

PACIENTES

CEAFA recuerda al Senado la urgencia de afrontar el desafío de las demencias con su ‘Decálogo Alzheimer’

La Confederación y cinco entidades científicas mantienen reuniones con PP, PSOE, EH Bildu y Junts para trasladar la necesidad de adaptar el sistema sanitario al nuevo paradigma terapéutico del Alzheimer

CEAFA lamenta la muerte de Irene de Grecia, presidenta de honor de la entidad y hermana de la Reina Sofía

El Servicio de Salud Canario presenta sus protocolos para el abordaje del alzhéimer en una jornada técnica



Visita de CEAFA y otras sociedades científicas al Senado. - CEAFA

La Confederación Española de Alzheimer y Otras Demencias (**CEAFA**) ha impulsado una **ronda de contactos en el Senado** junto a sociedades científicas de referencia en enfermedades neurodegenerativas para presentar el documento **‘Decálogo Alzheimer: Diez Compromisos por el RECUERDO’**, una propuesta orientada a anticipar la adaptación del sistema sanitario ante la llegada de nuevas terapias y reforzar una respuesta coordinada, homogénea y equitativa frente a la enfermedad, en un contexto

de transformación del abordaje del [Alzheimer en España](#).

Las jornadas de trabajo han contado con la participación del director ejecutivo de CEAFA, **Jesús Rodrigo**, junto a representantes de sociedades científicas y entidades de investigación implicadas en el desarrollo del Decálogo, que han acompañado y respaldado esta agenda institucional. Entre ellos, **Enrique Arrieta**, representante de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN); **Pascual Sánchez**, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN); **María Luisa Delgado**, presidenta de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG); **María de los Ángeles Pérez Muñoz**, directora gerente de la Fundación CIEN; y **José Rubén García Montes**, vicepresidente de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), reforzando el carácter multidisciplinar del proyecto.

La agenda institucional ha incluido reuniones con representantes de distintos grupos parlamentarios en el Senado. El miércoles 13 de mayo tuvo lugar el encuentro con el Grupo Socialista, en el que participaron el secretario de Sanidad del PSOE y portavoz socialista en la Comisión de Sanidad del Senado, **Kilian Sánchez**, y el portavoz socialista en la Cámara Alta, Juan Espadas. Posteriormente, el jueves 14 de mayo, se celebraron reuniones con el portavoz del Grupo Parlamentario Popular en la Comisión de Sanidad del Senado y diputado en la Asamblea de Madrid, **Enrique Ruiz Escudero**.

Kilian Sánchez se ha comprometido a solicitar una reunión con el Ministerio de Sanidad para hacer seguimiento del grado de cumplimiento de la declaración institucional que se leyó en el Senado en abril del año pasado de apoyo al Pacto por el RECUERDO

Asimismo, se celebró un encuentro con la portavoz del Grupo Parlamentario Izquierdas por la Independencia en la Comisión de Sanidad del Senado y senadora de EH Bildu, Idurre Bideguren, y la portavoz de EH Bildu en la Comisión de Sanidad del Congreso de los Diputados, **Marije Fullaondo**; y con el portavoz del Grupo Parlamentario Plural en la Comisión de Sanidad del Senado y senador de Junts, **Francesc Ten**, y el portavoz del Grupo Parlamentario Plural en el Senado y también senador de Junts, **Eduard Pujol**.

Desde el PSOE, Kilian Sánchez se ha comprometido a solicitar una **reunión con el Ministerio de Sanidad** para hacer seguimiento del grado de cumplimiento de la declaración institucional que se leyó en el Senado en abril del año pasado de apoyo al Pacto por el RECUERDO. También ha propuesto presentar una iniciativa parlamentaria en todos los parlamentos autonómicos y que recoja las demandas de CEAFA. Por su parte, el PP ha celebrado la elaboración del Decálogo y, según Enrique Ruiz Escudero, es “fundamental” la elaboración de un censo, **como herramienta de planificación sanitaria**.

Bildu ha apostado por trasladar el Decálogo a las comunidades autónomas y Marije Fullaondo ha asegurado que **“con voluntad política”** se pueden conseguir medidas que sirvan para mejorar la calidad de vida de las personas con alzhéimer. Y desde Junts han explicado que priorizan el Alzheimer como **reto de salud pública** y que, por este motivo, apuestan por presentar iniciativas parlamentarias en este sentido, en clave de política sanitaria autonómica.

El ‘Decálogo Alzheimer: Diez Compromisos por el RECUERDO’ fue presentado el pasado mes de marzo por CEAFA junto a ocho sociedades científicas y fundaciones de investigación

El objetivo de estos encuentros ha sido trasladar a los grupos parlamentarios la necesidad urgente de adaptar el Sistema Nacional de Salud al **cambio de paradigma** que supone la llegada de **nuevas terapias** modificadoras de la enfermedad, así como insistir en la importancia del diagnóstico precoz y de la creación de rutas asistenciales claras y coordinadas, con especial énfasis en la equidad territorial.

“Estamos ante un momento decisivo en la historia del Alzheimer. La ciencia avanza y el sistema sanitario debe estar **preparado para responder a tiempo**, garantizando la equidad en el acceso a la innovación y al diagnóstico precoz en todo el territorio”, ha señalado Jesús Rodrigo, subrayando la urgencia de adaptación del sistema.

COMPROMISOS POR EL RECUERDO

El ‘Decálogo Alzheimer: Diez Compromisos por el RECUERDO’ fue **presentado el pasado mes de marzo** por CEAFA junto a ocho sociedades científicas y fundaciones de investigación: Sociedad Española de Psicogeriatría (SEPG), Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), Sociedad Española de Neurología (SEN), Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM), Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG), Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), Fundación CIEN y Fundación Reina Sofía.

El documento reclama, entre otras medidas, la actualización urgente del **Plan Integral de Alzheimer** con financiación suficiente, la implantación de un registro oficial de pacientes, la incorporación de biomarcadores en el diagnóstico precoz y la integración de terapias farmacológicas y no

farmacológicas en la cartera pública de servicios, **como eje de reforma estructural**.

Con más de 40.000 nuevos casos diagnosticados cada año y una previsión de 1,5 millones de personas afectadas en España en 2050, las entidades firmantes del Decálogo insisten en la necesidad de actuar de manera inmediata

CEAFA y las sociedades científicas consideran que el Alzheimer debe abordarse **como una prioridad de Estado** y no quedar condicionado por diferencias territoriales. Por ello, la ronda institucional iniciada en el Senado tendrá continuidad en los próximos meses con reuniones en distintas consejerías de Sanidad de comunidades autónomas, **con vocación de despliegue autonómico**.

Con más de 40.000 nuevos casos diagnosticados cada año y una previsión de **1,5 millones de personas afectadas en España en 2050**, las entidades firmantes del Decálogo insisten en la necesidad de actuar de manera inmediata para que el sistema sanitario pueda responder al desafío que plantea la enfermedad, ante un impacto epidemiológico creciente.

