

"Estar contentos es la mejor forma de combatir enfermedades neurodegenerativas"

La inmunización contra el herpes zóster reduce un 20% el riesgo de demencia, según los últimos estudios. Hablamos de ello con Pascual Sánchez-Juan, secretario del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología. También con Félix Viñuela, coordinador de la Unidad de Deterioro Cognitivo en el Hospital Virgen Macarena de Sevilla, sobre la lucha contra el Alzheimer.

Quiénes somos

Dirección General RTVA y Dir. CSRTV ([/rtva/Direccion_General/1582670.html](https://www.canalsur.es/rtva/Direccion_General/1582670.html))

Dirección Adjunta CSRTV ([/rtva/Direccion_Adjunta_CSRTV/1567353.html](https://www.canalsur.es/rtva/Direccion_Adjunta_CSRTV/1567353.html))

Dirección Corporativa ([/rtva/Direccion-Corporativa_de_RTVA/628621.html](https://www.canalsur.es/rtva/Direccion-Corporativa_de_RTVA/628621.html))

Dirección de Innovación, Negocio y Comunicación ([/rtva/direccion-de-innovacion-y-negocio/1568770.html](https://www.canalsur.es/rtva/direccion-de-innovacion-y-negocio/1568770.html))

Direcciones Territoriales

Almería (https://www.canalsur.es/comunicacion/Direccion_Territorial_de_Almeria/70129.html)

Cádiz (https://www.canalsur.es/comunicacion/Direccion_Territorial_de_Cadiz/70131.html)

Córdoba (https://www.canalsur.es/comunicacion/Direccion_Territorial_de_Cordoba/70132.html)

Granada (https://www.canalsur.es/comunicacion/Direccion_Territorial_de_Granada/70133.html)

Huelva (https://www.canalsur.es/comunicacion/rtva/Direccion_Territorial_de_Huelva/193670.html)

Jaén (https://www.canalsur.es/comunicacion/Direccion_Territorial_de_Jaen/70135.html)

Málaga (https://www.canalsur.es/comunicacion/Direccion_Territorial_de_Malaga/70137.html)

Madrid (https://www.canalsur.es/comunicacion/Direccion_Territorial_Madrid/70136.html)

Sevilla (https://www.canalsur.es/comunicacion/Direccion_Territorial_de_Sevilla/1213710.html)

Servicios

Área de Negocio (<https://www.canalsur.es/portada-comercial-1186872.html>)

Responsabilidad social (<https://www.canalsur.es/rtva/rsc-2334.html>)

Portal de transparencia (https://www.canalsur.es/rtva/portal_de_transparencia-2636.html)

Perfil del contratante (https://www.canalsur.es/comunicacion/Perfil_del_Contratante_de_RTVA/70148.html)

Registro de programas (https://www.canalsur.es/rtva/andalucia_produce-4453.html)

Visitas a Canal Sur (<https://www.canalsur.es/comunicacion/>)

Visitas_a_Canal_Sur_y_charlas_coloquio_en_centros_de_enseñanza/100893.html)



Jesús Porta, médico, sobre el peligro de rematar con la cabeza: "Muchos exfutbolistas ya mayores han desarrollado un deterioro cognitivo importante"

Jesús Porta, médico, sobre el peligro de rematar con la cabeza: "Muchos exfutbolistas ya mayores han desarrollado un deterioro cognitivo importante"

El médico Jesús Porta ha sido muy claro con el problema que pueden sufrir los jugadores tras dejar el fútbol



Diego Mengual

17 de Marzo de 2026 08:49

+ Seguir en 

El **deporte** muchas veces está relacionado con la **salud**, pero claramente no el de élite, ya que habitualmente este lleva el cuerpo de los atletas al límite, algo que tiene muy claro el **médico Jesús Porta**.

El actual **presidente de la Sociedad Española de Neurología** y vicepresidente del **Consejo Español del Cerebro** siempre ha tenido claro el daño que puede hacer el **fútbol** y sobre todo los **reiterados cabezazos al balón**.

En los últimos tiempos mucho se ha hablado de los exjugadores que sufren **enfermedades neurodegenerativas**, lo que ha hecho que el galeno explicara a **NIUS** que "no se puede ignorar su posible relación con la práctica de este



Dos jugadores saltando a cabecear un balón



inicialmente el especialista antes de añadir que **"los remates de cabeza continuos o los golpes que pueden tener contra el poste o cabeza con cabeza con otro jugador les pueden producir una conmoción cerebral o pequeños traumatismos que a la larga aumentan el riesgo de padecer enfermedades neurodegenerativas"**.

El ejemplo es la NFL

Ante esta situación que vive el fútbol profesional, el doctor Jesús Porta ha recordado el estudio que realizó en el pasado la **Universidad de Boston** sobre los exjugadores de la **NFL**.



[En el Corazón de la 15: resumen, mejores momentos, frases históricas y un sentimiento de orgullo para el madridismo que te va a hacer llorar](#)

[a Mario Gila y el Real Madrid atento](#)

[Allegri y Mario Gila, unidos por el Madrid: el entrenador italiano pide el fichaje del defensa que cuesta 30 millones](#)



[Ni Dubái ni Mallorca: el paraíso favorito de Marco Asencio para enero, 7.641 islas, agua turquesa y un volcán de 1.486 metros que entró en erupción hace 35 años](#)

"En el fútbol americano sí que se ha demostrado que los traumatismos craneales repetidos son un factor de riesgo importante en el desarrollo de una demencia especial que se llama encefalopatía traumática crónica (ECT)", expresó el galeno sobre esta investigación publicada **El Journal of Medical Association**.

Esto explica que el especialista pida mayores estudios a profundidad sobre el impacto que pueden tener los golpes en la cabeza en el fútbol profesional, aunque, en algunos casos, los que deberían apostar por estas investigaciones prefieren mirar hacia otro lado.

"Lo ideal es hacerlo con una cohorte, un grupo de personas similar que practican fútbol y otras que no, compararlas, y hacer un seguimiento a largo plazo. Si después de 20 años vemos que hay muchos más casos en el grupo de fútbol que en el otro ya lo hemos demostrado. Es lo que están haciendo ahora en Inglaterra. Esa es la mejor manera de demostrar la relación, aparte, claro, de la anatomía



encefalopatía postraumática crónica", indicó el actual presidente de la Sociedad Española de Neurología.

La FIFA ante la solicitud de prohibir los cabezazos

Este tipo de riesgos que podría suponer el fútbol para las personas ha hecho que, en diferentes momentos, la **FIFA** recibiera propuestas para prohibir los cabezazos, algo que también debe ser aprobado por **IFAB**, aunque más allá del ruido que esto puede generar, Infantino no ha dado un paso al frente.

Nerja frente al mar -40%

Reserva con un descuento exclusivo por tiempo limitado.

Ona Hotels | Patrocinado

Reservar Ahora

Sudadera de Cachemira Ultra Suave Amada por Miles de Hombres

Cozyviva | Patrocinado

¿Pasas de 80 kg? Mete esto en tu zapato. ¡De repente, los pantalones me caían!

toptrendseu.com | Patrocinado

Costa Dorada con -40%

Reserva tu alojamiento con un descuento exclusivo.

Ona Hotels | Patrocinado

Reservar Ahora

Dueños de casa en Madrid: comprueba este dato

Luxurious Signal | Patrocinado

En Madrid: ¿cuánto menos pagan tus vecinos?



SANIDAD

La mitad de los españoles no alcanza las horas de sueño saludables ni descansa bien

Más de la mitad de los adultos en España duerme menos de lo recomendado y la SEN alerta de graves consecuencias para la salud física y mental.

⌚ 3 minutos



POR AGENCIAS

Publicado

13 MAR., 2026

⌚ 3 minutos

El 56 por ciento de la población adulta en España duerme menos tiempo del aconsejado para mantener un descanso saludable y el 50 por ciento reconoce no disfrutar de un sueño verdaderamente reparador, una situación especialmente acusada entre las mujeres, según ha alertado la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del Día Mundial del Sueño.

Los problemas de descanso también afectan a niños y adolescentes. La SEN calcula que en torno al 25 por ciento de la población infantil no goza de un sueño de calidad y que únicamente el 30 por ciento de los menores de más de 11 años duerme el número de horas adecuado para su edad.

“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”, ha señalado la coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la SEN, Celia García Malo.

En el corto plazo, la especialista detalla que la falta de descanso provoca dificultades de concentración y de rendimiento, además de incrementar la irritabilidad, el cansancio y la somnolencia diurna. A ello se suman alteraciones en el estado de ánimo y un mayor riesgo de accidentes laborales y de tráfico. “Se estima que alrededor del 30 por ciento de los accidentes de tráfico en España están relacionados con la somnolencia al volante”, ha puntualizado.

Cuando este déficit de horas y de calidad del sueño se mantiene en el tiempo, se incrementa la probabilidad de desarrollar obesidad, diabetes, hipertensión arterial, alteraciones del colesterol y los triglicéridos, enfermedad vascular y patologías neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer.

La SEN advierte además de que la privación crónica de sueño se asocia a una mayor incidencia de trastornos mentales graves, entre ellos la depresión, y que diversos trabajos científicos han encontrado relación entre dormir menos de lo necesario y un riesgo más elevado de determinados cánceres, 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”, ha destacado la especialista.

Higiene del sueño y estilo de vida, en el punto de mira

Según explica Celia García, unos hábitos de higiene del sueño inadecuados están detrás de buena parte de los problemas de descanso. Entre los factores que menciona se encuentran los trabajos sedentarios, la escasa actividad física, el consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias, los altos niveles de estrés, el uso de dispositivos electrónicos antes de ir a la cama, las cenas copiosas, dormitorios poco confortables o una exposición insuficiente a la luz solar durante el día.

Al mismo tiempo, el actual estilo de vida lleva a muchas personas a recortar horas de sueño para dedicar más tiempo al ocio o al trabajo. De acuerdo con los datos de la SEN, más del 60 por ciento de los jóvenes en España admite que sacrifica parte de su descanso nocturno para emplearlo en actividades de ocio u otros intereses personales.

La SEN relaciona también la mala calidad del descanso con la alta frecuencia de los trastornos del sueño en la población. Se calcula que más de cuatro millones de personas en España sufren algún trastorno de sueño crónico y grave, entre los que se encuentran el insomnio, la apnea obstructiva del sueño, las alteraciones del ritmo circadiano o el síndrome de piernas inquietas.

A pesar de la magnitud del problema, los neurólogos subrayan que únicamente alrededor del 10 por ciento de algunos de estos trastornos están bien diagnosticados y que menos de un tercio de quienes los padecen llega a pedir ayuda profesional.

Por este motivo, García Malo insiste en la necesidad de consultar los problemas de sueño con personal sanitario y de impulsar cambios estructurales desde los ámbitos político y social que contribuyan a abordar 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”, ha indicado.

Etiquetas: [Sueño](#) [Salud](#) [Insomnio](#) [Neurología](#) [Estrés](#)

Alma, Corazón, Vida

ES
Dining For Two
JEVO!

LEMA



ESTILO DE VIDA

Gema Atienza, experta en microbiota: "Lo que activa nuestro reloj biológico es la entrada de luz por la mañana"

El descanso nocturno depende de muchos factores que a menudo pasan desapercibidos



▶  

La Sudadera de Cachemira que Todos los Hombres Desean

Cozyviva [ABRIR >](#)

martes, 17 de marzo de 2026

El Día de Soria

El Día de Soria



15°
Kiosko



- SORIA
- PROVINCIA
- REGIÓN
- ESPAÑA
- MUNDO
- DEPORTES
- OPINIÓN
- PUNTO Y APARTE
- GALERÍAS
- PODCAST

SOCIEDAD

Dormimos poco y mal

Agencias - sábado, 14 de marzo de 2026

Gran parte de la población española padece síntomas de insomnio que podrían estar causados por vivir en un mundo hiperconectado al móvil hasta bien entrada la noche



Dormimos poco y mal



Dormir poco y hacerlo mal es un motivo frecuente para acudir a una consulta médica en España y cada vez más a menudo. Este aumento se debe a varios factores, como vivir en una sociedad hiperconectada, hiperproductiva y pegada al móvil hasta bien entrada la noche, con no pocas consecuencias para la salud. Por ello, en el marco del Día Mundial del Sueño, celebrado ayer, varios expertos en neurofisiología y en atención primaria analizaron el panorama del sueño en el país, donde el 43 por ciento de la población tiene síntomas de insomnio, hasta el punto de que la nación lidera el consumo de benzodiacepinas en el mundo.

Según la Sociedad Española de Neurología, más de 4.000.000 de personas padecen algún trastorno de sueño crónico y grave y más del 60 por ciento de los jóvenes reconoce que se quita tiempo de descanso en favor de actividades de ocio u otros intereses.

La coordinadora del grupo sanitario de la Alianza por el Sueño, la neurofisióloga Odile Romero, consideró que la ciudadanía cada vez está más concienciada sobre la importancia de tener un buen descanso porque se traduce «en una buena calidad de vida», sin embargo, «le cuesta seguir ciertas normas» para conseguirlo. «¿Por qué? Porque hay unos hábitos laborales y, sobre todo, sociales muy extendidos. Tenemos unas agendas interminables, queremos llegar a todo, porque estamos conectados a internet y a redes hasta altas horas de la noche a veces, pendientes hasta el último momento», afirmó Romero.

La coordinadora de la unidad del sueño de los hospitales Vithas Aravaca y La Milagrosa, Elena Ameyugo, explicó que durante el sueño la actividad cerebral se reorganiza. Se activan sistemas muy eficientes que van a servir para la optimización de la energía cerebral, la restauración de conexiones sinápticas, incluso el cerebro hace «una limpieza literalmente», de productos tóxicos que se acumulan en el cerebro por el hecho de estar despiertos.

Y es que el sueño no solo sirve para la regulación cerebral: «También nos va a ayudar al procesamiento emocional, a la consolidación de la memoria y a la regulación biológica en general de la función inmunológica y hormonal. Al final, el sueño es un estado que permite al cuerpo prepararse para afrontar el día siguiente».

Al hilo de ello, la responsable del Servicio de Medicina del Sueño de Olympia Quirónsalud, Andrea Gómez Moroney, advirtió que cuando el sueño no es adecuado, aumentan la irritabilidad y las dificultades de concentración al día siguiente, cuando la persona tiene menos energía. Si esto se mantiene en el tiempo, crece el riesgo cardiovascular.

El problema, insistió Odile Romero, es que ahora con los móviles y las tablets, la luz impacta muy de cerca lo que hace que el cuerpo retrase la secreción de melatonina y desplaza la fase de sueño.

Síndromes frecuentes

Andrea Gómez detalló que el insomnio, la apnea obstructiva del sueño y el síndrome de piernas inquietas son tres de los trastornos más habituales en la población adulta. Generan cansancio crónico, problemas de memoria, bajo



rendimiento e irritabilidad y pueden favorecer la aparición de problemas de salud mental como la ansiedad o la depresión.

Según comentó, hay señales que no deben ignorarse, como la somnolencia diurna persistente, despertar con sensación de no haber descansado, dificultad para concentrarse o ronquidos intensos, que requieren valoración médica. En el caso de la apnea del sueño, destacó la importancia del diagnóstico precoz. «Si no se trata, puede derivar en hipertensión y en alteraciones metabólicas».

ARCHIVADO EN: Atención Primaria, Neurología, España

Contenido patrocinado

La nueva IA para ganar dinero inaugura 2026 en...

Patrocinado por NeuroaiP...

¡Últimas horas! Top 10 hoteles con hasta un 40% de descuento. Obtén hasta un 40%...

Patrocinado por Meliá

Los zapatos más cómodos del momento arrasan...

Patrocinado por Zapatos ...

Los zapatos más cómodos del año arrasan entre los...

Patrocinado por Zapatos ...

¿Por qué todo el mundo está abandonando Gmail?

Patrocinado por Proton

Dos hermanos inventaron los zapatos cómodos y con estilo...

Patrocinado por Zapatos Movimiento Li...

