea** y **Robert Brown**, pero también **otros polémicos integrantes asociados al movimiento anti-5G**: Martin L. Pall, Magda Havas y Devra Davis. Esta corriente agrupa a quienes se oponen a la implementación del 5G por temor a posibles efectos en la salud y desconfianza hacia entidades gubernamentales y telecomunicaciones; en ese contexto, se han difundido narrativas conspirativas, como la falsa creencia de que el 5G "causaba" o "propagaba" el covid-19.



Desde la organización del Congreso afirman a El Confidencial que **tienen pleno conocimiento de las investigaciones y declaraciones de los ponentes**, los cuales han sido convocados por considerarse referencias en sus áreas, aunque la opinión de cada conferenciante es independiente y no refleja necesariamente la postura de la organización. Además, subrayan que su intención es promover el debate en torno a estos temas y no respaldar posturas específicas, y que la universidad simplemente ofrece las instalaciones. Respecto a la UCM, este medio contactó con la universidad para conocer su opinión sobre







dichos perfiles, sin obtener respuesta.

## Martin L. Pall: del cáncer al autismo

**Martin L. Pall** es un bioquímico estadounidense y profesor emérito de la Washington State University que en años recientes se ha consolidado como una de las voces académicas más consultadas por el activismo anti-5G. Su teoría principal apunta a que la radiación inalámbrica a niveles “no térmicos” activaría canales de calcio dependientes de voltaje (VGCC), lo que provocaría estrés oxidativo y una cascada de daño celular.

Basándose en ese mecanismo, Pall ha relacionado el 5G —y la radiofrecuencia en general— con una amplia gama de enfermedades y efectos adversos. En un informe dirigido a entidades europeas, sostiene que hay “alta certeza científica” sobre daños como: **cáncer, daño en el ADN, alteraciones neurológicas y neuropsiquiátricas**, variaciones hormonales, apoptosis (muerte celular) y dificultades en fertilidad y reproducción.

En trabajos anteriores también vinculó la exposición a microondas de baja intensidad con un conjunto de **síntomas neurológicos** denominados “microwave syndrome”.

Igualmente, en otro informe señala que “existen evidencias de que las exposiciones a EMF en el útero y poco después del nacimiento **pueden ocasionar TDAH y autismo.**”

## Magda Havas: arritmias y baja calidad del esperma

Magda Havas es profesora emérita en la Universidad de Trent (Canadá) y una de las figuras más destacadas en el movimiento que alerta sobre los riesgos sanitarios de la radiación inalámbrica. Su trayectoria académica incluye investigación en “**efectos biológicos y de salud de la contaminación electromagnética**” y peritajes especializados en esta área. En su sitio web afirma que trabaja en los efectos negativos de los campos electromagnéticos sobre la salud humana.

Su discurso en relación al 5G es especialmente directo. Havas advierte que la nueva generación móvil —en particular las ondas milimétricas (mmWave)— podría inducir o

agravar diversas patologías, que incluyen síntomas neurológicos como **dolores de cabeza, insomnio, fatiga y problemas de concentración**, alteraciones cardíacas como palpitaciones y arritmias, además de la llamada electrohipersensibilidad, cáncer, deterioro del esperma y problemas reproductivos, así como efectos sobre el sistema inmunitario y la piel. En sus textos sobre 5G sostiene que la densificación de antenas y la exposición constante incrementarían estos riesgos y que carecen de estudios a largo plazo que respalden la seguridad de esta tecnología.



La controversia se intensificó durante la pandemia: Havas publicó un artículo en el que afirmaba que, aunque el 5G “no generó” el covid-19, la exposición a 5G mmWave estaba estadísticamente relacionada con **mayores índices de casos y mortalidad en ciertas zonas de EEUU**, planteando posibles mecanismos biológicos si la relación fuera causal.

## Devra Lee Davis: alteraciones neurológicas

Devra Lee Davis es una epidemióloga y toxicóloga estadounidense, fundadora de Environmental Health Trust (EHT) y una de las voces más activas en contra del despliegue del 5G, al que considera un riesgo para la salud y el medio ambiente. Desde su organización ha pedido una suspensión temporal del 5G y sostiene que la radiación de radiofrecuencia vinculada a móviles, Wi-Fi y nuevas redes puede provocar cáncer (en humanos y animales), daño en el ADN, **alteraciones neurológicas y efectos reproductivos**, además de impactos sobre aves, abejas y árboles.

En apariciones públicas, como ante la comisión sobre 5G de New Hampshire, ha defendido que **los niños absorben más radiación que los adultos** y que existen estudios que

indican estrés oxidativo, daño genético y posibles tumores incluso por debajo de los límites regulatorios vigentes.

## ¿El 5G puede afectar a tu salud?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sostiene que no existe evidencia científica sólida que demuestre efectos adversos para la salud derivados de las redes móviles 5G cuando la exposición a campos electromagnéticos de radiofrecuencia se mantiene dentro de los límites establecidos por organismos internacionales. Según esta institución, las tecnologías inalámbricas, incluyendo el 5G, **no han sido vinculadas causalmente con daños a la salud hasta la fecha**, aunque reconocen que la investigación continúa, especialmente en las frecuencias más altas utilizadas por el 5G. La penetración de estas ondas en el cuerpo humano disminuye conforme aumenta la frecuencia, concentrándose principalmente en la piel y tejidos superficiales, por lo que no se esperan efectos biológicos significativos fuera del rango térmico.

El Comité Científico Asesor en Radiofrecuencias y Salud (CCARS), organismo independiente de expertos, afirma que no hay evidencias de que la tecnología 5G represente un riesgo sanitario. **Alberto Nájera López**, director científico del CCARS, explica a El Confidencial que «desde el inicio de su implementación en 2020, la tecnología 5G **no ha supuesto un cambio cualitativo en cuanto a la exposición personal a radiación** comparado con generaciones anteriores de telefonía móvil, sino una evolución tecnológica dentro de los mismos límites de seguridad previamente establecidos».



El especialista también destaca la exhaustiva investigación realizada por la OMS que

concluye que no puede demostrarse la existencia de ningún riesgo para la salud.

**“Relacionar el 5G con autismo, cáncer u otras enfermedades graves no está respaldado por evidencia científica** seria y disponible. Las alertas alarmistas no se sostienen cuando se analizan los datos con metodología rigurosa”, concluye este doctor en Neurociencias y profesor de Radiología y Medicina Física en la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM).