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

ARCHIVADO EN

Alzhéimer Senado

PUBLICIDAD

(https://adserver.azhr.tv/www/delivery/cl.php?

bannerid=2117&zoneid=166&sig=a84d79d6c242df6b37da0f811c78e038902d694314464aaf6d1678f7706e1f66&dest=https%3A%2F%2Fcondavision.es%2Fen-directo%2F)



(https://adserver.azhr.tv/www/delivery/cl.php?

bannerid=2118&zoneid=193&sig=a0fd870a959aee423ec345b043cb51c80aa27e6bd27b4c0142e88aab74e98885&dest=https%3A%2F%2Fcondavision.es%2Fen-directo%2F)

[DESTACADOS \(HTTPS://CONDAVISION.ES/CATEGORY/DESTACADOS/\)](https://condavision.es/category/destacados/) [PROVINCIA \(HTTPS://CONDAVISION.ES/CATEGORY/CONDADO/PROVINCIA/\)](https://condavision.es/category/condado/provincia/) [SIN CATEGORÍA \(HTTPS://CONDAVISION.ES/CATEGORY/SIN-CATEGORIA/\)](https://condavision.es/category/sin-categoria/)

QuirónSalud Huelva cuenta los secretos para un descanso saludable

Por [CONDAVISIÓN TV \(HTTPS://CONDAVISION.ES/AUTHOR/CONDAVISIONTV/\)](https://condavision.es/author/condavisiontv/) hace 2 horas

f (...) X (...) P in (...)



Inicio (<https://condavision.es>) » Condado (<https://condavision.es/category/condado/>) » Provincia (<https://condavision.es/category/condado/provincia/>) » QuirónSalud Huelva cuenta los secretos para un descanso

Los últimos estudios de la Sociedad Española del Sueño (SES) y de la Sociedad Española de Neurología (SEN) indican que más del 48% de la población adulta en España no tiene un sueño de calidad, y cerca de un 20% padece insomnio crónico. “En las últimas dos décadas, estos datos se han disparado y es fundamental abordar el problema desde la raíz puesto que el sueño juega un papel fundamental en la salud cardiovascular, metabólica e inmunológica” afirma Jorge Vázquez Orta, médico especialista en medicina interna del Hospital Quirónsalud Huelva.

Durante el sueño se consolidan procesos clave como la regulación emocional, la memoria y la eliminación de sustancias neurotóxicas cerebrales “y debemos cuidarlo de la misma manera que nos encargamos de nuestra alimentación y de nuestra actividad física” indica el especialista, “ya que sabemos que dormir poco o mal de manera mantenida aumenta el riesgo de hipertensión, diabetes tipo 2, obesidad, ansiedad y depresión, deteriora la función cognitiva e inmunitaria y se asocia a mayor mortalidad.

Los cambios sociales son la causa principal del deterioro en la calidad del sueño: el estrés laboral, el uso excesivo y nocturno de pantallas, la irregularidad horaria y el consumo elevado de cafeína y alcohol representan los motivos principales de este empeoramiento en los hábitos de sueño.

“Es frecuente en consulta atender a pacientes con problemas de sueño que buscan soluciones en suplementos o medicación, pero antes siempre es necesaria una valoración completa de su higiene de sueño y detectar puntos de mejora” afirma el doctor Vázquez. Los principales hábitos que cumplir son:

- Regularidad horaria. Acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, incluidos fines de semana.
- Exposición a luz natural matutina. Salir al exterior los primeros 30–60 minutos tras despertar. Sincroniza el reloj circadiano y favorece la secreción nocturna fisiológica de melatonina.
- Reducción de luz por la noche. Disminuir la intensidad lumínica y la exposición a pantallas (luz azul) al menos 1 hora antes de acostarse. La luz brillante nocturna suprime la melatonina endógena.
- Cafeína y estimulantes. Evitar cafeína, té, refrescos de cola, mate, bebidas energéticas y chocolate negro a partir de las 14:00–16:00 h.
- Alcohol. Su efecto sedante inicial es engañoso: fragmenta la arquitectura del sueño, suprime la fase REM y aumenta los despertares nocturnos. Debe evitarse, especialmente en las 3–4 horas previas a acostarse.
- Tabaco y nicotina. La nicotina es estimulante y prolonga la latencia del sueño. Cesar el consumo es probablemente la mejor intervención de higiene del sueño asociada al tabaco.
- Cenas ligeras. Evitar cenas copiosas, picantes o con alto contenido graso menos de 2–3 horas antes de acostarse. El reflujo gastroesofágico nocturno fragmenta el sueño.
- Ejercicio físico regular. Evitando el ejercicio intenso dos horas antes de acostarse.
- Temperatura del dormitorio. Mantener el dormitorio entre 17 °C y 19 °C. La caída de la temperatura corporal central es una señal fisiológica de inicio del sueño.
- Ducha o baño caliente 1–2 h antes de acostarse.
- No usar la cama para «no dormir». Si tras 20 minutos no se concilia el sueño, conviene levantarse, hacer una actividad tranquila con luz tenue y volver a la cama solo cuando aparezca somnolencia.
- Limitar las siestas. Si son necesarias, no superar los 20–30 minutos y siempre antes de las 16:00 h.

El insomnio que persiste más de tres meses, el ronquido fuerte con pausas respiratorias, la somnolencia diurna excesiva, los movimientos involuntarios de las piernas al acostarse o la aparición de síntomas depresivos o ansiosos asociados al mal descanso son motivo de consulta. Detrás de un sueño deficiente puede haber un trastorno tratable —apnea obstructiva del sueño, síndrome de piernas inquietas, depresión, hipotiroidismo, dolor crónico o efectos secundarios de medicamentos— que requieren un diagnóstico.

Internet y las redes sociales ofrecen una larga lista de productos “naturales” para dormir. La mayoría cuentan con una evidencia científica muy limitada y algunos pueden interferir con medicamentos. “Acudir a consulta es el primer paso para iniciar el proceso de mejora del sueño” concluye Jorge Vázquez Orta.

PUBLICIDAD



Bienestar ▾ Belleza ▾ Infantil ▾ Mujer ▾ Mente ▾

Nutrición ▾ Productos ▾ Farmacia ▾ Enfermedades ▾ Entrevistas



Home > Enfermedades > La SEN presenta una guía para mejorar la comprensión de la migraña y combatir su ba

La SEN presenta una guía para mejorar la comprensión de la migraña y combatir su banalización

COMPARTIR



Gestionar consentimiento



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

ACEPTAR

DENEGAR

VER PREFERENCIAS

[Política de Cookies](#)

[Aviso Legal y Política de Privacidad y Protección de Datos](#)

Guía de estilo de migraña

Manual para comunicar bien



La forma de comunicar una enfermedad puede influir directamente en cómo se percibe socialmente y en la comprensión que existe sobre quienes la padecen. Con este objetivo, la Sociedad Española de Neurología ha presentado una **Guía de Estilo sobre Migraña**, elaborada con el aval de la Asociación Española de Migraña y Cefalea y con el apoyo de AbbVie, para fomentar una información más rigurosa, precisa y respetuosa sobre

Gestionar consentimiento



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

ACEPTAR

DENEGAR

VER PREFERENCIAS

[Política de Cookies](#)

[Aviso Legal y Política de Privacidad y Protección de Datos](#)

Más de seis millones de personas conviven con migraña en España

La migraña es una enfermedad neurológica de origen cerebral caracterizada por episodios de dolor de cab moderado o intenso, generalmente pulsátil y localizado en un lado de la cabeza, que suele acompañarse de síntomas como náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz, al sonido o a los olores, así como intolerancia al eje

Se trata de una patología altamente incapacitante cuyos episodios pueden prolongarse durante horas si no tratamiento. En España, afecta aproximadamente al **13% de la población**, lo que equivale a **más de sei de personas**, de las cuales cerca del **70% son mujeres**. Pese a su elevada prevalencia, continúa siendo enfermedad **infradiagnosticada, infratratada y frecuentemente invisibilizada**.