Nuevo Fiat 500 Híbrido Tecnología híbrida y alma italiana para moverte a tu...

Patrocinado por Fiat

Las zapatillas de caminar más cómodas de España 50% de descuento sol...

Patrocinado por OPTIMU...

Estrena la Nissan Townstar con una oferta extraordinaria La Nissan Townstar...

Patrocinado por Nissan T...

¡Últimas horas! Reserva tu viaje soñado con hasta u... Obtén hasta un 40%...

Patrocinado por Meliá

Esto es lo que debería costar un audífono

Patrocinado por topaudif...

PUNTO Y APARTE



CINE Y TELEVISIÓN

El éxito 'K-Pop Demon Hunters' tendrá su secuela en Netflix



CINE Y TELEVISIÓN

'Torrente, presidente', cuarto mejor estreno español



PANORAMA

Desafío XChef reúne a 125 locales con talento gastronómico



CINE Y TELEVISIÓN

'Naked Attraction' desafía todos los prejuicios con Marta Flich

sumando
comunicación

Otras webs del Grupo Promecal

Diario de Ávila	La Tribuna de Albacete	CyLTV
Diario de Burgos	La Tribuna de Ciudad Real	Navarra Televisión
Diario Palentino	La Tribuna de Cuenca	7 La Rioja
El Día de Segovia	La Tribuna de Guadalajara	
El Día de Soria	La Tribuna de Valladolid	
El Día de la Rioja	La Tribuna de Talavera	
	La Tribuna de Toledo	

El Día
de Soria

Camino de los Reales s/n
42004 Soria, España
Telf: 975 23 92 00

KIOSKO

Síguenos en redes:



EL DIARIO MONTAÑÉS

Estas son las enfermedades que provoca no dormir bien ni lo suficiente

En el Día Mundial del Sueño, la Sociedad Española de Neurología recuerda que el 56% de la población española no descansa las horas recomendadas y la mitad no disfruta de un sueño reparador



El diagnóstico médico cuando hay problemas para dormir evita la posibilidad de desencadenar enfermedades a corto y medio plazo. EC

M. Gallardo

Viernes, 13 de marzo 2026, 12:48

Este contenido es exclusivo para suscriptores

¿Tienes una suscripción? [Inicia sesión](#)

Comenta

Reporta un error



Lexus NX Híbrido Enchufable
LEXUS

[Seguir leyendo >](#)

LO DE HOY: Sarampión en México Cuba L2 del Metro de CDMX Teotihuacán Ganadores de los Oscar 2026



EXCELSIOR



17 de Marzo de 2026

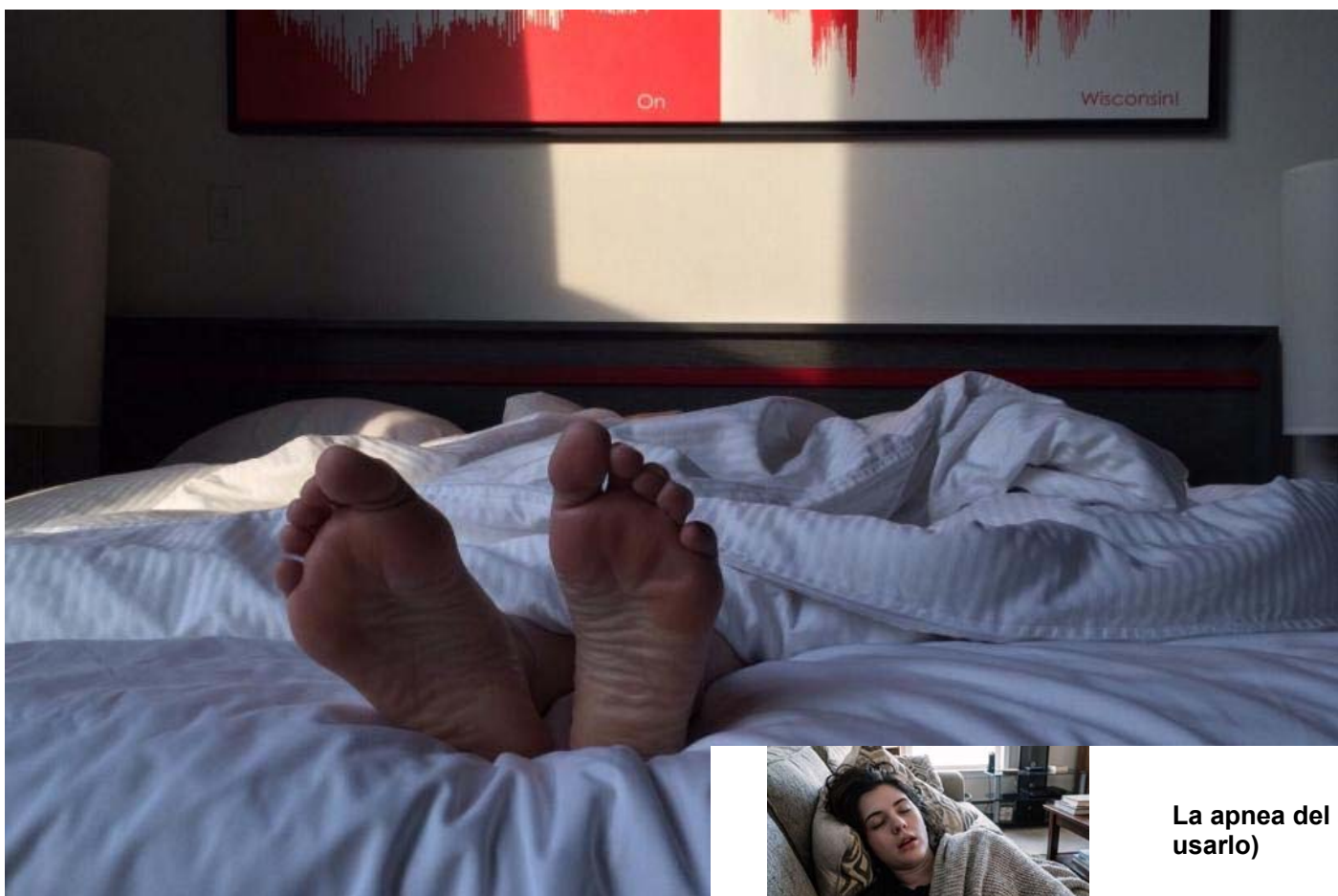
[Impreso de Hoy](#)

¡Duerme bien! Esto es lo que un sueño profundo hace por tu salud

De acuerdo con especialistas, la mala calidad de sueño se asocia con un cerebro biológicamente más envejecido

Por: Europa Press

16 de marzo de 2026 - 20:18 Hrs



La apnea del :
usarlo)

Especialistas destacan que la pérdida progresiva de sueño profundo se asocia a "mayor probabilidad de desarrollar demencia años después". | Foto: Pixabay

El sueño profundo ralentiza las enfermedades neurológicas y funciona como un sistema de "limpieza" de toxinas neuronales que previene el deterioro cognitivo, según el jefe del Servicio de Neurofisiología Clínica en los Hospitales Universitarios Hospiten Rambla, Hospiten Bellevue y Hospiten Sur y en Hospiten Lanzarote, Txomin Navajas Carasa.

“ *El sueño cambia con los años: disminuye el sueño profundo, aumentan los despertares y el reloj biológico tiende a adelantarse, lo que provoca el denominado despertar precoz. Si no se busca una solución a este deterioro, todo ello puede derivar en una peor memoria, déficit de atención y en mayor probabilidad de aparición de demencia*”, detalló.

El descanso nocturno es un proceso activo regenerador y reparador, que hace que el cerebro sea capaz de acelerar o frenar la aparición de enfermedades degenerativas como la demencia.

En este sentido, el sueño de ondas lentas es el "protagonista" en la limpieza biológica de los residuos proteicos que se generan durante el día. La red linfática cerebral es la encargada de

residuos proteicos que se generan durante el día. La red linfática cerebral es la encargada de eliminar residuos como las proteínas beta amiloide y tau, implicadas en el Alzheimer.

Desarrollo de Alzheimer o Parkinson

Navajas Carasa subraya que, según estudios mediante Resonancia Magnética, la mala calidad de sueño se asocia con un cerebro biológicamente más envejecido, y que la pérdida progresiva de sueño profundo se asocia a "mayor probabilidad de desarrollar demencia años después".



Cuidar el sueño es cuidar la memoria, ya que se trata de una neuroprotección real, no un simple proceso pasivo. Tratar el insomnio, regular los horarios, exponerse a la luz solar y mantener una actividad física regular mejoran la arquitectura del sueño, favorecen la recuperación del descanso nocturno y, con ello, protegen el cerebro", apuntó.

De hecho, los problemas de sueño pueden ser la primera señal que alertan enfermedades como el Alzheimer o el Parkinson. A causa de esto, Hospiten ha recordado que tratar los problemas de sueño es una forma de "prevenir enfermedades neurológicas y debe formar parte de una diana importante en la estrategia de un envejecimiento saludable".

¿Estás insoportable? Puede ser por una mala calidad de sueño

El 56 por ciento de la población española adulta duerme menos horas de las recomendadas para un descanso saludable y el 50 por ciento asegura no tener un sueño reparador, especialmente entre las mujeres, según advirtió la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del Día Mundial del Sueño.

Los niños y adolescentes también se ven afectados por este déficit de sueño. En concreto, la SEN calcula que el 25 por ciento de la población infantil no tiene un sueño de calidad y que solo el 30 por ciento de los niños mayores de 11 años duerme el número adecuado de horas.

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", resaltó la coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la SEN, Celia García Malo.

Según detalló, la falta de sueño produce a corto plazo dificultades de concentración y rendimiento, así como un aumento de la irritabilidad, el cansancio y la somnolencia durante el día, a lo que se suman cambios en el estado de ánimo y un incremento en el riesgo de accidentes laborales y de tráfico. "Se estima que alrededor del 30 por ciento de los accidentes de tráfico en España están relacionados con la somnolencia al volante", puntualizó.

Cuando esta falta de horas y calidad de sueño se mantiene en el tiempo, aumenta el riesgo de

parecer obesidad, diabetes, hipertensión arterial, alteraciones del colesterol y los triglicéridos, enfermedad vascular y patologías neurodegenerativas, como la enfermedad de Alzheimer.

CONTENIDO PROMOCIONADO



Así ayuda la IA a españoles a generar ingresos extra.

AI APP



Así puedes ganar más con inteligencia artificial en trading

AI APP

Asimismo, la privación persistente de sueño se relaciona con mayor incidencia de trastornos mentales graves, entre ellos la depresión, y diversos estudios observaron 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", destacó la especialista.

jcp

TEMAS: [Salud](#), [Salud mental](#), [Mejor vivir](#)



SEGÚN UN ESTUDIO/

Dormir mal ya es un problema de salud pública: los neurólogos alertan del déficit de descanso en España

Dormir mal no solo provoca cansancio: también puede afectar seriamente a la salud física y mental. Los neurólogos alertan de que gran parte de la población española no descansa lo suficiente y advierten de sus consecuencias.



Personas mayores durmiendo | Freepik



Europa Press

Publicado: 16 de marzo de 2026, 12:37

"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", ha

BARÓMETRO DE EDADISMO ECONOMÍA SALUD ESTILO DE VIDA ESPECIALES SENSIBILIZACIÓN

Celia García Mañó.

Según ha detallado, la **falta de sueño** produce a corto plazo **dificultades de concentración y rendimiento**, así como un aumento de la **irritabilidad, el cansancio y la somnolencia diurna**, a lo que se suman **cambios en el estado de ánimo** y un incremento en el **riesgo de accidentes laborales y de tráfico**. "Se estima que alrededor del **30 por ciento de los accidentes de tráfico en España** están relacionados con la **somnolencia al volante**", ha puntualizado.

Cuando esta **falta de horas y de calidad del sueño** se mantiene en el tiempo, aumenta el riesgo de padecer **obesidad, diabetes e hipertensión arterial**, así como **alteraciones del colesterol y los triglicéridos, enfermedad vascular y patologías neurodegenerativas**, como la **enfermedad de Alzheimer**.

Asimismo, 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**", ha destacado la especialista.

HIGIENE DEL SUEÑO INADECUADA

Según ha afirmado **Celia García**, los **malos hábitos de higiene del sueño** están detrás de muchos de los casos de **descanso deficiente**. En este sentido, ha apuntado a **empleos sedentarios, escasa actividad física, consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias, altos niveles de estrés, uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse, cenas abundantes, dormitorios poco confortables o limitada exposición a la luz solar** durante el día.

En paralelo, el **estilo de vida de la sociedad actual** lleva a muchas personas a **sacrificar horas de sueño** en favor de **actividades de ocio o de trabajo**. Según datos de la **SEN**, más del **60 por ciento de los jóvenes en España** reconoce restar **tiempo al descanso** para dedicarlo al ocio u otros intereses.

La **mala calidad del sueño** también está relacionada con la **elevada prevalencia de los trastornos del sueño**. La **Sociedad Española de Neurología** estima que **más de cuatro millones de personas en España** padecen algún **trastorno de sueño crónico y grave**, entre los que destacan el **insomnio**, la **apnea obstructiva del sueño**, las **alteraciones del ritmo circadiano** o el **síndrome de piernas inquietas**.

A pesar de afectar a un número notable de personas, los **neurólogos** han puntualizado que solo alrededor del **10 por ciento de los casos** de algunas de estas patologías están **correctamente diagnosticados** y menos de un

tercio de quienes padecen un trastorno del sueño solicita ayuda profesional.

hablando
en plata

AENOR
COMISIONADO POR
LAS PERSONAS
MAYORES

BARÓMETRO DE EDADISMO

ECONOMÍA

SALUD

ESTILO DE VIDA

ESPECIALES

SENSIBILIZACIÓN

En torno al 20% de la población española sufre incontinencia urinaria, un problema asociado al aislamiento y el estigma

Una cirugía en el paladar reduce a la mitad la intensidad de los ronquidos en adultos

Una |
espe

Por ello, **García Malo** ha incidido en la importancia de **consultar los problemas de sueño con profesionales de la salud** y fomentar **cambios estructurales desde el ámbito político y social** que 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**", ha indicado.

Estos son los tres alimentos que nunca faltan en la dieta del hombre más longevo de Estados Unidos

[Inicio](#) > [Secciones](#) > [Salud](#) >



“Duerme bien, vive mejor” (Foto: Sammy-Sander en Pixabay)

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

El déficit crónico de sueño eleva la probabilidad de sufrir ictus e infarto de miocardio e incluso Alzheimer

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

Hechosdehoy / [SEN](#) / [Celia García Malo](#) / Actualizado 13 marzo 2026

ETIQUETADO EN: [insomnio](#)

Cada 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.

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funciones de redes sociales y analizar el tráfico.

Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales, publicidad y análisis web, quienes pueden combinarla con otra información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

[ACEPTAR](#) [RECHAZAR](#)

[AJUSTES](#)

“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**. 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 como 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 cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los

anuncios, ofrecer funciones de redes

social y mejorar nuestra experiencia de navegación.

Además, compartimos información

sobre el uso que haga del sitio web con

nuestros partners de redes sociales,

para que puedan analizar su comportamiento

de navegación y mejorar nuestros

servicios. Usted puede controlar cómo

se recopila, utiliza y divulga su información

visitando nuestra política de privacidad.

servicios.

Usted acepta nuestras cookies si

continúa utilizando nuestro sitio web.

ACEPTAR RECHAZAR

AJUSTES

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”. 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”, destaca la Dra. **Celia 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 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 del 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.

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, para realizar análisis de uso de nuestro sitio web y mejorar nuestra experiencia de usuario.

Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales, publicidad y análisis de datos. Estos partners pueden combinarla con otra información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

“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 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 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 te sale como tenías pensado”.

“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. 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

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funcionalidades como redes sociales y analizar el tráfico.

Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros socios de servicios publicitarios y análisis web quienes pueden combinarla con otra información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

AJUSTES

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.