Desde la **Sociedad Española de Oncología Médica** (SEOM), citando a la OMS, se manifiestan en igual sentido. **“No se han detectado efectos adversos** sobre la salud asociados a la exposición prolongada a campos de baja intensidad característicos de ambientes residenciales o públicos (radio, televisión, cableado eléctrico o telefonía móvil) cuando se respetan las normativas vigentes”, concluye la Dra. María Alameda, secretaria científica de la SEOM.

Por su parte, la **Sociedad Española de Neurología** (SEN) es más contundente en declaraciones a este periódico: **“El 5G no genera efectos perjudiciales en la salud cerebral”**.

← ANTERIOR

Médico sorprendido usando gaf...

SIGUIENTE →

Multas de 200.000€ por poda: Le...

## Publicaciones Recientes

[El icono imprescindible en este municipio madrileño: el monstruo del lago Ness aparece en aguas de España](#)

[El fin del «árbol de la vida»: el método de Kannekanti Prem Babu en Hyderabad](#)

[Manchester United y Liverpool critican la IA de Musk por errores en representaciones sobre Diogo Jota y sucesos desafortunados](#)

[No tires el envase vacío del detergente, guárdalo en el coche. Cuando aprendas a usarlo, lo querrás para siempre](#)

[Adiós al césped: por qué uso Trébol blanco para ahorrar 320€ al año](#)

## Categories

ABOUT US  wphootThemes @wphootThemes wphootThemes    

We'll be happy to help! 24x7 Supp

**INICIO**

Portada

**NACIONAL**

Bolivia en noticias!

**INTERNACIONAL**

Por el mundo!

**EDUCACIÓN**


y Sociedad

**CIENCIA & SALUD**

Acontecer

Register /

Login / Support

Add [Breadcrumb NavXT](#) Plugin widget here.You are viewing:  Panise > My Blog > Salud >

El Observatorio del Alzheimer presenta un informe con propuestas concretas para preparar al SNS ante los avances en alzhéimer

Top Picks:  
Checkout our  
reviews on  
WordPress  
and rate us!

## El Observatorio del Alzheimer presenta un informe con propuestas concretas para preparar al SNS ante los avances en alzhéimer

EN: SALUD / ETIQUETADO: ALZHEIMER, ANTE, AVANCES, CON, CONCRETAS, DEL, INFORME, LOS, OBSERVATORIO, PARA, PREPARAR, PRESENTA, PROPUESTAS, SNS

 Escribe el término de

WELCOME TO MAG  
NEWSBYTE

### Redacción

El informe *'Un nuevo escenario en la prevención, el diagnóstico y el tratamiento del Alzheimer: propuestas para preparar el Sistema Nacional de Salud'* identifica retos y oportunidades, y ofrece propuestas concretas para la preparación del **Sistema Nacional de Salud (SNS)** ante un nuevo escenario en la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer. Este informe ha sido presentado este lunes en el **Congreso de los Diputados** por el **Observatorio del Alzheimer y las Demencias**, impulsado por la **Fundación Pasqual Maragall**.

Permisit tegit colebat. Hanc  
inter ne sponte figuras.  
Securae animalibus minantia  
cognati habitabilis sua rudis  
orbe coeperunt. Declivia  
iunctarum diversa sinistra.

Elaborado a partir de más de 40 expertos, este documento destaca la necesidad de reforzar la prevención del alzhéimer desde la salud pública y la sensibilización social para fomentar hábitos de vida saludables, impulsar la detección temprana a través de los servicios de atención primaria, y preparar el sistema para los nuevos avances tecnológicos y científicos. En este sentido, el informe recoge la necesidad de avanzar hacia un modelo estatal homogéneo, con un marco de actuación común y coordinado, que garantice la equidad territorial en el acceso al diagnóstico a los tratamientos.

## ***El informe pretende reforzar la prevención del alzhéimer desde la salud pública y la sensibilización social***

Más de 180 personas se han reunido en la jornada de presentación del informe, que ha empezado con la bienvenida institucional de la presidenta del Congreso de los Diputados, **Francina Armengol**. Durante la inauguración del acto, han intervenido la presidenta de la Fundación Pasqual Maragall, **Cristina Maragall**, y **Javier Padilla**, secretario de **Estado de Sanidad**, quien ha subrayado que *“nos encontramos en un momento clave para adaptar el sistema sanitario y social a un escenario marcado por nuevos avances diagnósticos y terapéuticos del alzhéimer. Esto implica reforzar la coordinación sociosanitaria, desarrollar modelos de financiación sostenibles y consolidar una estrategia de salud cerebral basada en la prevención y la concienciación. El objetivo es garantizar que el sistema tenga la capacidad real de incorporar estos cambios de forma ordenada y eficaz”*.

CONNECT WITH US



BOLD DESIGN LANGUAGE

**Barce  
tumba  
Botaf  
toma  
cupo  
Libert**

POR: /  
/ EN  
MARZO  
2026

Sin sc  
nada,  
con o  
coraje  
Barce  
de Eci

**La sal  
digita  
como  
proye  
de req  
y com  
de fut**

POR:  
ADMIN  
EN: M  
11, 202

Anuar  
iSanic

Por su parte, **Arcadi Navarra**, director de la Fundación Pasqual Maragall, ha destacado que *“este documento quiere ser un punto de partida para el diálogo y la construcción conjunta de soluciones eficaces, equitativas y sostenibles en el abordaje del alzhéimer, y representa un ejercicio de convicción y voluntad compartida para disponer de un marco de consenso que impulse la acción”*.

## **Adaptar el sistema sanitario y social implica “reforzar la coordinación sociosanitaria, desarrollar modelos de financiación sostenibles y consolidar una estrategia de salud cerebral basada en la prevención y la concienciación”**

A lo largo de la jornada, se han desarrollado varias mesas redondas, en las que han intervenido el **Dr. Josep M. Argimon**, director de Relaciones con el Sistema de Salud de la Fundación Pasqual Maragall; el **Dr. Pablo Villoslada**, director del Servicio de Neurología del **Hospital del Mar de Barcelona**; la **Dra. Araceli Garrido**, del Grupo de Neurología de la **Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (Semfyc)**; el **Dr. Pascual Sánchez-Juan**, secretario del grupo de estudio de conducta y demencias de la **Sociedad Española de Neurología**; la **Dra. Mar Mendibe**, vicepresidenta del **Consejo Español del Cerebro**; el **Dr. Pedro Abizanda**, director científico del CIBER de Fragilidad y Envejecimiento Saludable; el **Dr. Pablo Martínez-Lage**, director científico de la **Fundación CITA Alzheimer**, y el **Dr. Enrique Arrieta**, del Grupo de Trabajo de Neurología de la **Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen)**.