Para el coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, **Robert Belvís**, el lenguaje utilizado en t migraña tiene un impacto directo sobre la percepción social de la enfermedad. El especialista advierte de c **enfoque simplista, una imagen estereotipada o un término mal elegido puede reforzar idea equivocadas**", por lo que considera fundamental contar con herramientas que ayuden a comunicar con j reflejen mejor la diversidad de síntomas y situaciones asociadas a esta patología.

Comunicar la migraña con precisión y sin estigmas

Entre las principales recomendaciones de la guía destaca la importancia de utilizar correctamente los térm relacionados con la enfermedad. El documento insiste en diferenciar claramente entre “cefalea” o “dolor d entendidos como síntomas, y la “migraña” como enfermedad neurológica específica.

Asimismo, la guía apuesta por un lenguaje centrado en la persona y desaconseja expresiones que puedan t culpabilidad, minimizar el impacto de la enfermedad o reforzar estereotipos. El objetivo es fomentar un to divulgativo, cercano y accesible, evitando tecnicismos innecesarios y enfoques sensacionalistas.

La presidenta de AEMICE, **Isabel Colomina**, recuerda que la migraña continúa siendo una enfermedad

Gestionar consentimiento



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

ACEPTAR

DENEGAR

VER PREFERENCIAS

[Política de Cookies](#)

[Aviso Legal y Política de Privacidad y Protección de Datos](#)

En este sentido, el Dr. Robert Belvís subraya que **“una buena información sobre migraña no se sos en un titular”**, sino que requiere contexto, rigor y una mirada que evite simplificar la experiencia de qui conviven con la enfermedad.

El papel de los testimonios y las imágenes en la percepción social

La guía también dedica un apartado específico al uso de testimonios reales y recursos visuales. Según la SI incorporar experiencias personales bien contextualizadas puede ayudar a normalizar la enfermedad, redu aislamiento social de los pacientes y explicar de forma más fiel cómo afecta la migraña a la vida laboral, fa social.

En cuanto a las imágenes, el documento alerta de que muchas publicaciones recurren a fotografías estereo reducen la migraña a un simple gesto de dolor de cabeza, sin reflejar la complejidad y diversidad de sinton asociados a esta enfermedad neurológica.

Por ello, la guía propone utilizar imágenes más inclusivas, realistas y coherentes con el contenido informa favorecer una comprensión más precisa y respetuosa.

El presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam, concluye que **“la información de calidad también for de nuestra responsabilidad como sociedad”**, ya que mejorar la comunicación sobre migraña contril generar un entorno más informado, empático y respetuoso hacia quienes conviven con esta enfermedad.

MIGRAÑA

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA

COMPARTIR



Gestionar consentimiento



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

ACEPTAR

DENEGAR

VER PREFERENCIAS

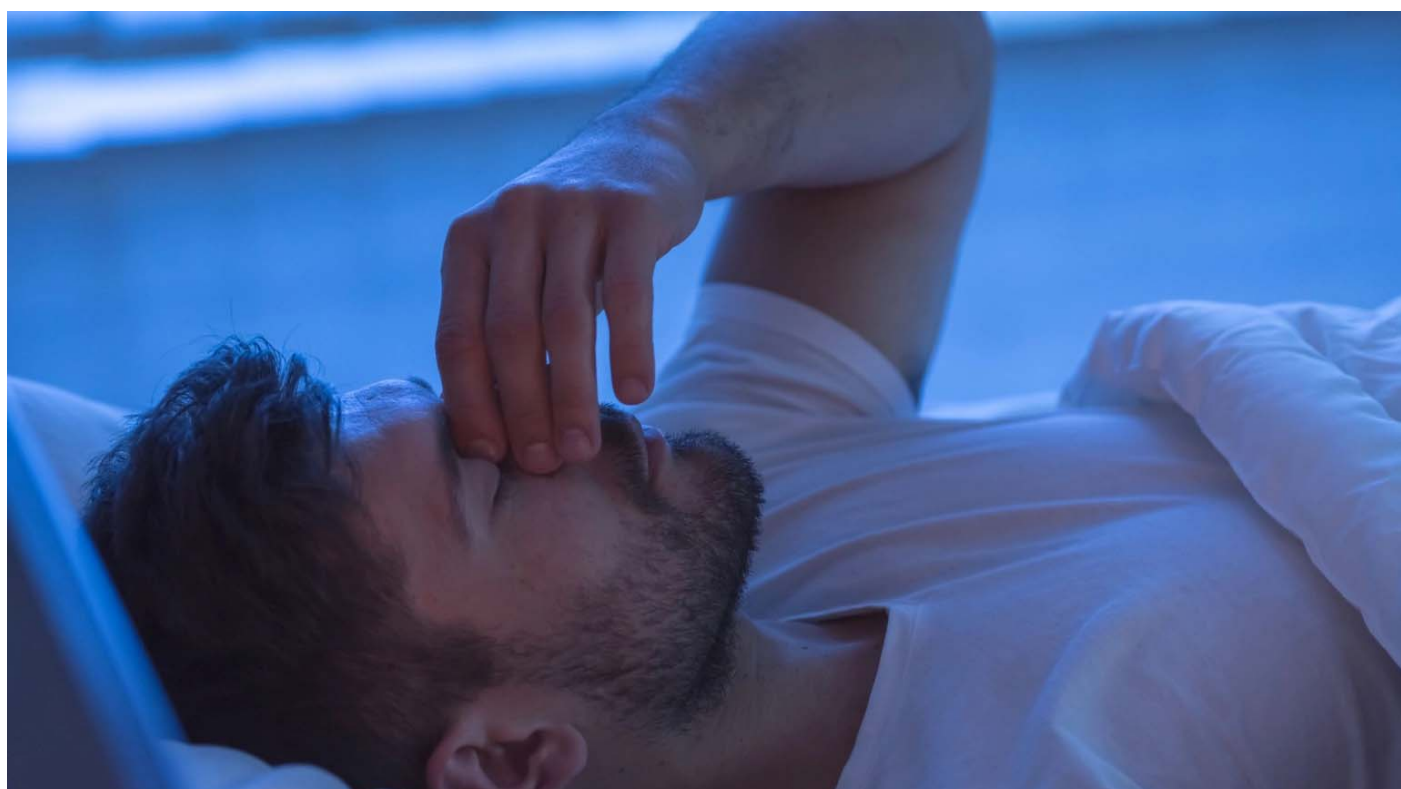
[Política de Cookies](#)

[Aviso Legal y Política de Privacidad y Protección de Datos](#)

HUELVA

Un experto del Hospital Quirónsalud Huelva revela las claves para un sueño reparador y alerta de los riesgos de no dormir bien

Casi la mitad de los adultos en España no tiene un sueño de calidad, un problema creciente con graves consecuencias para la salud que se puede revertir



Higiene del Sueño

Redacción COPE Huelva

Huelva - Publicado el 14 may 2026, 12:16
4 min lectura



MEDIODÍA COPE Lunes a viernes de 13:00h a 15:00h



Los últimos estudios de la **Sociedad Española del Sueño (SES)** y de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** son alarmantes: más del **48% de la población adulta** en España no tiene un **sueño de calidad** y cerca de un **20% padece insomnio crónico**. [Jorge Vázquez Orta](#), médico especialista en medicina interna del [Hospital Quirónsalud Huelva](#), afirma que “en las últimas dos décadas, estos datos se han disparado y es fundamental abordar el problema desde la raíz puesto que el sueño juega un papel fundamental en la **salud cardiovascular, metabólica e inmunológica**”.