NOTICIAS RELACIONADAS:

[Apraxia del habla: claves para reconocer este trastorno neurológico tras un ictus](#)

[Cuándo acudir al neurólogo por problemas de memoria](#)

OTRAS NOTICIAS:



POLÉMICA

[La nueva pirámide nutricional de EE. UU.: un modelo poco sostenible para la salud planetaria](#)



ALFABETIZAR

[Involucrar a los adolescentes en la cocreación de contenidos para mejorar su salud emocional](#)



Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funciones de redes sociales y analizar el tráfico.

Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales, publicidad y análisis web, quienes pueden combinarla con otra información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

ACEPTAR

RECHAZAR

[AJUSTES](#)

Deco > Estancias Consejos Casas de famosos Casas de ensueño

Vivienda

Dos años de alquiler en zonas tensionadas en Cataluña: 'espantada' de la oferta y una d...

Vivienda

Los propietarios: viviendas a Cas:

Día Mundial del Sueño: Así es cómo puedes elegir tu cama ideal

Esta jornada nos recuerda la importancia de dormir bien para la salud. Descubre cómo elegir la cama ideal según tus necesidades.



Comentarios: 0



Descubre cómo elegir tu cama ideal / Freepik



Enrique Briz Farran

13 Marzo 2026, 12:00

Cada año, el viernes anterior al equinoccio de primavera se celebra el **Día Mundial del Sueño**, una iniciativa de la World Sleep Society para recordar que dormir bien es clave para la salud. Y no es un tema menor: según la

Sociedad Española de Neurología, millones de personas en España sufren problemas de sueño.

Dormir mal afecta a tu energía, concentración y estado de ánimo. Pero muchas veces el problema no es el estrés ni la rutina: es tu cama. Saber **cómo elegir tu cama de** forma adecuada puede marcar la diferencia entre descansar de verdad o levantarte agotado cada mañana.

1. [Qué tener en cuenta antes de comprar una cama](#)
2. [Tipos de camas y colchones](#)
 - 2.1. [Colchón de muelles ensacados](#)
 - 2.2. [Colchón viscoelástico](#)
 - 2.3. [Colchón híbrido](#)
 - 2.4. [Camas articuladas](#)
3. [Medidas de cama: ¿cómo elegirlas?](#)
4. [Qué firmeza elegir para dormir mejor](#)
5. [Precios y mantenimiento de tu cama](#)

Qué tener en cuenta antes de comprar una cama

Antes de mirar modelos o precios, necesitas analizar tu situación real. Elegir cama no es solo cuestión de estética o tamaño. Si quieres evitar el típico problema de [no poder dormir](#), tu cama debe adaptarse a:

- Tu **postura** al dormir
- Tu **peso** y complexión
- Si duermes **solo o en pareja**
- El **espacio disponible** en tu dormitorio
- **Posibles dolores** de espalda o cervicales

Por ejemplo, si duermes de lado, necesitas un colchón que permita hundimiento en hombros y caderas para mantener la columna alineada. Si duermes boca arriba, necesitarás mayor firmeza para evitar que la zona

lumbar se hunda.

Un error frecuente es elegir solo por precio o por recomendación genérica. Lo ideal es probarla o, si compras online, revisar que tenga periodo de prueba (muchas marcas ofrecen entre 30 y 100 noches).



Antes de elegir tu cama, piensa en cómo duermes y qué necesitas / Freepik

Tipos de camas y colchones

El concepto de la cama incluye estructura, base y colchón. Cada parte influye directamente en la calidad del descanso. Pero existen varios tipos de productos en ese sentido, según sus características.

Colchón de muelles ensacados

Son uno de los más vendidos en España actualmente. Cada muelle funciona de forma independiente, lo que mejora la adaptabilidad y reduce la transferencia de movimiento. Son recomendables si sudas mucho por la noche o compartes cama. Entre sus ventajas destacan:

- **Buena ventilación**
- **Adecuado para parejas**
- **Mayor independencia de lechos**

Colchón viscoelástico

Se adapta al contorno del cuerpo y reduce puntos de presión. Es buena opción si tienes **dolores musculares** o articulares. Eso sí, algunos modelos retienen más calor así que, si eres caluroso, busca opciones con gel o materiales transpirables. Un viscoelástico puede ofrecerte:

- **Sensación envolvente**
- Buena **adaptación**
- **Reducción de presión** en hombros y caderas



El tipo de colchón dependerá según tus preferencias / Freepik

Colchón híbrido

Combina muelles ensacados con capas de espuma o viscoelástica. Es una solución intermedia muy popular. Suele ofrecer:

- Buena **firmeza**
- **Adaptabilidad** equilibrada
- **Mejor ventilación** que los modelos 100% espuma

Camas articuladas

Ideales si lees o ves la tele en la cama, o si tienes problemas circulatorios o de movilidad. Son habituales en:

- **Personas mayores**
- Usuarios con **dolores lumbares**
- Quienes buscan mayor **personalización**

Medidas de cama: ¿cómo elegir las?

Uno de los errores más comunes es quedarse corto de tamaño a la hora de elegir tu lugar de descanso o no saber [cómo orientar la cama](#) debido al espacio disponible. Estas son las medidas habituales que se comercializan en España:

- **90 x 190 cm** → individual
- **135 x 190 cm** → doble estándar tradicional
- **150 x 190 cm** → matrimonial más cómoda
- **160 x 200 cm** → opción cada vez más demandada
- **180 x 200 cm** → máxima amplitud

Si duermes en pareja, lo recomendable hoy en día es mínimo **150 cm de ancho**. De hecho, muchas marcas y expertos en descanso aconsejan 160 cm si el espacio lo permite. Cada persona debería tener al menos 80-90 cm de ancho para dormir con libertad.



Valora las medidas de tu cama según comodidad y espacio disponible / Freepik

Qué firmeza elegir para dormir mejor

La firmeza adecuada en una cama no significa que el colchón tenga que ser muy duro. Lo realmente importante es que **tu columna quede alineada** mientras duermes, sin hundimientos excesivos ni zonas sin apoyo. Para acertar, fíjate sobre todo en tu peso y en tu postura habitual.

- Si pesas poco y eliges un colchón muy firme, notarás presión en hombros y caderas.
- Si tienes más peso y eliges uno demasiado blando, la zona lumbar puede hundirse en exceso.

En cuanto a la postura:

- **Si duermes de lado**, necesitas cierta adaptabilidad para que hombros y caderas se hundan ligeramente.
- **Si duermes boca arriba**, suele funcionar bien una firmeza media o media-alta que mantenga el apoyo lumbar.
- **Si duermes boca abajo**, es preferible una firmeza media que evite

forzar la parte baja de la espalda.

En la mayoría de adultos, la **firmeza media-alta** suele ser una opción equilibrada. Aun así, la mejor referencia es tu propia sensación: cuando te tumbas, debes notar el cuerpo apoyado y alineado, sin presión ni tensión en ninguna zona.

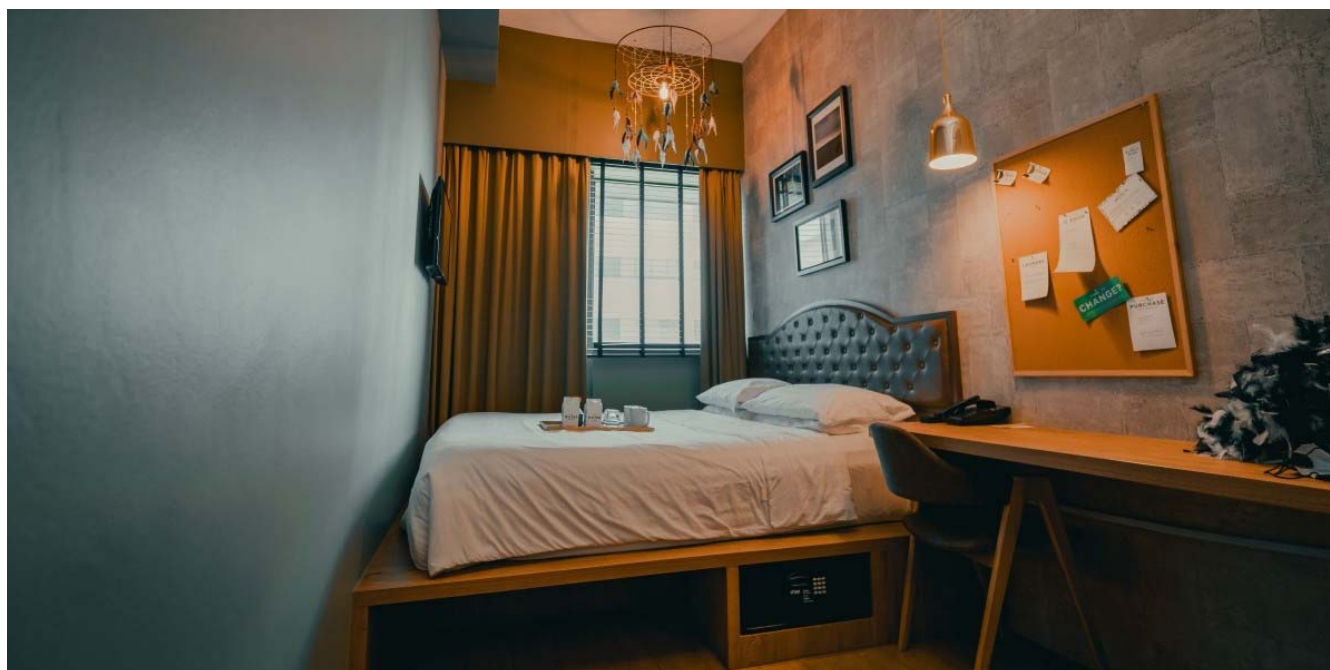
Precios y mantenimiento de tu cama

El precio de una cama completa (estructura + base + colchón) puede variar mucho en función de la marca y el tipo de producto. Sin embargo, podemos establecer una serie de rangos orientativos en España:

- **Colchón individual básico:** desde 150–250 €
- **Colchón de calidad media:** entre 400 y 900 €
- **Gama alta o híbridos premium:** 1.000 € o más
- **Canapé abatible o estructura:** desde 200 €

Más allá del precio, revisa la **garantía** (en España el mínimo legal es de tres años), el **periodo de prueba** para comprobar si realmente descansas mejor, y las certificaciones de los materiales.

También es importante la **altura total de la cama**, sobre todo para entrar y salir con comodidad, y la transpirabilidad, clave si eres caluroso o quieres alargar la vida útil del colchón.



Una vez comprada la cama, es importante su mantenimiento / Unsplash

En cuanto al mantenimiento:

- **Gira el colchón** si el fabricante lo recomienda.
- Usa **protector transpirable**.
- **Ventila la habitación** a diario.
- Si te preguntas **cada cuándo cambiar el colchón**, sustitúyelo **cada 8–10 años** (recomendación habitual del sector).

Sigue toda la información inmobiliaria y los informes más novedosos en [nuestra newsletter diaria y semanal](#). También puedes seguir el mercado inmobiliario de lujo con [nuestro boletín mensual de lujo](#).



▼ [Ver comentarios \(0\) / Comentar](#)

Etiquetas

Ideas decoración



ESPAÑA >

La risa es uno de los métodos más efectivos para aliviar el estrés, según expertos

Este comportamiento humano también favorece funciones fisiológicas como la liberación de endorfinas y la mejora del flujo sanguíneo

Por **María Santos Viñas**

+ Seguir en

17 Mar, 2026 03:30 a.m. EST



Una cena de amigos. (Adobe Stock)

Una dieta equilibrada, mantenerse activo física e intelectualmente o participar en



actitud positiva frente a la vida; **la risa puede ser el mejor aliado**", citan textualmente en una nota de prensa. Y, aunque no detallan la relación entre ambos conceptos, hay expertos que apuntan que reír ayuda a que estemos *menos estresados*.

Al reír, el cerebro libera *endorfinas y dopamina*, compuestos que favorecen la relajación y ayudan a disminuir la presión cotidiana. Además, un estudio del Centro Médico de la Universidad de Maryland demuestra que la risa puede aumentar la frecuencia cardíaca y el flujo sanguíneo, lo que **ayuda a relajar los músculos** y, con ello, reducir los niveles de estrés.

La compañía sanitaria estadounidense Clínica Mayo, a través de un artículo publicado en su web, detalla varios *efectos positivos vinculados a la risa*. En el corto plazo, una carcajada puede aliviar la mente y generar transformaciones físicas, desde la **estimulación del sistema cardiovascular** hasta el relajamiento de la tensión muscular. La reducción de la presión arterial y del ritmo cardíaco tras la risa genera una percepción inmediata de satisfacción y calma.



Escápate al Paraíso



LABORATORIOS

Gracias, Pasado: las decisiones clínicas de hoy que están cambiando el futuro de la miastenia gravis

La apuesta por la innovación terapéutica está transformando la vida de los pacientes en un momento clave para la neurología. Tres profesionales sanitarios reflexionan sobre ello en la campaña “Gracias, Pasado”

16 de marzo de 2026



Redacción

En España, alrededor de **15.000 personas conviven con miastenia gravis generalizada (MGg)**^{1,2}, una enfermedad autoinmune que provoca debilidad muscular fluctuante y que condiciona **actividades tan cotidianas** como hablar, masticar, subir escaleras o, en los casos más graves, respirar³⁻⁵.

Aunque la mayoría de los pacientes mejora con los tratamientos convencionales, aproximadamente **entre un 10% y un 20% de los pacientes no alcanza un control adecuado de la enfermedad**⁵. En este contexto, los especialistas coinciden en que, actualmente, se está viviendo un momento decisivo.

Innovación con impacto real en el paciente

“Estamos ante un punto de inflexión en la miastenia gravis”, explica el Dr. Gerardo Gutiérrez, neurólogo del Hospital Universitario Infanta Sofía. “La miastenia gravis, que tanta carga produce para quienes la padecen³⁻⁵, empieza a contar con tratamientos más específicos y dirigidos”^{6,7}.

El cambio no es solo científico, sino también asistencial. *“La llegada de fármacos innovadores **ha cambiado radicalmente nuestra práctica clínica**”, afirma el Dr. Gutiérrez.*

“Estamos ante un punto de inflexión en la miastenia gravis”

Para el especialista, el objetivo compartido es claro: intervenir antes y con mayor precisión. *“Tratar antes, tratar mejor, y ayudar a que cada paciente recupere su vida lo antes posible”, resume.*

La **Dra. Guillermina García, neuróloga del Hospital Regional Universitario de Málaga**, comparte su visión: *“Los nuevos tratamientos han cambiado por completo la forma de afrontar la miastenia^{6,7}. **Ahora que existen alternativas, se puede dar más esperanza a los pacientes**”.*



Gerardo, neurólogo, durante la grabación de la campaña “Gracias, Pasado”

Pero disponer de más opciones no es suficiente. El verdadero reto está en utilizarlas mejor y a tiempo.

*“Debemos **encontrar qué tratamiento es el adecuado para cada paciente, evitando el ensayo-error aleatorio**”, señala la doctora García. “Necesitamos llegar antes: tratar más rápido y mejor, sin esperar a que la enfermedad haya mermado la vida o la salud del paciente”.*

“Necesitamos llegar antes: tratar más rápido y mejor”

La innovación no solo amplía el arsenal terapéutico, redefine los objetivos. Ya no

se trata únicamente de aliviar síntomas, sino de **lograr mayor estabilidad clínica, reducir fluctuaciones, prevenir exacerbaciones y crisis miasténicas** que puedan comprometer la vida del paciente^{5,8}.

Equidad y acceso: un desafío pendiente

Además, el avance científico trae consigo nuevos desafíos. Para el Dr. Gutiérrez, uno de los principales es **garantizar que todos los pacientes puedan beneficiarse de la innovación**.

*“Es muy importante que seamos capaces de **garantizar la equidad en el acceso a los nuevos tratamientos**. A veces ocurren situaciones en las que los pacientes no tienen el mismo acceso dependiendo de dónde vivan”,* advierte el doctor Gutiérrez. La equidad en el acceso se convierte así en un elemento clave del nuevo escenario terapéutico.