2025I  
César  
Pasqu  
Ferná  
conse  
de  
Sanid  
del  
Gobie  
de

Vestibulum suscipit  
nulla quis orci. Donec  
elit libero, sodales nec,  
volutpat a, suscipit  
non, turpis.

[KNOW MORE](#)



El acto ha concluido con la intervención de **Eva Ortega Paño**, secretaria General de Investigación del **Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades**, quien ha destacado que *“impulsar una respuesta coordinada desde las instituciones es clave para transformar el avance científico en progreso social”*.

---

Entrada anterior: [Presidente de Chile, Gabriel Boric, oficializa candidatura de Michelle Bachelet a secretaria general de la ONU](#)

Siguiente entrada: [Trump dice que México ‘cesará’ de enviar petróleo a Cuba](#)

---

## DEJA UNA RESPUESTA

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

Comentario

\*

Nombre \*

Correo electrónico

\*

Web

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



Nutricosmética de última generación

## Alma Secret refuerza su apuesta por la belleza desde el interior con Deep Sleep Complex Melatonin y Beauty Superglow Hair & Nails

Para combatir la crisis de sueño y para fortalecer el cabello y las uñas, sus dos nuevos lanzamientos

Ana Rojo

11 Mar 2026 - 18:06 CET

Archivado en: [ALMA SECRET](#) | [BEAUTY SUPERGLOW HAIR & NAILS](#) | [DEEP SLEEP COMPLEX MELATONIN](#) | [GUMMIES PARA DORMIR](#)

Haga clic aquí para descargar

Abrir

### Más información



Yalea y las cinco mujeres que rompieron el techo de cristal: nueva campaña SS26



Ekö Bistro lanza su barra: cocina de autor para compartir desde 4€ la copa

PRIVACY



Abrir

**Dormir bien y lucir una melena fuerte** no son solo cuestiones de estética o descanso, son reflejos directos de nuestra salud interior. Y precisamente de ahí, del interior, parte la filosofía de **Alma Secret**. La firma española de origen farmacéutico, pionera en cosmética natural, ha dado un paso al frente en el cuidado integral con el lanzamiento de dos nuevos complementos alimenticios en su ya famoso formato de gummies.

Si con **Beauty Superglow Collagen** ya marcaron un antes y un después en la nutricosmética de la piel, ahora la compañía dirigido por la Doctora cum laude en Farmacia, **Rocío Lajarín**, amplía su catálogo para abordar dos de las grandes preocupaciones actuales: **la calidad del sueño y la fortaleza del cabello y las uñas**.

**El descanso como pilar de salud: llega *Deep Sleep Complex Melatonin***







Vivimos en una sociedad que duerme mal y eso tiene consecuencias directas en nuestro estado de ánimo y vitalidad. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, más de 12 millones de personas en España no descansan adecuadamente. El estrés, la sobrecarga mental y el abuso de pantallas están pasando factura.

Para responder a esta necesidad, **Alma Secret** presenta *Deep Sleep Complex Melatonin Gummies*. No es un simple suplemento de melatonina; es una fórmula avanzada que actúa en sinergia para acompañar al organismo en su proceso natural de descanso.

*“El sueño es un proceso biológico clave para la salud integral”, explica **Rocío Lajarín**, CEO de la marca. “Hoy en día, factores como el estrés crónico están afectando directamente a su calidad. Por eso, en Deep Sleep Complex hemos puesto el foco en la calidad y estandarización de cada activo, eligiendo aquellos respaldados por estudios clínicos para lograr una fórmula que acompaña el proceso de descanso de forma natural”.*

## **Se ha normalizado dormir poco entre semana, pero el sueño no se recupera descansando más el fin de semana**



12 de marzo de 2026

Dormir bien y hacerlo las horas necesarias es tan importante para la salud como mantener una alimentación equilibrada o practicar ejercicio físico con regularidad. Sin embargo, los problemas de sueño son cada vez más frecuentes. **Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 48% de los adultos y el 25% de la población infantil en España no tiene un sueño de calidad.**

La situación es especialmente relevante **en el País Vasco, "donde el 60% de la población duerme menos de siete horas entre semana"** subraya el doctor Carlos Egea, jefe de la Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Vitoria. Una cantidad que es inferior a las recomendaciones de los especialistas y que puede repercutir en la concentración, el estado de ánimo y la salud a largo plazo.

Con motivo del Día Mundial del Sueño, que se celebra el 13 de marzo, el Hospital Quirónsalud Vitoria recuerda **la importancia de cuidar los hábitos de descanso y detectar a tiempo los trastornos del sueño**, que siguen siendo una problemática ampliamente infradiagnosticada.

El doctor Carlos Egea destaca que el descanso nocturno cumple funciones esenciales para el organismo: "El sueño no es solo un periodo de descanso. **Es un proceso biológico fundamental para la regeneración del cuerpo y del cerebro.** Durante el sueño se refuerza el sistema inmunitario, se consolidan los procesos de memoria y se regulan múltiples funciones metabólicas", explica.

### **Trastornos del sueño: frecuentes, pero poco consultados**

A pesar de su impacto en la salud, los trastornos del sueño siguen pasando desapercibidos o se normalizan. **Se estima que entre el 20% y el 30% de la población tiene síntomas de insomnio y alrededor del 10-15% padece insomnio crónico, según datos de sociedades científicas del ámbito del sueño.** A pesar de ello, muchos pacientes no consultan con un especialista, lo que contribuye a que estos trastornos estén infradiagnosticados.

Para el doctor Egea, esta falta de diagnóstico responde en gran medida al desconocimiento. "Muchas personas creen que el insomnio, los ronquidos o la somnolencia diurna son problemas sin solución o algo propio del ritmo de vida actual. Pero en realidad pueden ser síntomas de trastornos del sueño que tienen tratamiento y cuya detección precoz puede mejorar significativamente la calidad de vida", señala.