Durante el descanso nocturno se consolidan procesos clave como la **regulación emocional**, la **memoria** y la **eliminación de sustancias neurotóxicas cerebrales**. Por ello, el especialista subraya que “debemos cuidarlo de la misma manera que nos encargamos de nuestra alimentación y de nuestra actividad física”. Dormir poco o mal de forma continuada aumenta el riesgo de **hipertensión, diabetes tipo 2, obesidad, ansiedad y depresión**, además de deteriorar la función cognitiva e inmunitaria y asociarse a una **mayor mortalidad**.



Debemos cuidarlo de la misma manera que nos encargamos de nuestra alimentación y de nuestra actividad física""



FACULTATIVO ESPECIALISTA MEDICINA INTERNA

Dr. Jorge Vázquez Orta

CAUSAS Y HÁBITOS PARA MEJORAR EL DESCANSO

Los **cambios sociales** son la causa principal del deterioro en la calidad del sueño. El **estrés laboral**, el **uso excesivo y nocturno de pantallas**, la **irregularidad horaria** y el consumo elevado de **cafeína** y **alcohol** son los principales motivos de este empeoramiento. El doctor Vázquez señala que “es frecuente en consulta atender a pacientes con problemas de sueño que buscan soluciones en suplementos o medicación, pero antes siempre es necesaria una **valoración completa de su higiene de sueño** y detectar puntos de mejora”.

Para mejorar la **higiene del sueño**, es fundamental la **regularidad horaria**, acostándose y levantándose a la misma hora todos los días. También se recomienda la **exposición a luz natural matutina** durante los primeros 30-60 minutos tras despertar para sincronizar el reloj circadiano y, por el contrario, **reducir la intensidad de la luz** y la exposición a pantallas al menos una hora antes de acostarse.

Se debe evitar el consumo de **cafeína y estimulantes** a partir de media tarde. Respecto al **alcohol**, aunque su efecto inicial es sedante, fragmenta el sueño y debe evitarse horas antes de dormir. Del mismo modo, la **nicotina** es un estimulante que dificulta la conciliación del sueño, y las **cenas** deben ser **ligeras** y tomarse al menos dos o tres horas antes de acostarse.

El **ejercicio físico regular** es beneficioso, pero se debe evitar en las dos horas previas a dormir. La **temperatura del dormitorio** debe mantenerse fresca, entre 17 °C y 19 °C. Si no se concilia el sueño en 20 minutos, es preferible levantarse y realizar una actividad tranquila con luz tenue. Además, las **siestas** deben ser cortas, de no más de 20-30 minutos, y nunca después de las 16:00 h.

CUÁNDO ACUDIR AL ESPECIALISTA

Existen señales de alerta que indican la necesidad de **consultar a un especialista**. Entre ellas se encuentran un **insomnio que persiste más de tres meses**, el **ronquido fuerte con pausas respiratorias**, la **somnolencia diurna excesiva** o los **movimientos involuntarios de las piernas** al acostarse. Detrás de estos síntomas puede haber un trastorno tratable como la **apnea obstructiva del sueño**, el **síndrome de piernas inquietas** o la **depresión**.

Aunque internet y las redes sociales ofrecen muchos productos “naturales” para dormir, la mayoría tienen una **evidencia científica muy limitada** y pueden ser contraproducentes. Por ello, el doctor Vázquez concluye que “**acudir a consulta es el primer paso para iniciar el proceso de mejora del sueño**”.



Acudir a consulta es el primer paso para iniciar el proceso de mejora del sueño”

El Grupo Quirónsalud en Andalucía cuenta en la actualidad con ocho centros hospitalarios situados en las ciudades de Málaga, Marbella, Los Barrios (Cádiz), tres en Sevilla (Sagrado Corazón, Infanta Luisa y Materno-Infantil), Córdoba y Huelva, además dos hospitales de día quirúrgicos en Sevilla y Málaga y 22 centros médicos de especialidades y diagnóstico; que lo posicionan como líder hospitalario privado de esta comunidad autónoma.

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud es el grupo de salud líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Además de su actividad en España, Quirónsalud está también presente en Latinoamérica. Conjuntamente, cuenta con más de 50.000 profesionales en más de 180 centros sanitarios, entre los que se encuentran 57 hospitales con más de 8.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializado y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitari Dexeus, Policlínica Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (diez de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Este texto ha sido elaborado por el equipo editorial con la asistencia de herramientas de IA.

TEMAS RELACIONADOS

[#Salud](#) [#Huelva](#) [#Sueño](#) [#insomnio](#)

La Sociedad Española de Neurología lanza una guía para «mejorar la comprensión social de la migraña y su impacto real»



La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha dispuesto la Guía de Estilo sobre Migraña , documento científico con el que busca «mejorar la comprensión social de la migraña y su impacto real», para lo que ofrece «consejos» para que las personas que informen sobre esta «lo hagan con precisión, rigor y sensibilidad y eviten enfoques que contribuyen a la banalización o a la desinformación».

Política de cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación, y ofrecer contenidos y publicidad de interés. Al continuar con la navegación entendemos que se acepta nuestra Política de cookies. [Política de cookies](#) .

Porta-Etessam, quien ha añadido que «la comunicación puede ayudar a que se entienda la enfermedad, a que se consulte antes y a que el entorno sea más respetuoso, reduciendo la banalización y facilitando apoyo a las personas con migraña en el día a día».

Esta guía, que ha sido elaborada con el aval de la Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE) y con el apoyo de la compañía biofarmacéutica AbbVie, aporta, a juicio del máximo representante de la SEN, «criterios claros y útiles para que quienes informan puedan trasladar la evidencia sin simplificaciones que distorsionen la realidad».

En este contexto, el citado informe está dirigido a periodistas de salud y de medios generalistas, divulgadores científicos, profesionales de la comunicación institucional, creadores de contenido, responsables de campañas de sensibilización y personal sanitario con vocación comunicativa. Así, reúne recomendaciones prácticas sobre terminología, enfoque narrativo, selección de fuentes y uso de imágenes.

Según ha indicado la SEN, «se trata de una herramienta de consulta para la elaboración de noticias, entrevistas y materiales divulgativos que informen sobre esta enfermedad con precisión, sensibilidad y responsabilidad, evitando enfoques que trivialicen, desinformen o refuercen el estigma de la migraña». Esta está disponible en versión digital y puede descargarse desde su web.

En la misma se detalla que la migraña «es una enfermedad neurológica, de origen cerebral, que se caracteriza por dolor de cabeza que, a menudo, se acompaña de otros síntomas, como náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz, el sonido y los olores, e intolerancia al ejercicio físico». Por tanto, «se trata de una patología incapacitante cuyos episodios de dolor suelen durar al menos cuatro horas si no se tratan», relata.

«El dolor, de carácter pulsátil, es de intensidad moderada o severa y se localiza habitualmente en un lado de la cabeza», recoge este texto, al tiempo que muestra que «en España, afecta aproximadamente al 13 por ciento de la población general, lo que equivale a más de seis millones de personas, de las cuales alrededor del 70 por ciento son

mujeres».