La colaboración como eje del cambio

En este punto, la colaboración entre neurología y farmacia hospitalaria adquiere un papel esencial. La **Dra. María José Morales, farmacéutica hospitalaria en el Hospital Regional Universitario de Málaga**, lo explica: *“El paradigma ha cambiado. Ahora el paciente está en el centro, y a todos los profesionales nos importa que tenga la mejor calidad de vida posible”*.

“El paradigma ha cambiado. Ahora el paciente está en el centro”

Ese enfoque obliga a **evaluar cada caso de forma individualizada**. *“Es fundamental evaluar todas las características del paciente: dónde vive, qué apoyo familiar tiene, si puede mantener una adherencia correcta, qué vía de administración prefiere... y **elegir el tratamiento más adecuado siempre en colaboración con el neurólogo**”*.



Guillermina, neuróloga, y Pepa, farmacéutica hospitalaria, durante el rodaje de la campaña “Gracias,

La coordinación es determinante. *“Si trabajamos juntos, llegamos antes”,* subraya. Y añade: *“El farmacéutico no es un mero controlador del gasto. Es un profesional implicado en el tratamiento, **con la misma responsabilidad y objetivos que el resto del equipo asistencial**”*.

Pasado” Para ella, el objetivo compartido es *“iniciar el tratamiento lo antes posible y seleccionar correctamente a los **candidatos para obtener los mejores resultados posibles**”*.

Mirar al futuro desde el presente

La iniciativa “Gracias, Pasado”, impulsada por Alexion, AstraZeneca Rare Disease, recoge precisamente esta idea: que las decisiones clínicas de hoy pueden marcar el futuro de los pacientes.

En el vídeo central de la campaña, dos neurólogos y una farmacéutica hospitalaria **reciben un mensaje de su “yo del futuro”, creado con Inteligencia Artificial**, que les agradece su apuesta por la innovación y por un abordaje más ambicioso.

Para la Dra. García, esa reflexión tiene pleno sentido: *“En realidad, debería ser el objetivo: modificar su presente **con el objetivo de que su futuro sea lo que ellos decidan que quieren ser, y no lo que la enfermedad les imponga**”*.

En palabras del Dr. Gutiérrez, *“sentir que lo que hacemos es útil, que es importante para nuestros pacientes”*, es lo que da sentido a este momento de transformación.

El mensaje conecta con la realidad asistencial actual: **cada apuesta por la innovación, cada decisión basada en la evidencia, y cada esfuerzo por optimizar el abordaje**, pueden tener una repercusión directa en la calidad de vida de los pacientes.



Versiones futuras de Gerardo y Guillermina proyectadas en pantalla en el Teatro Lara, durante la grabación de la campaña “Gracias, Pasado”

“Gracias, Pasado” es un reconocimiento al papel crucial que tanto neurólogos como farmacéuticos hospitalarios desempeñan en un momento de cambio para la neurología

Cambiando lo que significa vivir con una enfermedad rara neurológica

En este escenario de transformación, la apuesta por la innovación en neurología adquiere un significado especialmente relevante.

Alexion, AstraZeneca Rare Disease, lleva más de 30 años investigando la compleja biología del complemento para crear tratamientos transformadores para los pacientes con enfermedades raras.

Su **expansión hacia el área de neurología**, iniciada con la MGg, se enmarca en una trayectoria de casi dos décadas de presencia en España, orientada a reforzar la investigación clínica y la colaboración con hospitales y equipos especializados.

Su compromiso es seguir avanzando en el conocimiento de estas enfermedades y contribuir a mejorar el control de la MGg y su impacto en la calidad de vida de los pacientes. Porque, como refleja “Gracias, Pasado”, **las decisiones que se toman hoy pueden cambiar lo que significa vivir con una enfermedad rara neurológica mañana.**

Referencias

1. Sociedad Española de Neurología. SEN. 2 de junio: Día Nacional contra la Miastenia Gravis. Junio 2023. Disponible en <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link405.pdf>
2. Dresser, Laura, et al. «Myasthenia gravis: epidemiology, pathophysiology and clinical manifestations.» *Journal of clinical medicine*11 (2021): 2235. Law N, et al. *Neurol Ther.* 2021;10(2):1103-25
3. S, et al. *JClin Neuromuscul Dis.* 2021;22(1 SUPPL):S11. Presentado en: 43rd Annual Carrell Krusen Neuromuscular Symposium; Febrero 2021; virtual. P-17
4. Schneider-Gold, Christiane et al. “Understanding the burden of refractory myasthenia gravis.” *Therapeutic advances in neurological disorders* 12 1756286419832242. 1 Mar. 2019, doi:10.1177/1756286419832242
5. Meisel A, Annane D, Vu T, et al. Long-term efficacy and safety of ravulizumab in adults with anti-acetylcholine receptor antibody-positive generalized myasthenia gravis: results from the phase 3 CHAMPION MG open-label

extension. J Neurol. 2023 Aug;270(8):3862-3875.

6. Vu T, Meisel A, Mantegazza R, et al. Terminal Complement Inhibitor Ravulizumab in Generalized Myasthenia Gravis. N Eng J Med Evid. 2022;1(5).

7. Engel-Nitz NM, et al. Muscle Nerve. 2018;58(1):99-105

Contenido ofrecido con el apoyo de Alexion

ES/ULT-g/0214 Marzo 2026

Noticias complementarias

“En miastenia gravis, las nuevas terapias farmacológicas actúan directamente frente a mecanismos patogénicos implicados en el desarrollo de la enfermedad”

AI , ALEXION , MIASTENIA GRAVIS , NEUROLOGÍA

Anuario 2025 Sanidad
La sanidad contada por sus protagonistas

+ 300 personalidades

"El infarto mata a más mujeres que el cáncer de mama"

Unos 24.000 andaluces mueren al año por enfermedades cardiovasculares, infradiagnosticadas todavía en mujeres



▲La mortalidad de las enfermedades cardiovasculares es mayor en mujeres (32,8%) que en hombres (25,6%) EP



ELENA GENILLO ▾ @helengenillo

Creada: 17.03.2026 02:40

Última actualización: 17.03.2026 02:40



Las **enfermedades cardiovasculares** son la **primera causa de muerte** en Andalucía, representando alrededor del **33% del total de fallecimientos**, una cifra superior a la media española, según datos del Gobierno andaluz. De media, mueren al día en la región 60 personas por patologías cardiovasculares, unas 24.000 al año, y aún «siguen sin tomarse en serio», apunta el jefe de servicio de Cardiología de **HM Hospitales en Málaga**, Pedro Chinchurreta. Lo cierto, apunta el cardiólogo, es que «se ha avanzado mucho en **educación sanitaria** y, tanto los profesionales sanitarios como las administraciones, trabajamos para que la gente se empodere en su salud». Lamentablemente, «no siempre se consigue».



(https://copepuertollano.ddns.me:8443/stream)

(/)



La voz
De Puertollano



(https://

www.facebook.com/
lavozdepuertollano.es)



(https://

twitter.com/LaVozdePtollano)



22 MARZO

(https://ad.doubleclick.net/ddm/trackclk/

N5132.1949717LAVOZDEPUERTOLLANO1/

B35300089.442366137;dc_trk_aid=635534550;dc_trk_cid=231013270;dc_lat=;dc_rdid=;tag_for_child_directed_treatment=;tfua=;gdpr=\${GDPR};gdpr_consent=\${GDPR_CONSENT_755};ltd=;dc_tdv=1)



(https://ad.doubleclick.net/ddm/trackclk/

N5132.1949717LAVOZDEPUERTOLLANO1/

B35254558.441469669;dc_trk_aid=635045675;dc_trk_cid=231014164;dc_lat=;dc_rdid=;tag_for_child_directed_treatment=;tfua=;gdpr=\${GDPR};gdpr_consent=\${GDPR_CONSENT_755};ltd=;dc_tdv=1)



(https://www.lavozdepuertollano.es/web/contenido/comarca/en-marcha-el-ix-concurso-de-dibujo-

infantil-valle-de-alcudia-que-organiza-la-voz-de-puertollano49242.html)

ver menú

PORTADA (/) COMARCA (/WEB/CONTENIDO/COMARCA) REGIÓN (/WEB/CONTENIDO/REGION) DEPORTES (/WEB/CONTENIDO/DEPORTES) AUDIOS COPE ▾

HEMEROTECA (/WEB/CONTENIDO/HEMEROTECA) CONTACTO (/CONTACTO.HTML)

Búsqueda...

Son las 15:56 del Lunes, 16 de Marzo del 2026.

Días para la salud (/Web/contenido/dias-para-la-salud) /

13 DE MARZO: "DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO"

Por Rebeca Abengózar Muñoz

La Voz de Puertollano, en colaboración con Rebeca Abengózar (Enfermera y Educadora en Diabetes y Obesidad de Adultos), te ofrecen esta sección: "Días para la Salud"

(Proyecto declarado por el CGE de Interés Científico y Profesional)

13 de Marzo: "Día Mundial del Sueño"



"Duerme bien, vive mejor"

I.-Introducción

El viernes anterior al equinoccio del mes de marzo se celebra el Día Mundial del Sueño, con la finalidad de sensibilizar a la población acerca de la importancia de dormir bien. Además, se pretende tratar las causas y síntomas de la falta de sueño, un problema que si no es tratado a tiempo puede ocasionar serios problemas de salud.

Disfrutar de un buen descanso es primordial tanto para nuestra salud física y mental.

Todos los expertos están de acuerdo en que, al igual que la buena alimentación y el ejercicio físico moderado, el sueño de calidad es un hábito fundamental para el bienestar físico, mental y social.

De acuerdo a los últimos estudios realizados sobre el sueño, se llegó a la conclusión de que nuestra calidad de vida mejoraría notablemente si dedicáramos el tiempo suficiente a tener un sueño de calidad.

Sin embargo, en el mundo agitado de hoy, la mayoría de las personas no logran descansar la cantidad de horas que se requieren para tener un sueño reparador. Se estima que una persona adulta requiere entre 7 y 8 horas de sueño, para restaurar las funciones del organismo.

II.-Antecedentes

Día Mundial del Sueño

Esta efeméride fue creada por iniciativa de un grupo de proveedores y miembros de la comunidad médica vinculados con el área de investigación y medicina del sueño, con la finalidad de prevenir y manejar los trastornos del sueño, así como los beneficios para la salud y el bienestar personal.

El evento es promovido cada año por la **Asociación Mundial de Medicina del Sueño (en inglés WASM: World Asociación of Sleep Medicine)** y otras organizaciones relacionadas con el sueño.

III.-Principales tipos de trastornos del sueño:

La falta de sueño trae como consecuencia daños irreparables a la salud y la calidad de vida de las personas, afectando a un alto porcentaje de la población a nivel mundial. Veamos, a continuación, los principales tipos de trastornos del sueño:

- **Apnea del Sueño:** patrones anormales en la respiración durante la etapa de sueño, interrumpiendo el sueño profundo
- **Insomnio:** dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido
- **Narcolepsia:** somnolencia extrema o trastorno crónico del sueño durante el día
- **Síndrome de las piernas inquietas o enfermedad de Willis-Ekbom:** impulso de movilizar las piernas al tratar de dormir, así como sensaciones de hormigueo, ardor y comezón.

IV.- Los trastornos que pueden provocar: ¿Enfermedades degenerativas?

Si no podemos disfrutar de un sueño de calidad, lo más probable es que nuestro cuerpo comience a experimentar una serie de cambios y alteraciones, como, por ejemplo, trastornos en el sistema nervioso, endocrino e inmunológico, que conllevarán a otras complicaciones más graves y que están asociadas a las denominadas **enfermedades degenerativas**.

Las personas deben tomar conciencia acerca de la importancia del sueño en la salud física y mental. Algunos de los **efectos y consecuencias** son las siguientes:

- Cambios de humor
- Incremento de los niveles de azúcar (diabetes)
- Aumento de la presión arterial e inflamación, que pueden generar enfermedades del corazón
- Obesidad
- Debilidad del sistema inmunitario
- Ansiedad
- Depresión.

V.- El insomnio

Según la Sociedad Española del Sueño (<https://ses.org.es/>) (SES), **el insomnio, es uno de los más comunes**. Según la Sociedad Española de Neurología (<https://www.sen.es/>) (SEN), **un 30% de la población en España sufre insomnio**. Es decir, aproximadamente, uno de cada cinco españoles. Esa incapacidad o dificultad para dormir tiene consecuencias que van más allá del momento concreto del descanso. Afecta a nuestra rutina diaria. Por ende, es importante tratar de poner todas las condiciones para que nuestro tiempo de reposo sea el más satisfactorio posible. Nuestro cuerpo lo agradecerá.

VI.- ¿Se puede combatir el insomnio?

Actualmente, existen distintos **remedios, consejos y tratamientos para el insomnio** que pueden ayudarnos a descansar mejor. **Métodos naturales** que, en definitiva, podemos hacer en casa. Su efecto no es inmediato ni definitivo. Tampoco deben sustituir la función de un especialista. Son tan solo fórmulas que pueden ayudarte a **conciliar mejor el sueño**, si tu falta de descanso es puntual.

VII.- Consejos para combatir el insomnio

VII.1.- Lo que debes evitar si quieres fomentar un mejor descanso.

Antes de conocer diferentes **remedios y opciones** sobre **cómo combatir el insomnio**, es importante que sepas algunas prácticas que debes evitar si quieres fomentar un mejor descanso. Llevarlas a cabo puede causarnos una **incompatibilidad con el respiro que necesita nuestro cuerpo**. Por ello, según la Sociedad Española del Sueño, es recomendable:

Evitar las comidas abundantes o copiosas en las horas previas al descanso; **Eliminar objetos y factores que puedan comportar un despertar repentino**. Las vibraciones de los dispositivos móviles, la luz de estos o el ruido ocasionado a raíz de un movimiento brusco; **Limitar o eliminar el consumo de cafeína, alcohol y otras sustancias nocivas**; **Realizar actividad física, pero no antes de acostarnos**; **Introducir diferentes rituales antes de dormir** como técnicas de relajación o de respiración, música, etc.; **Tu dormitorio debe ser un lugar para dormir**. No debes utilizar la cama como oficina, lugar de trabajo o recreacional. Hacerlo puede imposibilitarnos alcanzar un anhelado clima de relajación y bienestar; **Debemos marcarnos unas horas y establecer una rutina**. Es recomendable marcar unas pautas a la hora de despertarnos y acostarnos. La regulación de nuestra actividad promueve un óptimo descanso.

VII.2.- Remedios caseros más recomendables para un óptimo descanso.

Desde tiempos inmemorables existen un gran número de **remedios caseros**. Estos remedios y/o consejos tienen como finalidad saber **cómo combatir el insomnio y los tratamientos más adecuados para ello**.

Valeriana y lúpulo son dos plantas que, según la Sociedad Española del Sueño (SES), favorecen el sueño y pueden ser eficaces contra el insomnio ocasional

Combinar vinagre y miel es otro remedio que a lo largo del tiempo ha sido recurrente

Zumo de cereza natural

Impregnar nuestra almohada o ropa de cama con aromas. Estos aromas pueden propiciar un estado de relajación óptimo para el descanso:

Té de hierbabuena. Sus propiedades relajantes la convierten en otra opción natural

Té de lechuga silvestre; Infusión de naranjo. De la combinación de agua, azúcar y hojas de naranjo surge otro método casero; **Un baño antes de acostarnos**. Se estima que un baño durante 10 o 15 minutos, con agua tibia que no debe superar los 35°C, puede facilitar que nuestro sistema nervioso se relaje y permita así un mejor descanso.

Esos remedios caseros pueden complementarse **con ejercicios de respiración** (<https://www.bachrescue.com/es-es/explora/blog/2018/ejercicios-de-respiracion/>). Es posible que las dificultades para dormir no remitan. Si después de diferentes intentos, el insomnio o la incapacidad para adquirir el sueño persigue debes recurrir a un especialista, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Alargar en el tiempo la situación no supondrá ningún beneficio.