"Dormir menos de lo necesario o tener un sueño fragmentado tiene consecuencias claras para la salud. **Existe una relación directa entre el número de horas que dormimos y nuestra esperanza de vida**", añade el especialista.

### **La importancia de crear una cultura del sueño**

Los especialistas advierten de que los hábitos de vida actuales influyen de forma notable en la calidad del descanso. El uso de pantallas antes de dormir, el estrés laboral, la falta de horarios regulares o el

sedentarismo contribuyen a que cada vez más personas duerman menos horas de las recomendadas. **"La sociedad ha normalizado dormir poco, pero el sueño no se recupera durmiendo más el fin de semana"**, advierte el doctor Carlos Egea. "Dormir menos durante la semana y tratar de compensarlo después no corrige los efectos del déficit de sueño".

En este sentido, el doctor Egea insiste en la necesidad de promover una auténtica "cultura del sueño", en la que el descanso sea considerado un elemento fundamental del bienestar. El especialista recuerda además una pauta sencilla para mantener un equilibrio saludable en el día a día: la conocida regla de los tres ochos. **"Lo ideal sería organizar la jornada en ocho horas para trabajar, ocho horas para el ocio y otras ocho horas para dormir. Este equilibrio ayuda a preservar la salud y a mantener un ritmo de vida más saludable"**, explica.

### Cinco claves para dormir mejor

Los especialistas recuerdan que adoptar hábitos saludables puede mejorar significativamente la calidad del descanso:

- Mantener **horarios regulares**, acostándose y levantándose a la misma hora todos los días.
- **Evitar el uso de pantallas** al menos media hora antes de dormir.
- Crear un **ambiente adecuado en el dormitorio**, con oscuridad, silencio y una temperatura confortable.
- Realizar **actividad física de forma regular**, evitando el ejercicio intenso justo antes de acostarse.
- **Cenar de forma ligera** y dejar al menos una hora entre la cena y el momento de ir a la cama.

"El sueño es una necesidad biológica básica. **Dormir bien no solo nos permite descansar, sino que influye en nuestra salud cardiovascular, metabólica y emocional. Cuidar el descanso es cuidar la salud**", concluye el doctor Egea.

## Dolor neuropático: qué es, cómo se diagnostica y qué opciones de tratamiento existen



13 de marzo de 2026

HOSPITAL QUIRÓNSALUD DEL VALLÈS    UNIDAD DEL DOLOR

Sentir dolor no siempre significa que exista una lesión activa en un músculo o una articulación. En

algunos casos, el origen está en el propio sistema nervioso: los nervios que deberían "transmitir" la información funcionan de forma alterada y generan señales de dolor de manera persistente o desproporcionada.

Eso es lo que ocurre en el dolor neuropático, un tipo de dolor que puede volverse crónico y afectar al descanso, el estado de ánimo y la vida diaria. En España, según la Sociedad Española de Neurología, afecta a 3 millones de personas y, cada año, se suman 400.000 nuevos casos.

"Es uno de los dolores crónicos más complejos, y en consulta lo vemos con más frecuencia a partir de los 55 años y en mujeres. No suele responder a analgésicos convencionales y necesita un abordaje específico, con tratamientos dirigidos al mecanismo del dolor y un seguimiento estrecho para mejorar la calidad de vida de los pacientes", **explica el Dr. Francisco Duca Rezzulini, jefe de la Unidad del Dolor del Hospital Quirónsalud del Vallès .**

## Qué es el dolor neuropático y por qué es diferente

Se define como el dolor que se origina por una lesión o enfermedad que afecta al sistema somatosensorial, es decir, a la parte del sistema nervioso encargada de procesar sensaciones como el dolor, la temperatura, el tacto o la postura corporal. Cuando estos mecanismos se alteran, el sistema puede responder de forma anormal a estímulos que, en condiciones normales, no deberían doler.

En la práctica, esto se traduce en un dolor con características típicas —por ejemplo, ardor, descarga eléctrica, pinchazos o hipersensibilidad— y, a menudo, con una evolución persistente si no se aborda de forma específica.

Según la zona del sistema nervioso afectada, se distingue entre dolor neuropático central —cuando la lesión afecta al cerebro o a la médula espinal— y dolor neuropático periférico, el más frecuente, cuando afecta a nervios periféricos o ganglios.

Además, según cómo se distribuya el dolor, puede ser localizado —cuando existe un área concreta y bien delimitada donde el dolor es máximo y consistente— o difuso o irradiado, cuando no se limita a un punto sino que se extiende.

"No hablamos de un dolor por inflamación o por sobrecarga muscular; es una alteración del propio sistema nervioso. Los pacientes con frecuencia comparten descripciones de sus síntomas que son muy específicas", señala el Dr. Duca Rezzulini.

## ¿Cómo se manifiesta?

**Síntomas positivos:**

[Portada](#) > [Secciones](#) > NEUROLOGÍA

# Neurología busca nexo entre remates de cabeza en niños y patología cerebral

También pone el foco investigador en la reserva cognitiva en ancianos para prevenir enfermedades futuras



Jesús Porta-Etessam, presidente de SEN.



11 MAR. 2026 5:45H

SE LEE EN 7 MINUTOS

POR [ELENA GONZÁLEZ](#) | [REBECA COJO](#) [JOANA HUERTAS](#)

TAGS > [ALZHEIMER](#) [SOC. ESPAÑOLA NEUROLOGÍA](#) [DEMENCIA](#)

Los neurólogos lo tienen claro: el sistema sanitario no puede sostener un 43 por ciento de población con **enfermedades neurológicas**. Sobre todo, a la vista de una incidencia que no parece dispuesta a abandonar la tendencia ascendente emprendida hace años en un contexto de envejecimiento de la población, lo que, a ojos de la especialidad, hace necesario redoblar esfuerzos en **prevención**. Ya sea a través de la formación, con una asignatura de salud cerebral

en los **primeros ciclos de enseñanza** y conocimientos integrados en la [carrera de Medicina](#), o pivotando el foco investigador hacia dos nichos clave: la **reserva cognitiva** en las personas mayores y los **traumatismos craneales en menores**.