ENFERMEDAD INFRADIAGNOSTICADA E INFRATRATADA

Pese a este contexto, la SEN ha indicado que «continúa siendo infradiagnosticada, infratratada y, en muchos casos, invisibilizada o banalizada». «En migraña, el modo de contar importa y mucho», ha declarado el coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de esta sociedad, el doctor Robert Belvís, que ha explicado también que «un enfoque simplista, una imagen estereotipada o un término mal elegido puede reforzar ideas equivocadas».

«La migraña es una enfermedad incomprendida, incapacitante y banalizada, por eso es fundamental nombrar correctamente la enfermedad y utilizar un lenguaje preciso y respetuoso», ha indicado, por su parte, la presidenta de AEMICE, Isabel Colomina. A su juicio, la meta es ayudar a la sociedad «a comprender lo que implica esta enfermedad para poder ayudar también a reconocerla como una patología que requiere atención y un abordaje adecuado».

De este modo, algunas de las recomendaciones que aporta esta guía son «nombrar con precisión los términos que se utilizan al hablar de migraña»; contextualizar «con datos actuales y verificables»; contrastar «con entidades de referencia, guías clínicas, publicaciones científicas y portavoces expertos capaces de interpretar la evidencia»; incorporar «testimonios reales, siempre que estén bien contextualizados»; y elegir imágenes «más fieles e inclusivas».

«Esta guía es una oportunidad para recordar que la información de calidad también forma parte de nuestra responsabilidad como sociedad», ha manifestado Porta-Etessam, que ha finalizado señalando que si se comunican mejor los aspectos relacionados con la migraña, se ayuda «a que se entienda mejor y a que quienes conviven con ella encuentren un entorno más informado y respetuoso».

Política de cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación, y ofrecer contenidos y publicidad de interés. Al continuar con la navegación entendemos que se acepta nuestra Política de cookies. [Política de cookies](#) .



ÚLTIMA HORA

Resultados de las elecciones de Andalucía 2026: gráficos, mapas municipales, provincias, escaños, voto y batalla por el último escaño

Hace 5 horas · Elecciones Andalucía 2026

SANIDAD

La Fundación Freno al Ictus alerta: la hipertensión, principal factor de riesgo prevenible del ictus

Freno al Ictus impulsa una campaña para frenar la hipertensión, principal factor de riesgo prevenible del ictus en España.

🕒 3 MINUTOS

 Comparte     Comenta 

Añadir DEMÓCRATA en Google



POR AGENCIAS

Publicado

13 MAY., 2026

🕒 3 MINUTOS

La Fundación Freno al Ictus ha puesto en marcha la campaña “Hipertensión arterial e Ictus” con la intención de sensibilizar a la ciudadanía sobre la necesidad de prevenir, diagnosticar a tiempo y mantener bajo control la hipertensión arterial, al ser el principal factor de riesgo prevenible de ictus.

“Controlar la tensión es cuidar el cerebro”, ha aseverado el presidente de la fundación, Julio Agredano, durante la presentación de la iniciativa, desarrollada con motivo del Día Europeo de Concienciación sobre el Ictus y del Día Mundial de la Hipertensión. El propósito es llamar la atención sobre una “enfermedad silenciosa” que afecta a millones de personas y que, en numerosos casos, permanece sin diagnosticar o mal controlada.

En España se calcula que más de 14 millones de personas viven con hipertensión arterial y que cerca de cuatro millones lo desconocen. En paralelo, el ictus irrumpe cada año en más de 120.000 familias y constituye la primera causa de discapacidad adquirida en la edad adulta.

La vocal de la Sociedad Española de Hipertensión (SEHLELHA), Tamara Cembellín Cañete, ha recordado que se habla de “enfermedad silenciosa” porque, en la mayoría de los casos, la hipertensión cursa sin síntomas. Por ello, ha recalcado la conveniencia de tomarse la tensión arterial con regularidad y ha alertado de que esta patología aparece cada vez con mayor frecuencia en adultos jóvenes.

En la misma línea, el vicepresidente de la Junta Directiva Nacional de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMergen), Miguel Ángel Prieto Díaz, ha remarcado la relevancia de la prevención y del autocontrol de la tensión arterial en el domicilio, así como de un abordaje multidisciplinar de la hipertensión desde Atención Primaria, enfermería, farmacias comunitarias y medicina del trabajo.

El papel clave de la medicina del trabajo

Los servicios de medicina del trabajo también desempeñan una función clave, tal y como ha señalado el secretario general de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT), Juan Luis Cabanillas Moruno. Ha detallado la labor de estos profesionales en la detección temprana de la hipertensión y de otros factores de riesgo vascular, especialmente entre la población trabajadora que no suele acudir a revisiones médicas periódicas.

El presidente de honor de la Sociedad Española de Cardiología, Vicente Bertomeu Martínez, ha descrito la estrecha relación existente entre hipertensión arterial, fibrilación auricular e ictus, insistiendo en la importancia de controlar de forma adecuada la tensión arterial y de impulsar hábitos de vida saludables para mantener una buena calidad de vida a largo plazo.

Por otro lado, la neuróloga del Hospital Universitario de Cruces y coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV) de la Sociedad Española de Neurología, María del Mar Freijo Guerrero, ha puesto el foco en el

enorme impacto humano y social del ictus y ha incidido en que reconocer con rapidez los síntomas y activar de inmediato la atención sanitaria especializada resulta determinante.

El paciente de ictus y embajador de la Fundación Freno al Ictus, Víctor Martínez Escribano, ha relatado su experiencia personal para animar a la población a tomarse la tensión arterial de forma periódica.

La campaña “Hipertensión arterial e Ictus” incorpora un vídeo divulgativo protagonizado por Brainy, personaje divulgador de la Fundación Freno al Ictus, y una página web informativa con materiales de sensibilización. La iniciativa cuenta con el aval de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Sociedad Española de Hipertensión (SEHLELHA), la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), la Fundación del Corazón y la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT), además de la participación de pacientes y el patrocinio de OMRON Healthcare.

Etiquetas: [Hipertensión](#) [Ictus](#) [Prevención](#) [Salud](#)

Te recomendamos



SOSTENIBILIDAD ES INNOVAR PARA LLEGAR A TODOS



TURISME
COMUNITAT VALENCIANA

**EL TURISMO
QUE SOSTIENE**
[Portada](#)
[Etiquetas](#)

Fundación Freno al Ictus advierte de que la hipertensión es el principal factor de riesgo prevenible de ictus


Agencias

Miércoles, 13 de mayo de 2026, 19:12 h (CET)

La Fundación Freno al Ictus ha lanzado la campaña 'Hipertensión arterial e Ictus' para concienciar a la población de la importancia de prevenir, detectar de forma precoz y controlar la hipertensión arterial, ya que es el principal factor de riesgo prevenible de ictus.

"Controlar la tensión es cuidar el cerebro", ha aseverado el presidente de la fundación, Julio Agredano, en la presentación de la campaña, impulsada en el marco del Día Europeo de Concienciación sobre el Ictus y del Día Mundial de la Hipertensión, con el objetivo de concienciar sobre una "enfermedad silenciosa" que afecta a millones de personas y, en muchos casos, no está diagnosticada o controlada.