VIII.- Medicamentos que pueden ayudar a conciliar el sueño

Si, tiene dificultades para conciliar el sueño o mantenerse dormido, y mejorar sus hábitos de sueño y otras terapias no dieron resultado, acuda a tu médico habitual y consúltale sobre medicamentos que, en su caso, pueda tomar, para ayudarlo a dormir. **Debe tener mucho cuidado ya que esos medicamentos tienen efectos secundarios y no deben tomarse a largo plazo.**

Elaborado por: **Rebeca Abengózar Muñoz**

Enfermera: **Unidad de Especialidades Quirúrgicas. Hospital "Santa Bárbara". Puertollano**

Educadora en **Diabetes y Obesidad de Adultos**

Experta: **Liderazgo para gestión de proyectos de humanización,**

Asesora del Consejo de Colegios de Enfermería de Castilla la Mancha

FUENTES. Entre otras: *Día internacionalde.com; Sociedad Española del Sueño (SES); Mayo Clinic.; Organización Mundial de la Salud*

Rebeca Abengózar

Elaborado por: **Rebeca Abengózar Muñoz**

13 de Marzo Día Mundial del sueño

Tipos de trastornos del sueño

- Apnea del sueño
- Insomnio
- Narcolepsia
- Síndrome de las piernas inquietas o enfermedad de Willis - Ekborn

Trastornos

Disfrutar de un buen descanso es primordial para nuestra salud física y mental.

Sin un sueño de calidad es probable la aparición de alteraciones en el sistema nervioso, endocrino e inmunológico.

Todo ello puede conllevar a las enfermedades degenerativas.

Consecuencias de falta de sueño

- Cambios de humor
- Diabetes
- Aumento de la presión arterial
- Obesidad
- Debilidad del sistema inmunitario
- Ansiedad
- Depresión

Nuestra calidad de vida mejorará notablemente si dedicáramos el tiempo suficiente a tener un sueño de calidad.

Recomendaciones

- Evitar las comidas copiosas.
- Realizar actividad física pero no antes de acostarnos.
- Introducir diferentes rituales antes de dormir: técnicas de relajación/música.
- Marcar unas horas y establecer rutina
- Limitar el alcohol y la cafeína.
- Eliminar objetos que originen un despertar repentino.

Remedios caseros

- Valeriana y lúpulo
- Combinar vinagre y miel
- Zumo de cereza natural
- Té de hierbabuena
- Té de lechuga silvestre
- Infusión de naranjo
- Impregnar la almohada/ropa de cama con aromas
- Un baño antes de acostarse

Tratamientos

Remedios, consejos y métodos naturales
Medicación bajo prescripción médica

"Dormir bien es un sueño alcanzable"
Declarado de interés científico y profesional por el CGE

(/images/contenidos/13_de_Marzo_Dia_Mundial_del_Sueno_49283_0_1773393953.png)

p.es/ / reb/
web/cont/cont



(<https://www.dipucr.es/>)

ES NOTICIA: Actividades para el ocio en Semana Santa (<https://www.lanzadigital.com/semana-santa/visitas-familiares-y-ruta-de-ta>)

Día Mundial del Sueño

“Cuando duermes mal, tu mente funciona peor”: una psicóloga alerta del impacto del sueño en la salud mental

La psicóloga Saray Valle explica la importancia de una buena calidad del sueño para la salud mental y da algunas recomendaciones para lograrlo



El insomnio es el trastorno del sueño más común en las consultas de psicología

Dormir bien es clave para la **salud mental**, además de para la física. Poner el foco en las repercusiones de una **mala calidad del sueño tiene en la salud** es el objetivo de la conmemoración de este año del Día Mundial del Sueño, que se celebra este viernes 13 de marzo bajo el lema ‘Duerme bien, vive mejor’.

Te puede interesar



Herido grave en una colisión de un camión tráiler y un tractor en Alcázar de San Juan

(<https://www.lanzadigital.com/provincia/herido-grave-en-una-colision-de-un-camion-trailer-y-un-tractor-en-alcazar-de-san-juan/>)



Una concienciación vital en una sociedad como la española en la que **el 56 por ciento** no duerme el número de horas recomendadas y más del **50 por ciento no tiene sueño reparador**, según los datos aportados por la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** con motivo de esta efeméride.

Pero no sólo los adultos tienen problemas con el sueño, según la ‘Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española’, realizada de (SEN), **el 25 por ciento de la población infantil no tiene un sueño de calidad** y solo el **30% de los niños mayores de 11 años duermen el número adecuado de horas**. Además, según la SEN, más del 60% de los jóvenes en España reconoce restar tiempo al descanso para dedicarlo a actividades de ocio u otros intereses.

Ha

“**Cuando duermes mal tu mente funciona mucho peor** y cuando estás **cansado, estresado o ansioso duermes peor**”, explica [Saray Valle](https://vallepsicologia.es/?utm_source=ig&utm_medium=social&utm_content=link_in_bio&fbclid=7jbWVqxtvDAI19eNsK29-bbMzUJjNKHYI0ODSkzmx6EQ7wTcir9zg_aem_tG5yg4p35jSLfx51mQXL7A) (https://vallepsicologia.es/?utm_source=ig&utm_medium=social&utm_content=link_in_bio&fbclid=7jbWVqxtvDAI19eNsK29-bbMzUJjNKHYI0ODSkzmx6EQ7wTcir9zg_aem_tG5yg4p35jSLfx51mQXL7A) psicóloga sanitaria que lleva más de una década acompañando a personas a **mejorar su calidad de vida** enseñándolas a **cuidar su salud mental**. Actualmente desde su clínica [Valle Psicología](https://vallepsicologia.es/?utm_source=ig&utm_medium=social&utm_content=link_in_bio&fbclid=7jbWVqxtvDAI19eNsK29-bbMzUJjNKHYI0ODSkzmx6EQ7wTcir9zg_aem_tG5yg4p35jSLfx51mQXL7A) (https://vallepsicologia.es/?utm_source=ig&utm_medium=social&utm_content=link_in_bio&fbclid=7jbWVqxtvDAI19eNsK29-bbMzUJjNKHYI0ODSkzmx6EQ7wTcir9zg_aem_tG5yg4p35jSLfx51mQXL7A) Sevilla, aunque sus orígenes están en **Manzanares (Ciudad Real)**.



La psicología Saray Valle / Lanza

Dormir bien es importante para esta [experta](https://www.lanzadigital.com/salud/saray-valle-psicologa-sobre-el-autocuidado-no-siempre-es-un-spa-o-una-mascarilla-para-la-cara/) (https://www.lanzadigital.com/salud/saray-valle-psicologa-sobre-el-autocuidado-no-siempre-es-un-spa-o-una-mascarilla-para-la-cara/) porque “**ayuda al cerebro a procesar las emociones y las experiencias del día**”. Y es que, cuando no dormimos lo suficiente, el **cerebro se vuelve mucho más reactivo**, por lo que es más fácil sentir **irritabilidad, ansiedad o tristeza**.



Reducir el riesgo de problemas mentales, es otro de los motivos por lo que es fundamental tener una buena calidad de sueño. “La falta crónica del sueño está muy asociado a tener mayor riesgo de sufrir depresión, ansiedad», entre otros.

Además, **ayuda a manejar el estrés**. Dormir bien regula hormonas como las del **cortisol**, que es la hormona del estrés. Cuando dormimos poco, el estrés se siente mucho más intenso y es más difícil de controlar.



Otro de los beneficios de **dormir bien** es que ayuda mejorar la **concentración y la memoria**, ya que durante el sueño **nuestro cerebro reorganiza** todos los recuerdos y aprendizajes. “Si duermes poco cuesta concentrarte, piensas más lento y cometes más errores”.

Insomnio, el trastorno del sueño más común en las consultas de psicología

Más de 4 millones de personas en España padecen algún trastorno de sueño crónico y grave, apunta la SEN en su encuesta. Uno de los trastornos más comunes en las consultas de psicología, explica la experta, es el **insomnio**. Este puede ser de **inicio** o dificultad para conciliar el sueño, o de **mantenimiento**, que es cuando te levantas en mitad de la noche y te cuesta volverte a quedar dormido o despertarse demasiado temprano.

El insomnio puede estar relacionado con el **estrés**, con **la ansiedad** y es muy común, también con **depresión** y con **hábitos de sueño muy irregulares**. “Esto es lo que más vemos los psicólogos. En infantil se puede ver mucho el tema de los **terrores nocturnos**. Luego están otros como las apneas o la narcolepsia. Pero, sin lugar a dudas, en la consulta de un psicólogo es el **insomnio** y en un psicólogo de infantil lo que más vas a ver son los temas de **terrores nocturnos**”.

Consejos para mejorar la calidad del sueño

Entre los consejos que aporta esta experta para mejorar la **calidad del sueño**, en primer lugar, aboga por la importancia de **mantener horarios regulares**, es decir, intentar acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, lo que se llama una **buena higiene del sueño**.

Un horario, que la psicóloga extrapola también a los fines de semana. “Esto ayuda mucho al reloj biológico, a lo que también se denomina **ciclo circadiano** de forma más técnica. Esto hace este se establezca y que el cuerpo empiece a **sentir sueño automáticamente** a ciertas horas”.

Evitar pantallas antes de dormir. En los últimos años, explica, es habitual que una persona lo último que hace antes de ir a la cama es estar con el móvil. “Esto es de las primeras cosas que intentamos

modificar y cambiar en consulta. La **luz azul** de los móviles o de otros dispositivos engaña al cerebro y reduce la **producción de melatonina**, que es la hormona del sueño. Por ello, lo ideal, y así se pauta, es **evitar pantallas una media hora o una hora antes** de ir a dormir”.



Salir a caminar puede ayudar a tener una buena calidad del sueño / Elena Rosa

Reducir la cafeína por la tarde, porque puede permanecer en el cuerpo de seis a ocho horas, más o menos. Además de bebidas energéticas o algunos refrescos.

Crear una rutina relajante antes de dormir, “esto se trabaja mucho con los niños, pero con los adultos también, porque el cerebro necesita como una señal de que el día está terminando. Por ejemplo, una buena rutina puede ser **leer algo tranquilo, ducharse con agua templada, hacer respiración o poner música relajante**”.

La cama, solo para dormir

Usar la cama solo para dormir. “Esto es algo que se trabaja mucho cuando hay insomnio. Es una técnica clave en psicología del sueño”. En este sentido recomienda evitar la cama para trabajar, para estudiar, para

ver series, el móvil.

La idea es que el **cerebro** asocie la cama únicamente para dormir. De hecho, añade, cuando una persona tiene **insomnio** y se despierta por la noche y se desvela, se le recomienda que se levante de la cama y que cuando tenga sueño, vuelva. “Si en veinte o treinta minutos no te puedes dormir levántate y haz algo tranquilo, con poca luz. **Quedarte en la cama dando vueltas** puede empeorar el insomnio porque el cerebro empieza a asociar **la cama con frustración**”.

Exponerte a la luz natural, salir al exterior, caminar por la mañana, es otro punto clave para la psicóloga y si necesitas una durante el día una **siesta**, que no sea de más de media hora y que sea antes de las cuatro de la tarde.

Todo esto se trabaja mucho en **terapia**, añade, asegurando que la terapia psicológica más efectiva para el insomnio es la **cognitivo-conductual**, que se basa principalmente en cambiar hábitos muchas veces erróneos y también en pensamientos erróneos sobre el sueño.

Recomendado para Ti

ad

La nueva IA para ganar dinero...

Sponsored | NeuroaiProfit

ad

Amazing: This cushion gives...

Sponsored | Ergonomic Seat ...

ad

Artrosis De Rodilla: Un...

Sponsored | Experto Ensalud

ad

El truco para mejorar la...

Sponsored | Top Audifonos

LAS PROVINCIAS**Comer pegado a la pantalla provoca infelicidad: el 98% de personas lo hacen**

Hacerlo acompañado y sin tecnología triplica la alegría en el cerebro, aumentándola en un 232% respecto a hacerlo solo



LP



A. Pedroche

Seguir

Martes, 10 de marzo 2026 | Actualizado 12/03/2026 20:43h.

Comenta



Los hábitos alimenticios son muy importantes. Juegan un papel fundamental en nuestra salud física. De hecho, es un factor clave a la hora de tratar y prevenir muchas de las enfermedades más comunes entre la ciudadanía. En general, la población mundial está muy concienciada al respecto. Cada vez hay más divulgación de cuáles son los pilares de una dieta sana y equilibrada. Sin embargo, hay ciertos hábitos durante las comidas que también pueden pasar factura. Especialmente si hablamos de salud mental.

La imagen de ver a un niño mirando el móvil de sus padres mientras todos comen en un restaurante ya no nos resulta extraña. Se ha convertido habitual. Una dinámica que se extiende también a los adultos. Especialmente en espacios privados. Hasta un 98% de las personas utilizan las nuevas tecnologías mientras comen, según el estudio 'La ciencia de lo que se cuece en la cocina' presentado por IKEA, la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Universidad Rey Juan Carlos (URJC) y el Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) del Instituto de Salud Carlos III.

Este estudio, impulsado por dos investigaciones complementarias realizadas en 2025, quiere concienciar sobre la importancia de dejar a un lado los dispositivos electrónicos y estar acompañado a la hora de comer y cocinar, ya que la compañía humana es «el principal impulsor de bienestar» durante la preparación y el consumo de alimentos.

Conseguirlo tiene grandes beneficios para nuestro cerebro. Lo llena de alegría. Aumenta un 232% la sensación de felicidad respecto a hacerlo sólo. La «presencia de otras personas» transforma esta actividad rutinaria en una «experiencia emocionalmente positiva». Por ello, y tal y como ha explicado la psicóloga Susana Jiménez Murcia, «comer en compañía tiene un efecto protector en el bienestar emocional». Además, comer con otras personas reduce el sentimiento de rechazo en un 23,5%, ya que el hecho de alimentarse pasa de ser un «trámite» a una «experiencia positiva». Las personas que padecen un trastorno alimentario son más propensas a usar las tecnologías durante las comidas.

Es importante erradicar este hábito durante la infancia. Para ello, mantener los dispositivos electrónicos «fuera de las cocinas y comedores». De hecho, comer con otras personas «mejora la absorción de nutrientes» y «reduce el riesgo de obesidad» al facilitar la saciedad consciente. Por lo tanto, es una medida más para intentar combatir la obesidad infantil desde una edad temprana.

La responsable de estudios de IKEA en España, Berta Madera, ha asegurado que las personas disfrutan de «la compañía durante las comidas, haciéndolas más placenteras» y que el aumento de las tecnologías han cambiado la manera de «relacionarnos con la comida».

El presidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta-Etessam, ha recalcado en que «si miras a la persona que tienes delante, la gran ventaja que tenemos en el sur de Europa es el evento social en torno a la comida y

Lexus NX Híbrido Enchufable
LEXUS

Seguir leyendo >



Consenso sobre el tratamiento del insomnio en personas con trastorno del espectro autista menores de 18 años.

 16 de marzo de 2026  Pediatría, Psiquiatría

Resumen

Introducción y objetivos

La prevalencia de problemas de sueño en personas con trastorno del espectro del autismo (TEA) es alta y afectan su calidad de vida y habilidades sociales. No existe un documento guía sobre el tratamiento del insomnio en personas con TEA a nivel nacional o europeo. Con el fin de abordar de manera integral el insomnio, se crea este documento de consenso liderado por la Asociación Española de Pediatría (AEP) y la Sociedad Española de Sueño (SES).

Métodos

Proceso Delphi modificado y adaptado.

Resultados y conclusiones

Se describen herramientas de diagnóstico antes de iniciar el tratamiento y recomendaciones sobre el tratamiento integral. El tratamiento del insomnio se inicia con medidas de higiene del sueño y terapias ambientales y cognitivo-conductuales personalizadas. En insomnio de mantenimiento si estas medidas no son suficientes se

recomienda como fármaco de primera elección la melatonina pediátrica de liberación prolongada (MPLP), comenzando con una dosis de 2mg/día y ajustando hasta 10mg/día según necesidad. Si los problemas persisten, se pueden añadir gradualmente alimemazina, risperidona o clonidina en ese orden. En el insomnio de inicio, se aconseja melatonina de liberación inmediata (MLI) a dosis inicial de 5mg/día y disminuyendo a 2mg/día si es eficaz o subiendo a 7mg/día en caso contrario o MPLP. Las dosis se reevalúan periódicamente tras controles periódicos con agendas de sueño.