Desde edades tempranas, ya se desaconsejan prácticas como **rematar de cabeza** "cuando se juegan **partidos de fútbol**", ya que esto puede predisponer "a los niños a tener **problemas neurológicos** en el futuro", indica el presidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta Etessam, partidario de dirigir la mirada científica hacia este tipo de traumatismos repetidos, dada la escasez de evidencia actual. Es por ello que también insiste en la "obligatoriedad de llevar casco, siempre que se monte en patinete o en bicicleta". Y es que, la evidencia muestra una relación clara entre la práctica de deportes como el boxeo y el fútbol americano y el desarrollo de **encefalopatía postraumática crónica**, "una demencia que se desarrolla relativamente pronto a partir de los 50 años".

## Reserva neuronal ligada al nivel socioeconómico

Otro de los puntos clave en los que debería centrarse la maquinaria investigadora ligada a la especialidad es la reserva cognitiva en personas mayores. Un área tan "fundamental" como difícil de estudiar, en palabras del responsable. Estudiar dicha **reserva neuronal** permitirá a los profesionales entender cómo el cerebro es capaz de resistir el daño, el envejecimiento o enfermedades degenerativas, como el [alzhéimer](#), al utilizar redes neuronales alternativas para mantener su funcionamiento normal.

Este entramado se va conformando en cada individuo a través de la educación, la actividad social y el ejercicio físico. Factores, todos ellos, con una gran implicación a la hora de evitar la aparición de patologías en este órgano vital. Estudios en población infantil demuestran que aquellos menores que no han tenido **oportunidades de estudiar y que nacen en un ambiente socioeconómico bajo**, "tienen un riesgo hasta 450 por ciento mayor de tener una enfermedad de este tipo que una persona que ha tenido educación y nace en un ambiente socioeconómico no deprimido".

## Acercar el mensaje a la población

Como director del área de Neurociencia la Universidad Alfonso X el Sabio, Porta Etessam está convencido de que este enfoque preventivo debe permear todas las áreas relacionadas con la salud, con una visión transversal que "**no esté centrada únicamente en la Medicina**". "Creemos que el trabajo en equipo multiplica los resultados. Por ello, estamos desarrollando **campañas de prevención de salud cerebral**, así como sobre enfermedades incapacitantes como la [migraña](#), que es la **primera causa de discapacidad en mujeres menores de 50 años** y evidencia un claro estigma de género", relata.

Sin embargo, el hecho de sensibilizar, por sí solo, no basta. Lo mismo ocurre con ciertas campañas, con un **efecto un tanto limitado** tanto temporal como poblacional. En opinión del presidente de SEN, "**ya hay bastante concienciación**", gracias a la labor sostenida de los médicos, por lo que, en este punto de la historia, lo que realmente se espera de las instituciones es su compromiso a la hora de acercar "realmente" dicho mensaje a las personas. "Por ejemplo, desde los ayuntamientos y las comunidades autónomas se pueden hacer **programas en los entornos donde viven las personas mayores** que están sanas, con programas de ejercicio adaptado para prevenir, por ejemplo, el **deterioro cognitivo u otras enfermedades neurológicas**", sugiere.

Para el neurólogo, la **formación** es, sin duda, una de las mejores formas de vehicular la relevancia de la prevención, por lo que debe llegar a todos segmentos poblacionales. Esto incluye facilitar el acceso a "a las personas mayores o a aquellas que **no han tenido estudios**" con acciones adaptadas a su nivel cultural o incluso mediante iniciativas en las que puedan desde **aprender a leer y escribir** hasta "cursar ciertas asignaturas".

"Durante mucho tiempo **en las ciudades no se socializaba directamente** porque era mucho más difícil. Por ello es importante que los centros de día también sean zonas donde puedan socializar más personas y se facilite realmente la organización de reuniones, conferencias o visitas guiadas a museos", explica.

## Prevención como Medicina del S.XXI

Con la idea de que la **prevención será la Medicina del siglo XXI**, Porta Etessam también considera que se ha de incidir también en la cúspide de la pirámide poblacional. En concreto, habla de crear **una asignatura dedicada a la salud general en Educación Secundaria** que incluya un apartado específico dedicado a la **salud cerebral** en la que se impartan conocimientos sobre enfermedades neurológicas y salud mental. Ya en el ámbito universitario, la idea, explica, es involucrar a todos los estudiantes de titulaciones de Salud, para que comprendan "que la **prevención es el eje fundamental del futuro de la Medicina**".

Los datos así lo demuestran con claridad prístina. Prácticamente entre **el 80 y el 90 por ciento de los ictus y entre el 30 y el 40 por ciento de casos de demencia** -incluido el **alzhéimer**- son potencialmente prevenibles, mediante "ejercicio físico, el cuidado de los factores de riesgo cerebrovasculares - "**hipertensión, sobre todo, pero también diabetes**"-, la ausencia de tóxicos como el tabaco y una condición activa a nivel cognitivo".

---

***"La persona jubilada pasa de tener un horario, hablar con otras personas, tomar decisiones y discutir, a prácticamente, de un día para otro, no tener ninguna actividad"***

---

"Estar **cognitivamente activo toda la vida**, especialmente, después de la jubilación es fundamental -reitera- puesto que la persona pasa de tener un horario, hablar con otras personas, tomar decisiones y discutir, a prácticamente, de un día para otro, no tener ninguna actividad".

En este sentido, desde la sociedad son partidarios de **segmentar las actividades cognitivas y culturales para potenciar su atractivo** y, que realmente, se adapten a cada individuo. "Habrá quien disfrute leyendo Ulises de Joyce y otros que lo hagan aprendiendo a jugar al dominó o al ajedrez. No se trata de obligar. Si se fuerza a una persona a realizar una actividad que no le resulta atractiva, **probablemente a los tres o cuatro meses la abandone**, especialmente en personas mayores, para quienes además el desplazamiento ya supone un esfuerzo añadido".

Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.