En España, se estima que más de 14 millones de personas padecen hipertensión arterial y cerca de cuatro millones no lo saben. En cuanto al ictus, afecta cada año a más de 120.000 familias y supone la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto.

La vocal de la Sociedad Española de Hipertensión (SEHLELHA), Tamara Cembellín Cañete, ha explicado que el calificativo de "enfermedad silenciosa" se debe a que, en la mayoría de ocasiones, la hipertensión no produce síntomas. Así, ha destacado la importancia de medir con frecuencia la tensión arterial y ha advertido de que la hipertensión es cada vez más común en adultos jóvenes.

En la misma línea, el vicepresidente de la Junta Directiva Nacional de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), Miguel Ángel Prieto Díaz, ha insistido en la importancia de la prevención y del autocontrol domiciliario de la tensión arterial, así como del abordaje multidisciplinar de la hipertensión desde Atención Primaria (AP), enfermería, farmacias comunitarias y medicina del trabajo.

REVISIONES MÉDICAS LABORALES

Los servicios de medicina del trabajo también tiene un papel estratégico, como ha subrayado el secretario general de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT), Juan Luis Cabanillas Moruno, quien ha explicado la intervención de estos profesionales en la detección precoz de la hipertensión y otros factores de riesgo vasculares, especialmente en la



Lo más leído

- 1 [Tres referentes de la cirugía española](#)
- 2 ["El gran sueño": de la fascinación de los intelectuales hacia la conquista estudiantil de la democracia](#)
- 3 [Historia Local: concepto, características, investigación y desarrollo historiográfico](#)
- 4 [Sofistic: un enfoque de ciberseguridad pensado para grandes empresas](#)
- 5 [La Dra. Ruiz Ruiz: más de veinte años devolviendo la confianza a través de la cirugía plástica en Málaga](#)



Noticias relacionadas

Donemos una fértil unidad; entre contemplación y acción

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

población laboral que no suele acudir a revisiones médicas periódicas.

El presidente de honor de la Sociedad Española de Cardiología, Vicente Bertomeu Martínez, ha explicado la estrecha relación entre hipertensión arterial, fibrilación auricular e ictus, insistiendo en la necesidad de controlar adecuadamente la tensión arterial y promover estilos de vida saludables para preservar la calidad de vida a largo plazo.

Por su parte, la neuróloga del Hospital Universitario de Cruces y coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV) de la Sociedad Española de Neurología, María del Mar Freijo Guerrero, ha advertido del enorme impacto humano y social del ictus y ha subrayado que reconocer con rapidez los síntomas y activar la atención sanitaria especializada es clave. El paciente de ictus y embajador de la Fundación Freno al Ictus Víctor Martínez Escribano ha compartido su experiencia personal para animar a la población a tomarse la tensión arterial con cierta periodicidad.

La campaña 'Hipertensión arterial e Ictus' incluye un vídeo divulgativo protagonizado por Brainy, personaje divulgador de la Fundación Freno al Ictus y una web informativa con materiales de sensibilización. Cuenta con el aval de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Sociedad Española de Hipertensión (SEHLELHA), la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), la Fundación del Corazón y la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT), junto a la participación de pacientes y el patrocinio de OMRON Healthcare.

Te recomendamos



Alfa Romeo Tonale

Con un diseño más audaz, interiores refinados y tecnología avanzada



Lexus LBX Híbrido

Por fuera, LBX es un crossover atrevido que no deja indiferente a nadie. Por dentro, es el aliado que te acompañará a escribir algunos de los mejores momentos de tu vida.



¿Buscas ingresos extra?

¡Lee esto atentamente! Gracias a la IA muchos españoles están duplicando sus ingresos



¿Te duelen las articulaciones?

El secreto para combatir los dolores de rodillas y caderas

muerte nos abrace.

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

14 mayo 2023

Regístrate en solo 3 Pasos

Empaquetado

1/3

Desarrollamos tecnología profesional

La Sociedad Española de Neurología lanza una guía para «mejorar la comprensión social de la migraña y su impacto real»



Compartir en: (/#facebook) (/#linkedin) (/#whatsapp) (/#mastodon) (/#x) (/#telegram) (/#messenger) (/#email) (/#print) (/#printfriendly)
https://www.addtoany.com/share?url=https://www.diariodia.es/2022/05/22/fia-sociedad-espanola-de-neurologia-lanza-una-guia-para-mejorar-la-comprension-social-de-la-migra%C3%B1a-y-su-impacto-real/
MADRID, 13 May. Agencia -

Gestión fiscal-contable

Nos encargamos de todos los trámites para que puedas centrarte en tu negocio.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha diseñado la 'Guía de estilo sobre Migraña', documento científico con el que busca «mejorar la comprensión social de la migraña y su impacto real», para lo que ofrece consejos para que las personas que informen sobre esta vía hagan con precisión, figura y sensibilidad y en un enfoque que contribuya a la banalización o a la desinformación.



Según ha indicado la SEN, se trata de una herramienta de consulta para la elaboración de noticias, entrevistas y materiales divulgativos que informen sobre esta enfermedad con precisión, sensibilidad y responsabilidad, evitando enfoques que trivializan, desdibujan o rebajen el estigma de la migraña. Esta está disponible en versión digital y puede descargarse desde su web (https://www.sen.es/pdf/2022/Digital_Libro_estilo_Migras_2023.pdf).

ENFERMEDAD INFRADIAGNOSTICADA E INFRATRATADA
Pese a esto, en concreto, la SEN ha indicado que continúa siendo infradiagnosticada, infratratada y en muchos casos, invisibilizada e banalizada. «En migraña, el modo de contar importa mucho», ha declarado el coordinador del Grupo de Estudio de Cabezas de esta sociedad, el doctor Robert Belvis, que ha explicado también que «un enfoque digital, una imagen entendida o un término mal elegido puede reforzar ideas equivocadas».

«La migraña es una enfermedad incomprendida, incausante y banalizada, por eso es fundamental combatir correctamente la enfermedad y utilizar un lenguaje preciso y respetuoso», ha indicado, por su parte, la presidenta de AMICE, Isabel Ceballos. A su juicio, la meta es ayudar a la sociedad «a comprender lo que implica esta enfermedad para poder ayudar también a reconocerla como una patología que requiere atención y un abordaje adecuado».

Atribución: Información sobre el uso de cookies de esta web

Más Noticias

Right sidebar containing social media links (SUOP), news snippets from 'europa press', 'El País', and 'El Mundo', and a 'Cartelera personalizada' section.

MEJORA DE LA ATENCIÓN NEUROLÓGICA EN LA COSTA DE GRANADA CON MOTIVO DEL DÍA NACIONAL DE LA EPILEPSIA Y CON OCASIÓN DE LAS ELECCIONES AL PARLAMENTO ANDALUZ

Por Redacción El Faro - 14 mayo, 2026

Cartas al director.-

¿Qué razones hay para que nuestros convecinos y usuarios carezcan de una justa y necesaria atención neurológica en el Hospital de Motril?



Antonio Villar, presidente de Lavanda-Amencost (EL FARO)

Según censo del INE, en la Costa de Granada, en la Costa Tropical y Alpujarra Baja se encuentran censados de manera permanente más de 160000 ciudadanos/as, a ellos se les deben añadir los visitantes más o menos estacionales y/o temporales que en verano pasan de 100000.