Gonzalo Pin Arboledas a, Milagros Merino Andreu b, Pedro Javier Rodríguez Hernández c, Marta Furones García d, Lucia Monfort Belenguer e, Teresa de la Calle Cabrera f, Guillermo Benito Ruiz g, Óscar Sans Capdevila h, Carlos Javier Egea Santaolalla i

a Comité de Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP), España

b Sociedad Española del Sueño (SES), España

c Sociedad de Psiquiatría Infantil de la AEP, España

d Sociedad Española de Neurología Pediátrica (SENEP), España

e Sociedad Española de Neurología Pediátrica (SENEP), Comité de Sueño y Cronobiología de la AEP, España

f Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP), Comité de Sueño y Cronobiología de la AEP, España

g Confederación Autismo España, España

h Sociedad Española del Sueño (SES), España

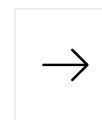
i Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño (FESMES). Instituto de Investigación Sanitaria Bioaraba, España

Para descargar la investigación completa haga clic a continuación:

<https://www.analesdepediatria.org/es-consenso-sobre-el-tratamiento-del-articulo-S1695403325003005>

 **PREVIOUS POST**
Supraglotoplastia en laringomalacia gr

NEXT POST
Adaptación de la terapia conductual di



Buscar

Entradas Relacionadas



La mitad de las personas con trastorno bipolar no está diagnosticada

10 de octubre de 2018



Trastorno de adicción a Internet y comorbilidades en niños y adolescentes

7 de marzo de 2022

Manejo del trastorno por consumo de alcohol.

14 de abril de 2025



Iniciar sesión



Registrarse

Buscar...

Ento [Inicio](#) [Inici](#) [In](#) [la*](#) [ades](#) [ingresor](#) [ecurso](#) [Revisi](#)N [logia](#) [Atención](#) [soria](#) [tema](#)

CEFABOX 2026 muestra la hoja de ruta para frenar la migraña antes de que se cronifique

El encuentro 2026 es un espacio para el manejo integral de las cefaleas, potenciando la coordinación entre niveles asistenciales y el papel de Enfermería y Atención Primaria en la atención al paciente.

[GUARDAR](#)[Reproducir](#)

16/03/2026

Actualizarse, compartir experiencias y reforzar los circuitos asistenciales es esencial para mejorar el control de la **migraña** y reducir su impacto en la vida diaria de quienes la padecen. Este es el objetivo de la reunión anual de actualización en migraña y otras cefaleas **CEFABOX**. Durante los días 6 y 7 de marzo, el Green Patio de Madrid acogió la XV edición de este evento, organizado por la compañía biofarmacéutica **AbbVie**, que se ha consolidado como uno de los encuentros más relevantes a nivel nacional en el campo de la migraña y otras cefaleas. Durante estas dos jornadas, coordinadas por el doctor **Jaime Rodríguez Vico**, la doctora **Carmen González Oria** y el doctor **Javier Camiña**, se analizaron los retos y avances en el tratamiento de estas enfermedades a través de cinco mesas temáticas, en las que se abordaron, entre otros asuntos, la importancia del tratamiento temprano, las comorbilidades asociadas al manejo de la migraña y la optimización del circuito asistencial.

Para el doctor Rodríguez Vico, uno de los **coordinadores del encuentro** y **fundador de la Unidad de Cefaleas de la Fundación Jiménez Díaz**, "CEFABOX aporta una revisión de la actualidad científica del último año y, además, un acceso a la experiencia clínica real de los equipos que atienden cefaleas a diario. Ese intercambio es especialmente valioso porque permite resolver dudas de la consulta que no siempre aparecen en las publicaciones y alinea criterios entre centros". Asimismo, el doctor Javier Camiña, **neurólogo en el Hospital Palmiplanas** y también **coordinador del encuentro**, comentó que "CEFABOX se ha consolidado como un espacio de referencia donde la evidencia científica más reciente se traduce en un enfoque decididamente práctico, que permite mejorar la actividad asistencial y la atención a la persona con migraña".

Por su parte, la doctora Carmen González Oria, **coordinadora de la Unidad de Cefaleas del Hospital Universitario Virgen del Rocío**, destacó el **formación** como elemento clave para mejorar la atención al paciente: "Es fundamental ampliar la formación no solo a los especialistas, sino también a los primeros niveles de asistencia, como farmacéuticos comunitarios, médicos de Atención Primaria, neurólogos generales, residentes y otros profesionales sanitarios que integran los equipos multidisciplinares en el manejo de las cefaleas".

Tratar, revisar y ajustar el tratamiento de forma temprana

Uno de los ejes del encuentro fue el **abordaje precoz** y la definición de objetivos de tratamiento. "Cuanto antes tratemos la migraña, mejor evolucionan las personas que la padecen. Actuar de forma temprana ayuda a evitar que el sistema nervioso se 'sensibilice' y el dolor se haga más persistente, favoreciendo la cronificación", subrayó Rodríguez Vico. La doctora González Oria coincidió y destacó el **papel activo del paciente** en las fases iniciales de la enfermedad: "Hay que formar al paciente con cefalea para que consulte pronto. Sin embargo, el diagnóstico precoz se ve frenado por diversas barreras, entre ellas que la propia población normaliza la migraña y no consulta por sentirse estigmatizada, lo que repercute en su calidad de vida. Que sea una enfermedad considerada banal, a pesar de ser una causa importante de discapacidad, hace que muchas pacientes mientan en el trabajo o en su vida social y oculten que tienen migraña".

En esa línea, el doctor Camiña añadió que la migraña "es una enfermedad neurológica crónica discapacitante, que afecta de forma desproporcionada a personas en plena edad productiva, tanto a nivel académico, laboral como familiar, y que siguen sufriendo no solo por la intensidad de los síntomas, sino también por la incompreensión de su entorno". Para mejorar esta situación, el facultativo propuso medidas sociales y laborales que permitan a la persona con migraña **tratar sus síntomas con dignidad y respeto**, sin tener que ocultar su diagnóstico o su sufrimiento. Del mismo modo, el neurólogo enfatizó la importancia de ser ambiciosos, pero realistas: "Tenemos que ser ambiciosos con los objetivos, pero también honestos con el punto de partida. En unidades especializadas vemos a menudo a personas con migraña de larga evolución y varios tratamientos previos, pero lo que es esencial que el primer manejo sea temprano, para que los pacientes lleguen antes y con menos carga de enfermedad".

Atención Primaria y enfermería, piezas clave en el circuito asistencial

Para mejorar el diagnóstico y tratamiento precoz, los especialistas destacaron el **papel de Atención Primaria** como primera línea. "Si queremos acortar tiempos, necesitamos que la migraña se identifique y se trate desde el inicio en Atención Primaria, con herramientas prácticas y vías claras de derivación. Sin esa coordinación, una parte importante de la población llega tarde a un tratamiento adecuado", indicó el doctor Rodríguez Vico. En esa línea, la doctora González Oria añadió que "Atención Primaria debe ser un nivel resolutivo en el manejo de las cefaleas, no un mero nivel de derivación". Según la facultativa, también es necesario mejorar la accesibilidad a Neurología general, establecer un adecuado cribado del paciente complejo y garantizar que las Unidades de Cefaleas cuenten con **equipos multidisciplinares de referencia**. "Igualmente importante es que los circuitos de derivación de vuelta a niveles inferiores sean fluidos", agregó.

En este engranaje asistencial, la especialista destaca el **papel creciente de la Enfermería**, tanto en la educación en hábitos de vida como en la detección precoz de casos, incluso desde ámbitos como colegios e institutos: "Tenemos que exportar el papel de la enfermera especialista en cefaleas desde las unidades a Atención Primaria, con enfermeras comunitarias que valoren pacientes en primeras visitas, en relación directa con médicos de Atención Primaria, y que ayuden en revisiones, resolución de dudas y educación". Asimismo, puso en valor a la **farmacia comunitaria** como "nivel 0 de consulta", resaltando la necesidad de formación específica para orientar, educar y derivar adecuadamente a los pacientes.

Una enfermedad neurológica más allá de un dolor de cabeza

La migraña es una enfermedad neurológica que **va más allá de un simple dolor de cabeza**. Se caracteriza por cefaleas que a menudo se acompañan de otros síntomas, como náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz, el sonido y los olores, e intolerancia al ejercicio físico. Se trata de una patología incapacitante cuyos episodios de dolor suelen durar al menos cuatro horas si no se tratan. El dolor, de carácter pulsátil, es de intensidad moderada o severa y se localiza habitualmente en un lado de la cabeza.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la **migraña afecta al 15-20% de las mujeres y al 5-8% de los hombres**. La frecuencia de las crisis puede variar: si el paciente presenta dolor de cabeza menos de 15 días al mes, se considera migraña episódica. Sin embargo, si la cefalea aparece 15 o más días al mes durante más de tres meses, con al menos ocho días al mes con características migrañosas, se considera migraña crónica, siendo esta última especialmente incapacitante.

#migraña #cefabox #enfermeria #atención primaria

Autor: IM Médico

Te recomendamos





Portada [Etiquetas](#)

La mitad de españoles duerme menos horas de las recomendadas y carece de un sueño reparador



Agencias
Viernes, 13 de marzo de 2026, 18:16 h (CET)

El 56 por ciento de la población española adulta duerme menos horas de las recomendadas para un descanso saludable y el 50 por ciento asegura no tener un sueño reparador, especialmente entre las mujeres, según ha advertido la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del Día Mundial del Sueño. Los niños y adolescentes también se ven afectados por este déficit de sueño. En concreto, la SEN calcula que el 25 por ciento de la población infantil no tiene un sueño de calidad y que solo el 30 por ciento de los niños mayores de 11 años duerme el número adecuado de horas.

"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", ha señalado la coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la SEN, Celia García Malo. Según ha detallado, la falta de sueño produce a corto plazo dificultades de concentración y rendimiento, así como un aumento de la irritabilidad, el cansancio y la somnolencia durante el día, a lo que se suman cambios en el estado de ánimo y un incremento en el riesgo de accidentes laborales y de tráfico. "Se estima que alrededor del 30 por ciento de los accidentes de tráfico en España están relacionados con la somnolencia al volante", ha puntualizado. Cuando esta falta de horas y calidad de sueño se mantiene en el tiempo, aumenta el riesgo de padecer obesidad, diabetes, hipertensión arterial, alteraciones del colesterol y los triglicéridos, enfermedad vascular y patologías neurodegenerativas, como la enfermedad de Alzheimer.

Asimismo, 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", ha destacado la especialista.

HIGIENE DEL SUEÑO INADECUADA

Haga clic aquí para descargar

Abrir

Lo más leído

1 [La UCLM sitúa a Toledo en el mapa del diálogo internacional con un modelo de Naciones Unidas impulsado por sus estudiantes](#)

2 [Iniciar una guerra por el final](#)

3 [Novonatur: combatir los traumas del COVID-19 con triptófano](#)

4 [El ecosistema mundial del emprendimiento startup se da cita en Sevilla en un congreso internacional de impacto](#)

5 [¿Puede existir vida extraterrestre? La geología, clave para el origen de la vida y su búsqueda extraterrestre](#)

Haga clic aquí para descargar

Abrir

Noticias relacionadas

Donemos una fértil unidad; entre contemplación y acción

Recogerse y acogerse es un níveo concentrado de bondad y pasión que precisamos como jamás, poner en acción, con reposición contemplativa. Sus efectos

Según ha afirmado Celia García, los malos hábitos de higiene del sueño están detrás de muchos de los casos de descanso deficiente. En este sentido, ha apuntado a empleos sedentarios, escasa actividad física, consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias, altos niveles de estrés, uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse, cenas abundantes, dormitorios poco confortables o limitada exposición a la luz solar en el día.

En paralelo, el estilo de vida de la sociedad actual lleva a muchas personas a sacrificar horas de sueño en favor de actividades de ocio o de trabajo. Según datos de la SEN, más del 60 por ciento de los jóvenes en España reconoce restar tiempo al descanso para dedicarlo al ocio u otros intereses.

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, entre los que destacan el insomnio, la apnea obstructiva del sueño, las alteraciones del ritmo circadiano o el síndrome de piernas inquietas.

A pesar de afectar a un número notable de personas, los neurólogos han puntualizado que solo alrededor del 10 por ciento de los casos de algunas de estas patologías están correctamente diagnosticados y menos de un tercio de quienes padecen un trastorno del sueño solicita ayuda profesional.

Por ello, García Malo ha incidido en la importancia de consultar los problemas de sueño con profesionales de la salud y fomentar cambios estructurales desde el ámbito político y social que 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", ha indicado.

Te recomendamos



Consigue tu hipoteca fácil

Como conseguir una hipoteca al 100% sin moverte de casa



¿Buscando pareja?

Estos sitios gratuitos de solteros están triunfando en España



Novedades Gemma Cuervo

La familia de Gemma Cuervo revela la causa oficial de su muerte



Enamórate a un precio irresistible

NUEVO C4 HÍBRIDO. Confort extra, súper equipado y ECO por 20.700€.

benignos y sus afectos generosos, es lo que verdaderamente nos alienta como sociedad y nos alimenta como espíritu andante, en este planeta por el que nos movemos y cohabitamos, hasta que la muerte nos abraza.

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

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

Epístola a un anciano

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



¿Trabajas en el sector inmobiliario y quieres ganar más de 5000€ al mes? Si trabajas en el sector inmobiliario te...



Finteca

Más información

Patrocinado



La Razón

Seguir

108.2K Seguidores



¿Puede el frío desencadenar migraña?

Historia de Ginés, Calleja • 2 mes(es) •

2 minutos de lectura



El el estrés térmico puede influir en su aparición © Organización Mundial de la Salud

Comentarios

La migraña es una patología que, según la Sociedad Española de Neurología, **afecta a más de 5 millones de personas en España** lo que convierte esta patología en la primera causa de discapacidad entre los adultos menores de 50 años. Con la llegada del invierno, muchas personas experimentan un aumento en la frecuencia e intensidad de las migrañas. Pero, ¿tiene el frío algo que ver con ello?

“Las bajas temperaturas, junto con factores como el viento frío, los cambios bruscos de presión atmosférica y la exposición reducida a la luz solar, **pueden actuar como desencadenantes de las crisis** migrañosas”, explica Jorge Máñez, neurólogo del Hospital Vithas Valencia 9 de Octubre e integrado en el Instituto de Neurociencias Vithas (INV), quien advierte sobre la influencia del frío y los cambios estacionales en la aparición de estos episodios migrañosos.

Desde un **punto de vista fisiopatológico**, el frío puede inducir una vasoconstricción inicial seguida de una vasodilatación compensatoria, lo que puede activar las terminaciones nerviosas del trigémino, una de las principales vías implicadas en la génesis del dolor migrañoso. “Además, el descenso de la temperatura puede aumentar la liberación de ciertas sustancias proinflamatorias como la

Continuar leyendo

Contenido patrocinado

Dormimos poco y mal

Agencias

- sábado, 14 de marzo de 2026

Gran parte de la población española padece síntomas de insomnio que podrían estar causados por vivir en un mundo hiperconectado al móvil hasta bien entrada la noche



Dormimos poco y mal

Dormir poco y hacerlo mal es un motivo frecuente para acudir a una consulta médica en España y cada vez más a menudo. Este aumento se debe a varios factores, como vivir en una sociedad hiperconectada, hiperproductiva y pegada al móvil hasta bien entrada la noche, con no pocas consecuencias para la salud. Por ello, en el marco del Día Mundial del Sueño, celebrado ayer, varios expertos en neurofisiología y en atención primaria analizaron el panorama del sueño en el país, donde el 43 por ciento de la población tiene síntomas de insomnio, hasta el punto de que la nación lidera el consumo de benzodiazepinas en el mundo.