UNA PUBLICACIÓN DE

**Sanitaria**



Copyright © 2004 - 2026 Sanitaria 2000

[Aviso legal y condiciones de uso](#)

Soporte válido 3-23-WCM Redacción Médica: La información que figura en esta edición digital está dirigida exclusivamente al profesional destinado a prescribir o dispensar medicamentos por lo que se requiere una formación especializada para su correcta interpretación

CATALÁN

CASTELLANO

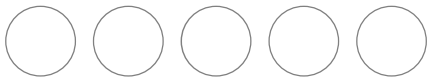
LLEIDA COMARCAS SUCESOS DEPORTES SOCIEDAD ECONOMÍA AGRICULTURA CULTURA OPINIÓN

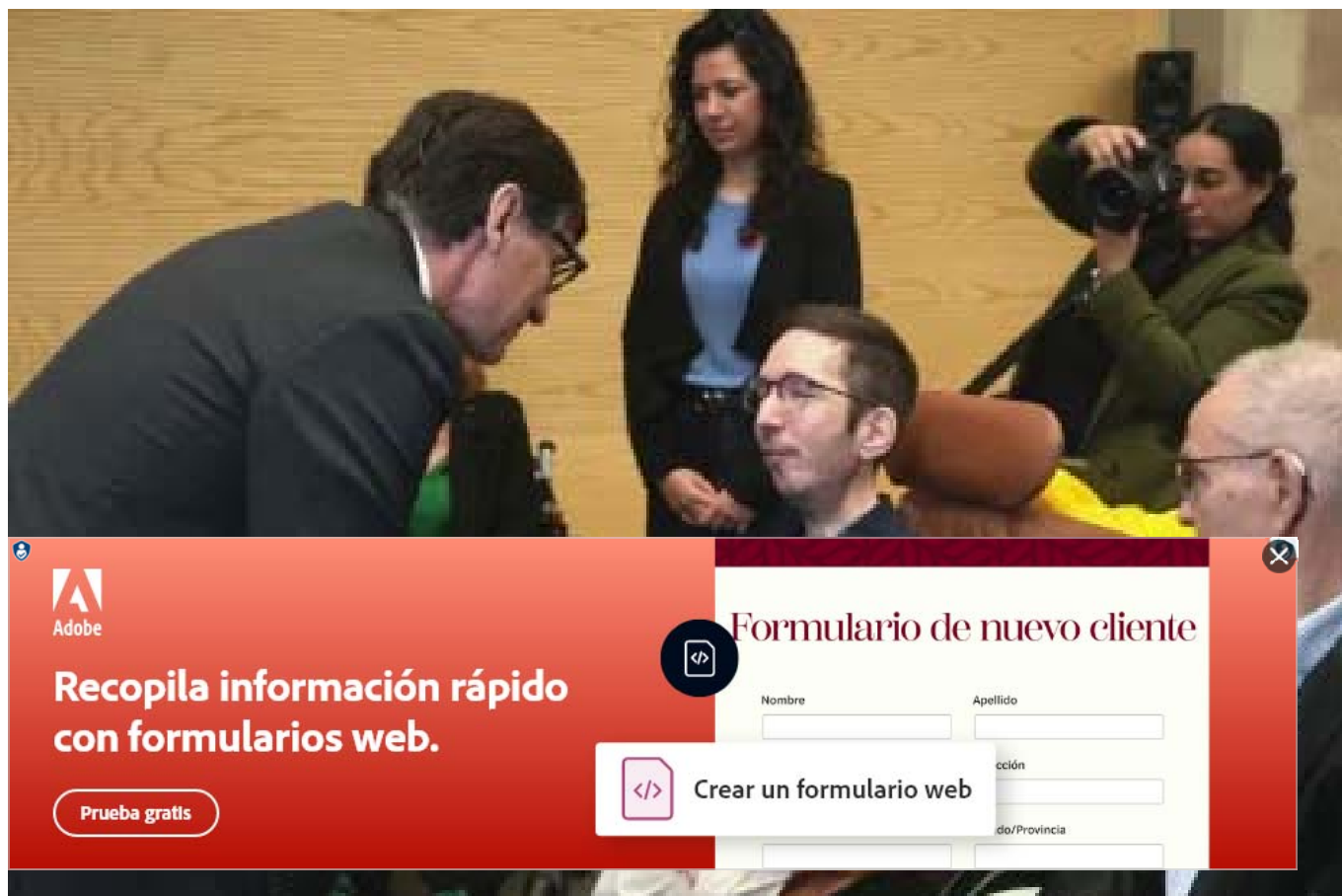
SOCIEDAD

SANIDAD

# El Govern aprobará un decreto para la aplicación de ley ELA

Con ayudas para los dependientes extremos de entre 5.000 y 15.000€ mensuales





Illa, saludando a un miembro de la asociación de afectados. - MARIA RODRÍGUEZ RIBALTA/ACN

## AGÈNCIES

Creado: 12.03.2026 | 05:33

Actualizado: 12.03.2026 | 05:33

El presidente de la Generalitat, Salvador Illa, anunció ayer que el Govern aprobará el martes un decreto para desplegar en Catalunya la ley estatal de la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) y activar las ayudas destinadas a las personas afectadas por esta enfermedad y a sus familias. La medida permitirá poner en marcha el reconocimiento del nuevo grado III+ de dependencia extrema y abrir el proceso para solicitar las prestaciones a partir del día 19. El Govern calcula que alrededor de 200 personas podrían beneficiarse de este nuevo grado. El reconocimiento del grado III+ está dirigido a pacientes con ELA en fases avanzadas de la enfermedad, aunque también podrán acceder personas con otras patologías graves como enfermedades de neurona motora distintas de la ELA, encefalopatías espongiiformes transmisibles, infarto cerebral o atrofia muscular espinal de tipo I y II. Las prestaciones permitirán financiar servicios de atención intensiva en el domicilio o la contratación de asistentes personales. La cuantía de las ayudas oscilará entre 5.000 y 15.000€ mensuales, dependiendo de las horas de atención necesarias, que pueden ir desde un mínimo de ocho horas diarias hasta cobertura completa durante las 24 horas. Para acceder a estas ayudas será necesario

presentar una solicitud acompañada de un informe médico que acredite al menos dos de los tres criterios establecidos: necesidad de ventilación asistida durante más de ocho horas al día, aspiración diaria de secreciones o inmovilidad en el tren superior. Cada caso será evaluado por un gestor de referencia de Derechos Sociales, que tendrá en cuenta las necesidades clínicas y de cuidados del paciente. La administración deberá resolver las solicitudes en un plazo máximo de tres meses. La Generalitat ha previsto un presupuesto de unos 20 millones de euros para este año con el objetivo de financiar estas prestaciones y complementar la aportación estatal, fijada en 4.930€ mensuales por beneficiario. Con la aportación adicional, que puede llegar a casi 5.000€ más según el nivel de atención requerido, el Govern pretende garantizar que los dependientes no tengan que asumir costes por cuidados intensivos.