Con una población de más de 260.000 hb. reales y/o potenciales, en nuestra amada Costa de Granada junto a la Alpujarra Baja formamos la Zona Salud Sur de Granada... con un Hospital de referencia: el Hospital de Motril... un hospital de tercer nivel. ¿Qué razones hay para que nuestros convecinos y usuarios carezcan de una justa y necesaria atención neurológica en éste Hospital? La respuesta está en la las leyes de sanidad andaluzas, (Ley 2/1998, de 15 de junio, de Salud de Andalucía, la cual establece en su Título VII la estructura de la atención especializada prestada por hospitales. [1, 2]), éstas no establecen la dotación de la neurología, la neuropediatría o la electroencefalografía en hospitales de tercera como el nuestro, carencia repetida en todos los hospitales de Andalucía.

¿Saben nuestros lectores que en Extremadura, en Murcia y en Castilla la Mancha sí que hay neurología en ciudades como Zafra, Valdepeñas o Lorca? Hasta cuando perdurará esta discriminación y desigualdad para nuestros ciudadanos/as? Los

granadinos/as de la Costa y Alpujarra Baja sin importar edad o localización geográfica debemos ir obligatoriamente a la capital, en algunas ocasiones soportando viajes mínimos de una hora en coche con el consiguiente retraso en el diagnóstico y tratamiento adecuados para recibir estas atenciones y pensemos que con el aumento de edad el riesgo de padecer una dolencia neurológica es cada vez mayor.

¿CÓMO ES POSIBLE ESTO?: paso a comentar la tasa prevista por la organización Mundial de la Salud (OMS) de neurólogos/as por 100.000 hb. Y reclamada también como tasa ideal por la Sociedad Española de Neurología (SEN) esta tasa es de 5...x 100000 hb., ¿Es mucho pedir? Por comparar: la tasa de neurólogos de Navarra x 100.000 hb. es de 7, la extremeña de 3,34 y la andaluza de 2,5. ¡Creo que sobran comentarios!

Pasemos a hacer un recuento breve de las dificultades neurológicas más comunes, dolencias que aumentan en función de la edad:

- Esclerosis múltiple, enfermedad inflamatoria autoinmune
- Tumores cerebrales
- Traumatismos craneoencefálicos
- Epilepsia con o sin crisis convulsivas
- Jaqueca
- Cefalea
- Insomnio
- Discapacidades mentales y psíquicas
- TDH/A , dificultad de atención y concentración normalmente de la infancia y adolescencia y tb. Prevalente en adultos
- Autismo, desorden de la comunicación y la afectividad
- Parkinson, desorden que provoca dificultades motoras
- Vértigo
- Corea de Huntington, movimientos involuntarios anormales
- .E.L.A. de las células cerebrales y la médula espinal
- Etc.

¡SEÑORES/AS POLÍTICOS/AS DE ANDALUCÍA, POR FAVOR, PÓNGANSE LAS PILAS EN TIEMPO ELECTORAL!

Antonio Villar Rodríguez, como representante de la Asociación Lavanda-Amencost de Amigos/as de la Epilepsia y Neurología de la Costa Tropical de Granada

Motril, a 14 de mayo de 2026

Redacción El Faro

Gorka, el joven que ha perdido las piernas y el brazo izquierdo por una meningitis y ha sido arropado por la solidaridad: "Algún día podrá volver a montar en bici"

SALUD

Gorka, el joven que ha perdido las piernas y el brazo izquierdo por una meningitis y ha sido arropado por la solidaridad: "Algún día podrá volver a montar en bici"

Tras seis operaciones y 85 días en la UCI, la familia ha puesto en marcha una iniciativa llamada "Gurekin Zaude: Estamos contigo", con la que han conseguido, con creces, cubrir el gasto para unas prótesis

[Comentar](#)



Gorka Goñi con el equipo de rehabilitación y fisios del hospital de La Paz. CEDIDA POR LA FAMILIA

Enrique Carrasquilla C., Lucía Marchán

Madrid

Actualizado Jueves, 14 mayo 2026 - 12:01

Gorka Goñi, de 17 años, es un chico deportista, seguidor de Osasuna. En sus ratos libres, jugaba al fútbol en el equipo de Segunda Juvenil del C.D. Baztán, así como le encantaba la bici de montaña. Su realidad cambió drásticamente la noche del 3 de enero de 2026 tras sufrir una **sepsis meningocócica fulminante** que le ha llevado a perder las **dos piernas y el brazo izquierdo**.

Un sábado cualquiera, en el que la familia cenó unas pizzas, no tenía apetito y se fue a dormir con malestar. De madrugada, se levantó vomitando y con unas décimas de fiebre. Se tomó un paracetamol y volvió a la cama sin darle más importancia. Pero, hacia las 04.00 horas de

infosalus / **asistencia**

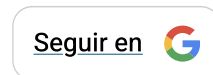
Fundación Freno al Ictus advierte de que la hipertensión es el principal factor de riesgo prevenible de ictus



Archivo - Corazón y cerebro.
- ANDRII ZASTROZHNOV/ISTOCK - Archivo

Infosalus

Publicado: miércoles, 13 mayo 2026 19:12



MADRID 13 May. (EUROPA PRESS) -

La Fundación Freno al Ictus ha lanzado la campaña 'Hipertensión arterial e Ictus' para concienciar a la población de la importancia de prevenir, detectar de forma precoz y controlar la hipertensión arterial, ya que es el principal factor de riesgo prevenible de ictus.

"Controlar la tensión es cuidar el cerebro", ha aseverado el presidente de la fundación, Julio Agredano, en la presentación de la campaña, impulsada en el marco del Día Europeo de Concienciación sobre el Ictus y del Día Mundial de la Hipertensión, con el objetivo de concienciar sobre una "enfermedad silenciosa" que afecta a millones de personas y, en muchos casos, no está diagnosticada o controlada.

En España, se estima que más de 14 millones de personas padecen

hipertensión arterial y cerca de cuatro millones no lo saben. En cuanto al ictus, afecta cada año a más de 120.000 familias y supone la primera

causa de discapacidad adquirida en el adulto.

La vocal de la Sociedad Española de Hipertensión (SEHLELHA), Tamara Cembellín Cañete, ha explicado que el calificativo de "enfermedad silenciosa" se debe a que, en la mayoría de ocasiones, la hipertensión no produce síntomas. Así, ha destacado la importancia de medir con frecuencia la tensión arterial y ha advertido de que la hipertensión es cada vez más común en adultos jóvenes.

En la misma línea, el vicepresidente de la Junta Directiva Nacional de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), Miguel Ángel Prieto Díaz, ha insistido en la importancia de la prevención y del autocontrol domiciliario de la tensión arterial, así como del abordaje multidisciplinar de la hipertensión desde Atención Primaria (AP), enfermería, farmacias comunitarias y medicina del trabajo.