Según la Sociedad Española de Neurología, más de 4.000.000 de personas padecen algún trastorno de sueño crónico y grave y más del 60 por ciento de los jóvenes reconoce que se quita tiempo de descanso en favor de actividades de ocio u otros intereses.

La coordinadora del grupo sanitario de la Alianza por el Sueño, la neurofisióloga Odile Romero, consideró que la ciudadanía cada vez está más concienciada sobre la importancia de tener un buen descanso porque se traduce «en una buena calidad de vida», sin embargo, «le cuesta seguir ciertas normas» para conseguirlo. «¿Por qué? Porque hay unos hábitos laborales y, sobre todo, sociales muy extendidos. Tenemos unas agendas interminables, queremos llegar a todo, porque estamos conectados a internet y a redes hasta altas horas de la noche a veces, pendientes hasta el último momento», afirmó Romero.

La coordinadora de la unidad del sueño de los hospitales Vithas Aravaca y La Milagrosa, Elena Ameyugo, explicó que durante el sueño la actividad cerebral se reorganiza. Se activan sistemas muy eficientes que van a servir para la optimización de la energía cerebral, la restauración de conexiones sinápticas, incluso el cerebro hace «una limpieza literalmente», de productos tóxicos que se acumulan en el cerebro por el hecho de estar despiertos.

Y es que el sueño no solo sirve para la regulación cerebral: «También nos va a ayudar al procesamiento emocional, a la consolidación de la memoria y a la regulación biológica en general de la función inmunológica y hormonal. Al final, el sueño es un estado que permite al cuerpo prepararse para afrontar el día siguiente».

Al hilo de ello, la responsable del Servicio de Medicina del Sueño de Olympia Quirónsalud, Andrea Gómez Moroney, advirtió que cuando el sueño no es adecuado, aumentan la irritabilidad y las dificultades de concentración al día siguiente, cuando la persona tiene menos energía. Si esto se mantiene en el tiempo, crece el riesgo cardiovascular.

El problema, insistió Odile Romero, es que ahora con los móviles y las tablets, la luz impacta muy de cerca lo que hace que el cuerpo retrase la secreción de melatonina y desplaza la fase de sueño.

Síndromes frecuentes

Andrea Gómez detalló que el insomnio, la apnea obstructiva del sueño y el síndrome de piernas inquietas son tres de los trastornos más habituales en la población adulta. Generan cansancio crónico, problemas de memoria, bajo rendimiento e irritabilidad y pueden favorecer la aparición de problemas de salud mental como la ansiedad o la depresión.

Según comentó, hay señales que no deben ignorarse, como la somnolencia diurna persistente, despertar con sensación de no haber descansado, dificultad para concentrarse o ronquidos intensos, que requieren valoración médica. En el caso de la apnea del sueño, destacó la importancia del diagnóstico precoz. «Si no se trata, puede derivar en hipertensión y en alteraciones metabólicas».

ARCHIVADO EN: [Atención Primaria](#), [Neurología](#), [España](#)

Contenido patrocinado



[Home](#) - [Economía](#) - Expertos destacan la risa como técnica eficiente para reducir el estrés

Expertos destacan la risa como técnica eficiente para reducir el estrés

Por Ana Moreno / marzo 17, 2026

Este comportamiento humano también favorece funciones fisiológicas como la liberación de endorfinas y la mejora del flujo sanguíneo

Mantener una dieta balanceada, conservar la actividad física e intelectual o participar en encuentros sociales son algunas de las recomendaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN) para preservar la salud cerebral. Sin embargo, incorporan un consejo inesperado: la risa. Los neurólogos sugieren **“evitar el estrés** y mantener una actitud positiva ante la vida; **la risa puede ser la mejor aliada”**, según señalan en un comunicado oficial. Aunque no explican detalladamente la conexión entre ambas ideas, ciertos especialistas afirman que reír contribuye a reducir el estrés.

Al reír, el cerebro libera endorfinas y dopamina, sustancias que promueven la relajación y ayudan a bajar la presión del día a día. Asimismo, un estudio del Centro Médico de la Universidad de Maryland indica que la risa puede incrementar la frecuencia cardiaca y el flujo sanguíneo, lo cual **favorece la relajación muscular** y, por ende, disminuye los niveles

de estrés.

La institución de salud estadounidense Clínica Mayo, en un artículo difundido en su página web, detalla diversos efectos positivos asociados a la risa. En el corto plazo, una carcajada puede despejar la mente y provocar cambios físicos, desde la **estimulación del sistema cardiovascular** hasta la relajación de la tensión muscular. La disminución de la presión arterial y del ritmo cardíaco después de reír genera una percepción inmediata de tranquilidad y bienestar.

Beneficios de reír regularmente

De acuerdo con el texto, la risa extiende sus efectos favorables más allá del simple buen humor temporal. Está vinculada a una **mejora del sistema inmunológico**. Las personas que mantienen pensamientos positivos tienden a liberar neuropéptidos, proteínas que ayudan al cuerpo a enfrentar el estrés y combatir enfermedades más graves. En ese sentido, la risa ejerce un **efecto analgésico**, al estimular la producción de compuestos naturales que alivian el dolor.

Además, facilita la gestión de situaciones difíciles, **favorece el vínculo social** con los demás y, en quienes sufren depresión o enfermedades crónicas, brinda mecanismos para mitigar síntomas de ansiedad y fortalecer la autoestima.

La soledad, una pandemia silenciosa que genera monstruos: "Es un factor de riesgo enorme para la depresión"

El desarrollo del sentido del humor, según la misma fuente, es una habilidad que puede ejercitarse. Adoptar prácticas que prioricen el humor en la cotidianidad, como consumir contenido humorístico, compartir momentos alegres con amigos o incluso practicar la risa inicialmente de forma simulada, puede modificar positivamente el estado mental y físico. Se mencionan métodos como el yoga de la risa, realizado en grupo, donde la risa comienza como un ejercicio simulado y termina en una risa genuina, como herramientas para beneficiarse de este recurso natural.

Como recomendación final, la **Clínica Mayo** sugiere probar con una sonrisa o una carcajada intencional. Este simple acto puede aliviar la tensión muscular y elevar el ánimo de forma palpable, evidenciando el poder terapéutico de la risa descrito por ambas instituciones.

OUTROS PERIÓDICOS ▾

 Axenda

Buscar en OurenseXa



OURENSEXA

GAL CAST

Martes, 17 mar 2026

A BOLA A MERCA A PEROXA ALLARIZ AMOEIRO BAÑOS DE MOLGAS
BARBADÁS CARTELLE CELANOVA COLES ESGOS GOMESENDE
MACEDA NOGUEIRA DE RAMUÍN OURENSE PADERNE DE ALLARIZ
PADRENDA PEREIRO DE AGUIAR PONTEDEVA QUINTELA DE LEIRADO
RAMIRÁS SAN CIPRIÁN DE VIÑAS TABOADELA TOÉN VEEA
VILLAMARÍN XUNQUEIRA DE AMBÍA XUNQUEIRA DE ESPADANEDO

[INICIO](#) > [OURENSEXA](#) > [OURENSE](#) > [SATSE DENUNCIA DEFICIENCIAS EN LA UNIDAD DE CÓDIGO ICTUS DEL CHUO](#)

Sindicatos

SATSE denuncia deficiencias en la Unidad de Código Ictus del CHUO

 Ourense

OurenseXa

El sindicato de enfermería advierte de sobrecarga asistencial, falta de personal especializado y carencias estructurales en su puesta en marcha



16 Mar 2026

El sindicato de enfermería SATSE denuncia las deficiencias que, según aseguran, presenta la Unidad de Código Ictus del hospital de referencia de la Área Sanitaria de Ourense, advirtiendo de que la situación puede comprometer la calidad de la atención a los pacientes con ictus y otras enfermedades neurológicas.

En un comunicado hecho público este lunes, la organización sindical señala que la puesta en marcha de este dispositivo asistencial se realizó “sin garantizar las condiciones estructurales, organizativas y de recursos humanos necesarias” para ofrecer una atención adecuada a la patología neurológica aguda. Según explican, el personal sanitario afronta una elevada carga mental derivada de un diseño inadecuado de los puestos de trabajo, de una organización deficiente de las tareas y de una escasa coordinación con otros servicios, a lo que se suma una sobrecarga asistencial con un ritmo de trabajo difícil de regular.

Desde el sindicato también alertan de la falta de personal médico para asumir la activación del Código Ictus, una responsabilidad que, según indican, recae en la plantilla actual sin que se haya producido un incremento de profesionales. Esta situación se produce en un contexto en el que la provincia presenta una importante incidencia de enfermedades neurológicas, influida por el envejecimiento de la población. Se estima que en Ourense hay más de 41.000 personas con migraña, alrededor de 550 diagnosticadas de esclerosis múltiple, 1.100 con enfermedad de Parkinson y más de 30.000 casos de Alzheimer.

A estas cifras se suman otras patologías neurológicas crónicas y agudas — como miastenias, afasias, hemorragias cerebrales o los propios ictus— que requieren una respuesta asistencial especializada y que, durante la hospitalización, suponen una elevada carga de trabajo para los profesionales.

En relación con las condiciones de la unidad, SATSE recuerda que, según las recomendaciones de la Sociedad Española de Neurología, las unidades de ictus deben contar con espacios y recursos que garanticen una atención segura y eficaz. En el caso del hospital ourensano, indican que el dispositivo dispone únicamente de dos habitaciones individuales y dos dobles, una circunstancia que, según el sindicato, limita el espacio para atender a los pacientes y dificulta el trabajo de los profesionales en situaciones clínicas complejas.

El sindicato también señala la escasa presencia de personal de enfermería con formación específica en cuidados de ictus. Esta infradotación obliga, según denuncian, a reforzar la unidad con profesionales de otros servicios que no cuentan con la especialización necesaria, lo que incrementa la carga de trabajo del equipo habitual.

Otro de los aspectos señalados es la ausencia de un equipo multidisciplinar completo. Las unidades de este tipo deberían contar con profesionales como fisioterapeutas, neuropsicólogos o logopedas, pero, según indican, en el hospital de referencia del área sanitaria no existe personal de referencia de estas especialidades durante la fase aguda.

Ante esta situación, desde el sindicato alertan de que “la falta de planificación, recursos y sensibilidad por parte de la dirección sanitaria está empujando al sistema hacia un deterioro progresivo de la calidad asistencial”, con un riesgo tanto para los pacientes como para los propios trabajadores. Por ello, los profesionales reclaman a la administración sanitaria medidas urgentes para reforzar el personal, mejorar las condiciones estructurales y dotar a la unidad de un verdadero equipo multidisciplinar que garantice una atención segura y acorde con los estándares clínicos recomendados.

[Cambiar preferencias de cookies](#)

OUTROS PERIÓDICOS



Dining For Two
¡NUEVO!

LEMA



+

[Cuidar riñones](#) [Ejercicios para brazos](#) [Postres sin gluten](#) [Tartas saludables](#) [Ejercicios para pecho](#) [Ejercicio en cinta](#)

Menu

SABERVIVIRtve

Buscar



[Iniciar Sesión](#)

- [Salud Activa](#)
- [Actualidad](#)
- [Nutrición](#)
- [Bienestar](#)



[ACCEDE A TU REVISTA](#)

[Comienza a cuidarte con la revista número 1 en salud.](#)

[Suscríbete por 1€/mes](#)

- [Newsletter](#)
- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Instagram](#)
- [TikTok](#)
- [Youtube](#)
- [Pinterest](#)

[SUSCRÍBETE](#)

[Salud Activa](#)

Insomnio de despertar precoz: claves del Dr. Alex Iranzo, director de la Cátedra del Sueño de la UB, para quienes despiertan muy temprano

¿Qué se puede hacer si uno se despierta de madrugada? De media, una persona con 90 años habrá pasado 30 de ellos durmiendo. Si dedicamos tanto tiempo al sueño –un tercio de nuestra vida– es porque es uno de los mecanismos más importantes para mantenernos sanos.



[Eva Mimbreno](#)

Periodista especializada en salud

-
-
- X
- Telegram
- Pinterest
- Mail

Actualizado a 17 de marzo de 2026, 08:10



iStock

Hay personas a las que no les cuesta dormirse ni sufren desvelos frecuentes por la noche, pero **el despertar se produce cuando aún no ha amanecido... y ya no hay manera** de volver a conciliar el sueño.

Este tipo de insomnio se conoce como de despertar precoz y, según palabras del doctor **Alex Iranzo, director de la Cátedra del Sueño de la Universidad de Barcelona (UB)**, "aunque no existen datos epidemiológicos al respecto, probablemente **representa el 20% de todos los casos de insomnio**".

AD



AD



LEMA



Descubre los beneficios



AD

"El despertar precoz representa el 20% de todos los casos de insomnio."

iStock

¿Dormir 6 horas al día puede ser suficiente?

La pregunta de si [dormir 6 horas es suficiente](#) cada vez es más habitual. Es cierto que hay personas que duermen poco y no necesitan más, pero **la mayoría –¡un 90%!– requiere entre 7 y 8 horas** para que el sueño cumpla bien con su función reparadora y de consolidación de los recuerdos.

Tan solo un 5% de la población forma parte de los "dormidores cortos", aquellos a los que les basta con descansar 5 o 6 horas para encontrarse en perfectas condiciones al día siguiente. Informes recientes apuntan que algunas variaciones genéticas podrían estar detrás.

Identificar a este tipo de dormidores es sencillo: si durante el fin de semana descansan las mismas horas sin que les suene el despertador y se levantan con energía y ánimo, es muy probable que formen parte de este grupo.

El 5% restante está justo en el otro extremo: necesitan descansar más que la media, entre 9 y 10 h al día.

También hay estudios que indican que [las mujeres necesitan más minutos de sueño](#) que los hombres.

Oler un aroma relajante natural, como el de lavanda, puede ayudarte a conciliar otra vez el sueño.

ISTOCK

No hay que intentar controlar el sueño

Y ¿qué se puede hacer si uno se despierta de madrugada? Existen maneras para [dormir mejor toda la noche](#) y despertarnos con energía. Hay multitud de [trucos para aquellas personas que se despiertan](#) por la noche y quieren volver a dormir. Pero el primer consejo es **no obsesionarse con volver a dormir**, porque eso desvela más.

"Las técnicas de relajación pueden ayudarte a conseguirlo", aconseja el Dr. Iranzo. El abanico es amplio:

1. **Visualizarnos en un entorno de calma**, escuchar música suave o sonidos de la naturaleza (el crepitar del fuego, gotas de lluvia fina...) son algunos ejemplos.
2. **"Busca una zona tranquila** fuera de la habitación, e intenta relajarte hasta que vuelva la sensación de sueño. Es entonces cuando se recomienda volver a la cama, no antes", nos aclara el neurólogo.
3. **No mires el reloj**. Si necesitas usar despertador, opta por uno que no muestre la hora automáticamente y ponlo en un lugar que te obligue a levantarte de la cama para consultarlo.

Higiene del sueño

[El Dr. Eduard Estivill explica qué es el insomnio de conciliación y qué puedes hacer si te cuesta iniciar el sueño](#)

Eva Mimbrero

5. **Vence la tentación de mirar el móvil**. Puede hacer que duermas hasta 50 minutos menos a la semana y que, además, el sueño sea de peor calidad. Es la principal conclusión de un [estudio](#) publicado en *JAMA Network Open* que ha analizado los datos de más de 120.000 personas.

Parece ser que dificulta que nos volvamos a dormir por varias razones. Por una parte, por exponernos a la luz de la pantalla (que ya sabes que confunde al cerebro) y, por otra, porque los contenidos que consultamos nos acaban "enganchando" y activando.

6. **Asociar el sueño a cosas agradables y relajantes** es otra buena herramienta que puede ayudarte a volver a dormir porque, al igual que ocurre con la luz tenue y cálida, se transforman en señales que preparan a tu cerebro para el descanso.