## Un centenar de casos en Lleida en una década

Desde la creación de la unidad de ELA del Hospital Arnau de Vilanova en 2015 se han atendido más de 130 casos. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, unas 4.500 personas padecen esta patología en España y cada año se diagnostican entre 900 y 1.000 nuevos casos. La supervivencia media de los pacientes se sitúa entre los tres y los cinco años después del diagnóstico, que puede demorarse entre 12 y 16 meses desde el inicio de los síntomas por su alta complejidad.

---

EN: BARCELONA

---

### El més llegit



Pilladas once personas en Lleida con cámaras ocultas y auriculares en el examen teórico de conducir



Detenidos dos leridanos y un menor de edad investigado por el hurto de 5.500 kilos de cobre en Lugo



Desalojadas 13 personas de cinco pisos de un edificio de la calle Sant Antoni tras la

[bazarfungi.cl](https://bazarfungi.cl)

# Vitamina B12: qué es, para qué sirve y cómo obtenerla de forma natural

CLEITON CORDOVA

9-11 minutos

---

La vitamina B12 también llamada cobalamina, es una vitamina hidrosoluble esencial que el organismo no puede producir por sí solo. Su función principal es [mantener el sistema nervioso](#) en balance, producir glóbulos rojos y sintetizar el ADN.

Se encuentra de forma natural casi exclusivamente en alimentos de origen animal como carnes, pescados, huevos, lácteos y en pequeñas cantidades en algunos hongos adaptógenos. Su deficiencia puede causar daño neurológico irreversible si no se detecta y trata a tiempo.

## ¿Cuál es la vitamina B12 y qué la hace única?

La vitamina B12 es la más compleja de todas las vitaminas conocidas en términos de estructura química: contiene un átomo de cobalto en su centro, de ahí el nombre de cobalamina. Existe en varias formas activas como metilcobalamina, adenosilcobalamina, hidroxicobalamina y cianocobalamina, siendo las dos primeras las formas biológicamente más activas en el organismo humano.

Su absorción intestinal es un proceso inusualmente complejo: requiere la unión a una proteína llamada factor intrínseco,

producida en las células parietales del estómago. Sin factor intrínseco, la B12 no puede absorberse en el íleon, independientemente de cuánta se consuma.

Esta dependencia explica por qué ciertas condiciones gástricas como gastritis atrófica, cirugía bariátrica o el uso prolongado de inhibidores de la bomba de protones puede provocar déficit incluso con una dieta adecuada.

El Instituto Nacional de Salud de EE. UU. (NIH) establece la ingesta diaria recomendada en 2,4 microgramos (mcg) para adultos, con valores más altos durante el embarazo (2,6 mcg) y la lactancia (2,8 mcg).

## **Vitamina B12, para qué sirve: funciones esenciales en el organismo**

### **Sistema nervioso y mielina**

La función neurológica es la más crítica de la vitamina B12. Participa en la síntesis de la mielina, la vaina protectora que recubre los axones nerviosos y permite la conducción rápida y precisa de los impulsos eléctricos.

Sin suficiente B12, la desmielinización progresiva produce síntomas como hormigueo, entumecimiento, pérdida del equilibrio y, en casos avanzados, deterioro cognitivo. La Sociedad Española de Neurología reconoce la deficiencia de B12 como causa tratable de neuropatía periférica y demencia reversible.

### **Producción de glóbulos rojos**

Junto al ácido fólico (B9), la B12 es imprescindible para la eritropoyesis, la [producción de glóbulos rojos](#) en la médula

ósea. Su deficiencia impide la división celular correcta, generando glóbulos rojos anormalmente grandes e inmaduros: la llamada anemia megaloblástica, que cursa con fatiga intensa, palidez y dificultad para concentrarse.

### **Síntesis de ADN y metilación celular**

La B12 actúa como cofactor en dos reacciones enzimáticas fundamentales: la conversión de homocisteína en metionina, regulando los niveles de homocisteína en sangre, y la síntesis de succinil-CoA en el ciclo de Krebs. La metilación del ADN es un proceso epigenético crítico que regula la expresión génica y cuya alteración se asocia con mayor riesgo cardiovascular y ciertas formas de cáncer.

### **Salud mental y neurotransmisores**

La metilcobalamina participa en la síntesis de serotonina, dopamina y GABA, los principales neurotransmisores que regulan el estado de ánimo, la motivación y el sueño. Niveles bajos de B12 se asocian con mayor prevalencia de depresión y ansiedad, y su suplementación puede mejorar la respuesta al tratamiento antidepresivo en pacientes con déficit documentado, según estudios publicados en el *Journal of Psychopharmacology*.

## **Vitamina B12 en el embarazo: por qué es especialmente importante**

Durante el embarazo, la demanda de vitamina B12 aumenta por su papel en el desarrollo del sistema nervioso fetal. Su deficiencia en las primeras semanas de gestación se asocia con mayor riesgo de defectos del tubo neural, bajo peso al nacer y

alteraciones en el desarrollo neurológico infantil.

La OMS y el Ministerio de Salud de Chile (MINSAL) incluyen la vitamina B12 entre los micronutrientes a monitorizar durante el control prenatal, especialmente en mujeres vegetarianas o veganas que no consumen fuentes animales de forma regular.

Las mujeres embarazadas con dieta vegana o vegetariana estricta deben suplementar B12 de forma obligatoria, ya que las fuentes vegetales no aportan cantidades suficientes ni en formas biodisponibles para cubrir los requerimientos gestacionales.



## Deficiencia de vitamina B12: señales de alerta

La deficiencia de B12 es especialmente traidora porque puede permanecer silenciosa durante años, el hígado almacena reservas para 3-5 años, y cuando los síntomas aparecen, el daño neurológico puede ser ya significativo.

Los síntomas más frecuentes incluyen:

- Fatiga y debilidad inexplicables.
- Hormigueo o entumecimiento en manos y pies (parestesia).
- Dificultad para caminar o mantener el equilibrio.

- Pérdida de memoria y confusión.
- Glositis (inflamación de la lengua, que se vuelve lisa y brillante).
- Palpitaciones y palidez (por anemia megaloblástica).
- Cambios de humor, irritabilidad o síntomas depresivos.