Por ejemplo, puedes usar un aroma relajante (natural, no químico), como el de lavanda, en tu ritual de sueño y olerlo de nuevo si te despiertas.

Mantener unos buenos hábitos en nuestro día a día es vital para mejorar la calidad de nuestro sueño.

iStock

Cómo desconectar de lo que te preocupa

Como ha remarcado el doctor Iranzo, cuando algo preocupa, el riesgo de despertar precoz aumenta notablemente. Por eso, las [estrategias que que calman la mente para conciliar el sueño rápido](#) son muy eficaces en este tipo de insomnio.

"Hacer una lista con los problemas o tareas pendientes unas 3 horas antes de irte a dormir puede ayudar a no angustiarse por la noche", afirma el neurólogo. Para [afrontar la ansiedad](#), ayuda escribir lo que a uno le preocupa para dejar los problemas apartados, anclados, en esa lista, para volver a ocuparnos de ellos al día siguiente, o más tarde si es necesario.

Lo que hacemos durante el día también es importante para evitar este insomnio. "[Unos buenos hábitos de vigilia](#) y de preparación del sueño son fundamentales para que el descanso sea de calidad y en cantidad suficiente: si se alteran, contribuyen a perpetuar cualquier tipo de insomnio", insiste el doctor Iranzo.

Sin duda, **identificar y cambiar todo aquello que nos despierta** es la primera, y más poderosa, herramienta antiinsomnio.



(<https://tradersecrets.es>)

Qué es la neuropsicología y cómo influye en nuestra vida en la actualidad

Compartir



Más post

Seguridad legal en todos los trámites de tráfico y transporte (<https://tradersecrets.es/seguridad-legal-en-todos-los-tramites-de-traffic-y-transporte/>)

Hay trámites que parecen sencillos hasta que dejan de serlo, una transferencia de vehículo que

Tips para contratar una agencia de traducción profesional (<https://tradersecrets.es/tips-para-contratar-una-agencia-de-traducccion-profesional/>)

El número compañías, particulares y de emprendedores que optan por elegir una agencia de traducción

Los mejores consejos para afrontar una reforma (<https://tradersecrets.es/los-mejores-consejos-para-afrontar-una-reforma/>)

Siempre el hecho de afrontar una reforma puede acabar siendo algo bastante estresante, puesto que

¿Qué debe tener un apartamento...

¿Qué debe tener un apartamento turístico? (<https://tradersecrets.es/que-debe-tener-un->

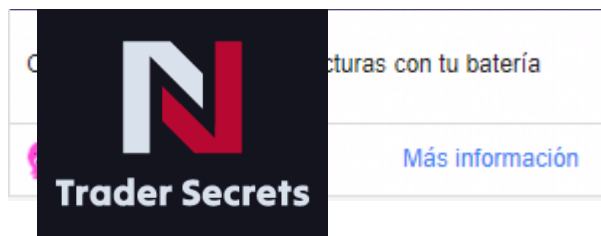
¿Qué debe tener un apartamento turístico? Una buena pregunta que vamos a responder en estas

¿Qué debe tener un apartamento turístico? Una buena pregunta que vamos a responder en



(<https://www.adobe.com/>)





(<https://tradersecrets.es>)

La neuropsicología es una disciplina que, aunque suene técnica o lejana, nos toca de cerca mucho más de lo que imaginamos. Se encarga de estudiar la relación entre el cerebro y la conducta humana, cómo los procesos cerebrales influyen en nuestra memoria, en la atención que prestamos, en el lenguaje que utilizamos, en nuestras emociones y en la forma en que reaccionamos ante el entorno. En otras palabras, analiza cómo lo que ocurre en nuestro cerebro se traduce en lo que pensamos, sentimos y hacemos cada día. Entender esto nos permite mirarnos con más conciencia y comprender que muchas de nuestras fortalezas y dificultades tienen una base biológica y funcional.

Durante años, la mente y el cerebro se estudiaron casi por separado. La psicología se centraba en la conducta, las emociones y los procesos mentales, la neurología, en la estructura física del cerebro y sus alteraciones orgánicas. La neuropsicología surge precisamente como un puente entre ambas disciplinas, integrando conocimientos y perspectivas para comprender mejor al ser humano de forma global. No divide, sino que conecta, no fragmenta, sino que integra lo biológico y lo psicológico en una misma mirada.

Uno de los aspectos más fascinantes de esta disciplina es que nos ayuda a entender que no somos solo pensamiento ni solo biología, somos una combinación compleja y dinámica donde cada conexión neuronal puede influir en nuestra forma de vivir el mundo. Esta visión nos invita a tener una mirada más compasiva hacia nosotros mismos y hacia los demás, reconociendo que detrás de cada conducta hay procesos cerebrales que también merecen ser comprendidos.

A continuación, y con la ayuda de los profesionales de Clínica Nea (<https://clinicanea.es/>), en este artículo hablaremos de este concepto y de la importancia que tiene en la prevención, evaluación e intervención de los procesos cognitivos en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la tercera edad, abordando no solo los aspectos clínicos sino también su impacto en la calidad de vida y en el bienestar personal.

¿Qué estudia exactamente la neuropsicología?

La neuropsicología analiza funciones cognitivas como la memoria, la atención, el lenguaje, la percepción, las funciones ejecutivas y el control emocional. Cuando alguna de estas funciones se altera debido a una lesión cerebral, enfermedad neurológica o trastorno del desarrollo, el neuropsicólogo interviene para evaluar y diseñar estrategias de rehabilitación.

Según la Sociedad Española de Neurología (<https://www.sen.es/>), el estudio de las

funciones cerebrales para avanzar de forma significativa en la comprensión de patologías como los tumores o los traumatismos craneoencefálicos. La neuropsicología ofrece herramientas para medir el impacto cognitivo de estas condiciones y orientar el tratamiento. Esta no solo de diagnosticar, también de acompañar y rehabilitar. Además, un enfoque integral permite ofrecer a los pacientes y a sus familias una guía clara para afrontar el proceso con mayor comprensión y apoyo.



Neuropsicología en la infancia

En la actualidad, la neuropsicología tiene un papel muy relevante en el ámbito infantil. Trastornos como el TDAH, las dificultades específicas del aprendizaje o los problemas del lenguaje son evaluados desde una perspectiva neuropsicológica.

El objetivo no es etiquetar al niño, sino comprender cómo funciona su cerebro para adaptar las estrategias educativas. Evaluar la atención, la memoria de trabajo o la velocidad de procesamiento permite diseñar intervenciones más ajustadas a sus necesidades reales.

He visto cómo un diagnóstico adecuado puede cambiar por completo la experiencia escolar de un niño. Pasar de sentirse “incapaz” a entender que necesita un enfoque diferente es un alivio enorme tanto para él como para su familia.

Neuropsicología y envejecimiento

En el otro extremo de la vida, la neuropsicología también juega un papel clave. Con el envejecimiento pueden aparecer cambios en la memoria, en la velocidad de procesamiento de la información o en la capacidad de planificación y organización. Estos cambios, en muchos casos, forman parte del proceso natural de envejecer, sin embargo, no siempre es sencillo distinguir entre lo que es esperable y lo que puede indicar un deterioro más profundo.

La evaluación neuropsicológica ayuda precisamente a diferenciar entre un envejecimiento normal y un deterioro cognitivo patológico. A través de pruebas específicas se analizan distintas funciones cognitivas y se establece un perfil detallado del funcionamiento mental de la persona. Detectar a tiempo alteraciones en la memoria o en otras capacidades permite iniciar intervenciones tempranas, orientar a la familia y planificar estrategias que favorezcan la autonomía el mayor tiempo posible.

Además, los programas de estimulación cognitiva diseñados por neuropsicólogos contribuyen a mantener la actividad mental y a reforzar habilidades que pueden estar debilitándose. Estos programas no solo buscan ejercitar la memoria, también trabajan la atención, el lenguaje y las funciones ejecutivas. Mantener el cerebro activo, con ejercicios adaptados y supervisados, puede marcar una diferencia significativa en la calidad de vida y en la sensación de independencia de las personas mayores.

El impacto en la salud mental

La neuropsicología estudia las lesiones físicas del cerebro. También aporta información relevante en trastornos como la depresión, la ansiedad o los trastornos del estado de ánimo. Comprender cómo funcionan determinadas áreas cerebrales implicadas en la regulación emocional puede ayudar a abordar estos problemas desde una perspectiva más completa y personalizada.



(<https://tradersecrets.es>)

Cada vez existen más estudios que muestran cómo alteraciones en ciertos circuitos neuronales influyen en la gestión del estrés, en la impulsividad (<https://es.wikipedia.org/wiki/Impulsividad>) o en la capacidad para experimentar placer. Entender estas bases biológicas no elimina el componente psicológico ni las experiencias vitales de la persona, pero sí las contextualiza y ofrece nuevas vías de intervención, tanto terapéuticas como preventivas.

Incluso pequeños factores aparentemente desconectados pueden estar relacionados:

- Dificultades persistentes para concentrarse en tareas sencillas.
- Problemas de memoria que aparecen en momentos de alto estrés emocional.
- Cambios en el sueño que afectan al estado de ánimo y a la claridad mental.

Más allá de esta lista, lo importante es comprender que mente y cerebro funcionan como un sistema integrado. No son realidades separadas, lo que pensamos y sentimos tiene una base neurológica, y lo que ocurre en el cerebro influye directamente en nuestra experiencia emocional y conductual.

Evaluación neuropsicológica en la práctica

Una evaluación neuropsicológica consiste en una serie de pruebas estandarizadas que miden diferentes funciones cognitivas. No se trata de un simple cuestionario, es un proceso estructurado que puede durar varias horas.

Se analizan aspectos como:

- Atención sostenida y selectiva.
- Memoria verbal y visual.
- Lenguaje expresivo y comprensivo.
- Funciones ejecutivas como planificación y flexibilidad mental.
- Velocidad de procesamiento.

Los resultados permiten identificar fortalezas y debilidades cognitivas. A partir de ahí, se diseñan estrategias de intervención personalizadas.

En mi experiencia, muchas personas se sorprenden al descubrir cómo ciertos olvidos o dificultades tienen una explicación concreta y abordable.

Neuroplasticidad: la capacidad de cambio

Uno de los conceptos más importantes en neuropsicología es la neuroplasticidad (<https://>

www.infobae.com/2013/11/25/11/13/neuroplasticidad-y-el-arte-de-reprogramar-la-mente-seis-excepcionales-secrets-del-cambio-cerebral/). Se refiere a la capacidad del cerebro para crear nuevas conexiones y adaptarse a los cambios, incluso después de una lesión o degeneración significativa. Durante mucho tiempo se pensó que el cerebro era inmutable, hoy sabemos que no es así. Nuestro sistema nervioso tiene una sorprendente capacidad de transformación.



Este principio ha revolucionado la rehabilitación neuropsicológica. Significa que, con estimulación adecuada, entrenamiento específico y práctica constante, es posible recuperar funciones afectadas o, al menos, compensarlas mediante nuevas estrategias. El cerebro puede aprender caminos alternativos para realizar determinadas tareas, apoyándose en áreas que asumen funciones que antes desempeñaban otras regiones dañadas.

La neuroplasticidad demuestra que el cerebro no es estático, está en constante cambio a lo largo de toda la vida. Cada experiencia, cada aprendizaje y cada repetición dejan una huella en sus redes neuronales. Y esa capacidad de cambio abre una puerta a la esperanza en los procesos de recuperación, porque implica que siempre existe margen para mejorar, adaptarse y evolucionar.

Neuropsicología en la sociedad actual

Vivimos en una época marcada por la sobreestimulación digital, el multitasking constante y la exposición continua a información. Notificaciones, redes sociales, correos electrónicos, vídeos cortos, nuestra atención salta de un estímulo a otro casi sin descanso. Este ritmo acelerado impacta directamente en nuestra capacidad de concentración y en la forma en que almacenamos la información en la memoria. Muchas veces sentimos que estamos ocupados todo el día, pero con la sensación de haber retenido poco.

La neuropsicología estudia cómo estos cambios sociales y tecnológicos influyen en el funcionamiento cognitivo. La dificultad para mantener la concentración durante largos periodos, la necesidad constante de revisar el móvil o la sensación de impaciencia ante tareas prolongadas pueden estar relacionadas con hábitos digitales adquiridos. El cerebro se adapta a estímulos rápidos y fragmentados, y eso puede dificultar la atención sostenida cuando la tarea exige profundidad y continuidad.

En mi opinión, comprender estos efectos es fundamental para adaptar nuestra forma de vivir y trabajar. No se trata de demonizar la tecnología ni de rechazar sus beneficios, que son muchos, sino de usarla con conciencia. Establecer pausas, reducir distracciones y entrenar la atención de manera intencional puede ayudarnos a proteger nuestra salud cognitiva en un entorno cada vez más exigente.

Rehabilitación y calidad de vida

Cuando una persona sufre un ictus o un traumatismo craneal, la vida cambia de forma

abrupta. De un momento a otro pueden aparecer dificultades para hablar, recordar, concentrarse o realizar tareas sencillas. Lo que antes era automático se convierte en un reto diario. La neuropsicología nace precisamente para acompañar ese proceso, buscando estrategias que se han visto afectadas y enseñar estrategias compensatorias para adaptarse a la nueva realidad.



(<https://tradersecrets.es>)

El objetivo no es solo mejorar resultados en pruebas cognitivas o aumentar puntuaciones en una evaluación, es mejorar la calidad de vida real. Poder volver a leer un libro y comprenderlo, organizar la agenda del día, recordar una cita médica o mantener una conversación fluida con un familiar son logros enormes. Son avances que devuelven autonomía, autoestima y sensación de control sobre la propia vida.

La intervención suele ser interdisciplinar, porque el cerebro y la persona funcionan como un todo. Neuropsicólogos, neurólogos, fisioterapeutas y logopedas trabajan en conjunto para abordar cada dimensión afectada. Este enfoque coordinado permite ofrecer un tratamiento más completo y humano, centrado no solo en la lesión, sino en la persona y en su entorno.

Un enfoque humano y personalizado

La neuropsicología no se basa únicamente en datos, estadísticas o puntuaciones obtenidas en pruebas estandarizadas. Aunque las evaluaciones cognitivas son rigurosas y estructuradas, cada resultado se interpreta teniendo en cuenta la historia personal, el contexto familiar, el entorno laboral o escolar y las necesidades concretas del individuo. Detrás de cada informe hay una persona con vivencias, expectativas y circunstancias únicas que influyen en la forma en que se manifiestan sus dificultades o fortalezas.

Desde mi punto de vista, lo más valioso de esta disciplina es precisamente esa mirada integral y humana. No se trata solo de medir capacidades o detectar déficits, se trata de comprender cómo esas funciones cognitivas impactan en la vida cotidiana. ¿Cómo afecta esa dificultad de atención al rendimiento en el trabajo? ¿Cómo influye ese problema de memoria en la relación con la familia? La evaluación cobra sentido cuando se conecta con la realidad diaria.

Un mismo resultado puede tener implicaciones muy diferentes según la persona. Una leve alteración en la memoria puede ser irrelevante para alguien jubilado, pero muy significativa para quien desempeña una profesión que exige precisión constante. Por eso, la neuropsicología no se limita a ofrecer números, ofrece comprensión, orientación y estrategias adaptadas a cada historia individual.

Qué es la neuropsicología y cómo influye en nuestra vida en la actualidad no es solo una pregunta académica, es una cuestión profundamente humana. Esta disciplina nos ayuda a comprender cómo funciona nuestro cerebro, cómo se relaciona con nuestras emociones y conductas, y cómo podemos intervenir cuando algo no va bien.

Desde la infancia hasta la vejez, desde el ámbito educativo hasta la rehabilitación tras una lesión, la neuropsicología tiene un impacto directo en la calidad de vida.

Entender el cerebro humano es mejor. Y en un mundo cada vez más complejo y exigente, contar con herramientas que nos permitan cuidar nuestra salud cognitiva y emocional se vuelve más necesario que nunca.



(<https://www.mutua.es/>)



(<https://tradersecrets.es/aumenta-el-i>)