Los grupos con mayor riesgo de déficit son:

- Personas veganas y vegetarianas: la B12 prácticamente no existe en fuentes vegetales.
- Adultos mayores de 50 años: la producción de factor intrínseco disminuye con la edad.
- Personas con gastritis atrófica o infección por *H. pylori*: afectan las células que producen factor intrínseco.
- Usuarios de metformina (diabetes tipo 2): este fármaco reduce la absorción de B12 de forma documentada.
- Personas con cirugía gástrica o bariátrica: la reducción del estómago disminuye la producción de factor intrínseco.



## **Vitamina B12 en alimentos: fuentes naturales y biodisponibilidad**

## Fuentes animales de alta biodisponibilidad

La B12 se encuentra de forma natural casi exclusivamente en alimentos de origen animal, en formas directamente asimilables por el organismo:

- Hígado de vacuno o de pollo: la fuente más concentrada, con 60-70 mcg por 100g, muy por encima del requerimiento diario.
- Almejas y mejillones: entre 12 y 20 mcg por 100 g; una de las fuentes más potentes del reino animal.
- Pescados azules (sardina, atún, salmón, caballa): entre 5 y 12 mcg por 100 g.
- Carnes rojas y de ave: entre 1 y 3 mcg por 100 g; contribución moderada pero constante.
- Huevos: aproximadamente 0,6-0,9 mcg por unidad, en la yema.
- Lácteos (leche, yogur, queso): entre 0,5 y 1,5 mcg por porción; menos eficientes pero útiles como complemento.

## Fuentes vegetales y hongos adaptógenos

Las plantas no sintetizan vitamina B12. Sin embargo, algunos organismos no animales contienen formas de B12 o análogos de B12 en cantidades que han despertado el interés científico:

[Shiitake](#) (*Lentinula edodes*): es uno de los hongos adaptógenos más estudiados como fuente potencial de B12 vegetal.

Investigaciones publicadas en *Journal of Nutritional Science and Vitaminology* han detectado cobalamina activa en el Shiitake seco, aunque en cantidades que no son suficientes para cubrir los requerimientos diarios como fuente única. Su consumo puede contribuir modestamente al aporte total en dietas vegetarianas bien planificadas.

[Reishi](#) (*Ganoderma lucidum*): contiene trazas de vitaminas del grupo B, incluida la B12 en formas que están siendo estudiadas. Su aporte principal en este contexto es sinérgico: sus polisacáridos favorecen la salud de la mucosa intestinal, lo que puede mejorar la absorción de B12 procedente de otras fuentes.

[Chaga](#) (*Inonotus obliquus*): aporta vitaminas del complejo B y compuestos que apoyan la función gástrica, clave para la producción de factor intrínseco. Aunque no es una fuente significativa de B12 por sí mismo, su papel en la salud digestiva lo convierte en un adaptógeno complementario para quienes tienen dificultades de absorción.

## **Vitamina B12: suplemento, beneficios y contraindicaciones**

### **¿Cuándo está indicada la suplementación?**

La suplementación con B12 está indicada cuando la ingesta o absorción dietética no es suficiente para mantener niveles adecuados. Las formas disponibles son:

- **Cianocobalamina:** la forma sintética más usada en suplementos, estable y económica.
- **Metilcobalamina:** forma activa directamente utilizable por el organismo, preferida en casos de alteraciones en la metilación.
- **Hidroxicobalamina:** usada en inyección intramuscular cuando la absorción oral está muy comprometida.

### **Contraindicaciones y precauciones**

La vitamina B12 tiene un perfil de seguridad muy elevado: por ser hidrosoluble, el exceso se elimina por la orina y la toxicidad

es extremadamente rara. Sin embargo, hay situaciones donde se recomienda precaución:

- En personas con enfermedad de Leber (neuropatía óptica hereditaria), la cianocobalamina está contraindicada y debe usarse hidroxicobalamina.
- Dosis muy altas en personas con ciertos tipos de cáncer activo deben ser evaluadas con el oncólogo, ya que la B12 participa en la síntesis de ADN.
- Puede interaccionar con metformina, inhibidores de la bomba de protones y algunos antiácidos, reduciendo su absorción; el médico debe ajustar el seguimiento en estos casos.

La vitamina B12 es un nutriente silencioso pero absolutamente crítico para el sistema nervioso, la sangre y la salud mental. Su déficit, frecuente en veganos y adultos mayores, puede tener consecuencias serias si no se detecta a tiempo.

Complementar la dieta con alimentos ricos en B12, y con adaptógenos que apoyen su absorción, es una decisión inteligente y respaldada por la ciencia. Encuéntralos en [Bazar Fungi](#).



DOS INVESTIGADORAS TRABAJANDO EN UN LABORATORIO.

## ECONOMÍA

# Investigación en salud femenina para reducir la brecha de género

Solo el 7 % de los recursos destinados a investigación se dirige a problemas de salud que las afectan en exclusiva o con mayor prevalencia a las mujeres

Esta falta de p  
femenina en el  
mujeres y solo  
monitoreados  
su uso durante

A este sesgo e  
recursos desti  
exclusivament

A pesar de vivi  
un 25 % más d  
Cerrar esta bre

año y generar hasta un billón de dólares en el producto interior bruto mundial anual para 2040.

EL VALOR DE LAS MUJERES Y FAMILIAS  
**vozpopuli**

## Estimado lector

Para mantener nuestras noticias abiertas a todo el mundo, te pedimos que veas este anuncio y sigas leyendo gratis. ¡Gracias por hacernos posible!

Continuar

presentación  
estigador son  
robados,  
seguridad para

o el 7 % de los  
l que afectan

mujeres pasan  
pacidad.  
cionales al

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.



Patricia Pozo, becada de posgrado por la Fundación "la Caixa" y responsable del Migraine Adaptive Brain Center, impulsado por el Hospital Vall d'Hebron y la Fundación "la Caixa".

## 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.

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 Analuce 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 Analuce 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 Analuce 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.

“

***Analuce 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 Analuce 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 Analuce 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».

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).



Analuce Canha, profesora ayudante doctora en el Departamento de Anatomía y Biología Celular de la Universidad de Cantabria y miembro de la empresa Gynetools SL.

## 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".

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.

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.

“**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.

---

## Apoya TU periodismo independiente y crítico

Ayúdanos a contribuir a la Defensa del Estado de Derecho

Haz tu aportación



☰ Comentarios

Lee los comentarios y comenta la noticia ▾

### LO MÁS LEÍDO

01

Defensa abre una brecha con Moncloa y Exteriores para no debilitar la industria militar en