REVISIONES MÉDICAS LABORALES

Te puede gustar

[Un estudio relaciona la pérdida de peso con 'Ozempic' y 'Mounjaro' con una reducción del riesgo de tres enfermedades](#)

[Europa Press](#)

[Hallada muerta la segunda militar de EEUU desaparecida durante unas maniobras en Marruecos](#)

[Europa Press](#)

[Los ciudadanos españoles pueden solicitar la ciudadanía estadounidense](#)

[americ24](#) | [Patrocinado](#)

Solicita ahora

Los servicios de medicina del trabajo también tiene un papel estratégico, como ha subrayado el secretario general de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT), Juan Luis Cabanillas Moruno, quien ha explicado la intervención de estos profesionales en la

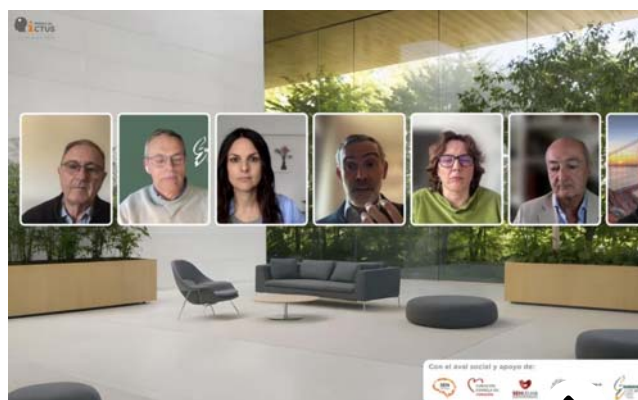
detección precoz de la hipertensión y otros factores de riesgo vasculares, especialmente en la población laboral que no suele acudir a revisiones médicas periódicas.

El presidente de honor de la Sociedad Española de Cardiología, Vicente Bertomeu Martínez, ha explicado la estrecha relación entre hipertensión arterial, fibrilación auricular e ictus, insistiendo en la necesidad de controlar adecuadamente la tensión arterial y promover estilos de vida saludables para preservar la calidad de vida a largo plazo.

Por su parte, la neuróloga del Hospital Universitario de Cruces y coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares (GEECV) de la Sociedad Española de Neurología, María del Mar Freijo Guerrero, ha advertido del enorme impacto humano y social del ictus y ha subrayado que reconocer con rapidez los síntomas y activar la atención sanitaria especializada es clave.

El paciente de ictus y embajador de la Fundación Freno al Ictus Víctor Martínez Escribano ha compartido su experiencia personal para animar a la población a tomarse la tensión arterial con cierta periodicidad.

La campaña 'Hipertensión arterial e Ictus' incluye un vídeo divulgativo protagonizado por Brainy, personaje divulgador de la Fundación Freno al Ictus y una web informativa con materiales de sensibilización. Cuenta con el aval de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Sociedad Española de Hipertensión (SEHLELHA), la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), la Fundación del Corazón y la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT), junto a la participación de pacientes y el patrocinio de OMRON Healthcare.



La Fundación Freno al Ictus lanza la campaña “Hipertensión arterial e Ictus” para concienciar sobre el principal factor de riesgo prevenible de ictus

Madrid, 13 de mayo de 2026 - Coincidiendo con el European Stroke Awareness Day 2026 y en el marco de la semana del Día Mundial de la Hipertensión, la **Fundación Freno al Ictus** ha lanzado la campaña “**Hipertensión arterial e Ictus**”, una iniciativa de sensibilización centrada en la prevención, la detección precoz y el control de la hipertensión arterial, principal factor de riesgo prevenible del ictus.

La campaña cuenta con el aval social, el apoyo y ha sido desarrollada en colaboración con la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, la **Sociedad Española de Hipertensión (SEHLELHA)**, la **Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMergen)**, la **Fundación del Corazón** y la **Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT)**, junto a la participación de pacientes y el patrocinio de **OMRON Healthcare**.

La iniciativa incluye un [vídeo divulgativo protagonizado por Brainy](#), personaje divulgador de la Fundación Freno al Ictus; [una web informativa con materiales de sensibilización](#); y un [webinar](#) de lanzamiento en el que participaron diferentes especialistas junto a pacientes y representantes de entidades científicas.

Durante la presentación de la campaña, **Julio Agredano**, presidente de la Fundación Freno al Ictus, recordó que “controlar la tensión es cuidar el cerebro” y subrayó la necesidad de aumentar la concienciación social frente a una enfermedad silenciosa que afecta a millones de personas y que, en muchos casos, permanece sin diagnosticar o sin controlar adecuadamente.

La Dra. **Tamara Cembellín Cañete**, vocal de la **Sociedad Española de Hipertensión (SEHLELHA)**, alertó de que “la hipertensión es una enfermedad silenciosa porque la mayoría de las veces no produce síntomas”, recordando además que cada vez se detectan más casos en adultos jóvenes. La especialista insistió en la importancia de medir periódicamente la tensión arterial, ya que muchas personas creen estar sanas simplemente porque no presentan síntomas.

Por su parte, el Dr. **Miguel Ángel Prieto Díaz**, vicepresidente de la Junta Directiva Nacional de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMergen), destacó la importancia de la prevención y del autocontrol domiciliario de la tensión arterial, así como del abordaje multidisciplinar de la hipertensión desde atención primaria, enfermería, farmacias comunitarias y medicina del trabajo.

La Dra. **María del Mar Freijo Guerrero**, neuróloga del Hospital Universitario de Cruces y coordinadora del GEECV de la Sociedad Española de Neurología, puso el foco en el enorme impacto humano y social del ictus, recordando que puede provocar secuelas que cambian completamente la vida de las personas y de sus familias. Asimismo, insistió en la



Por su parte, el Dr. **Juan Luis Cabanillas Moruno**, secretario general de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT), destacó el papel estratégico de los servicios de medicina del trabajo en la detección precoz de la hipertensión y otros factores de riesgo vasculares, especialmente en la población laboral que no suele acudir a revisiones médicas periódicas.

Asimismo, el Dr. **Vicente Bertomeu Martínez**, presidente de honor de la Sociedad Española de Cardiología, explicó la estrecha relación entre hipertensión arterial, fibrilación auricular e ictus, insistiendo en la necesidad de controlar adecuadamente la tensión arterial y promover estilos de vida saludables para preservar la calidad de vida a largo plazo.

Finalmente, **Víctor Martínez Escribano**, paciente de ictus y embajador de la Fundación Freno al Ictus, compartió su experiencia personal para concienciar sobre la importancia de la prevención. “Me hubiera gustado que alguien me hubiera explicado antes la importancia de controlar la tensión”, señaló, animando a la población a normalizar el uso del tensiómetro y la medición periódica de la tensión arterial.

En España, más de 14 millones de personas padecen hipertensión arterial y cerca de 4 millones no lo saben. La hipertensión es el principal factor de riesgo prevenible de ictus, una enfermedad que afecta cada año a más de 120.000 familias y constituye la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto.

[La campaña puede consultarse a través de la web de la Fundación Freno al Ictus](#)

Fundación Freno al ICTUS



Ver en

[Ver vídeo “Hipertensión arterial e Ictus”](#)

[CONTÁCTANOS](#)

Sobre Freno al Ictus

Fundación Freno al Ictus, inscrita en el Registro de Fundaciones con el número 2202 y acogida a la Ley Estatal 49/2002 de régimen fiscal de las entidades sin fines lucrativos y de los incentivos fiscales al mecenazgo.

Páginas legales

- » [Política de privacidad](#)
- » [Política de cookies](#)

Contacto

✉ contacto@frenoalictus.org

Quirónsalud Huelva alerta del aumento de los problemas de sueño y pide acudir al especialista ante síntomas persistentes

El hospital advierte de que dormir mal de forma continuada aumenta el riesgo de hipertensión, diabetes, ansiedad o depresión

Redacción H. I.



14 de mayo 2026 - 14:04



comentarios

El Hospital Quirónsalud Huelva ha advertido del incremento de los problemas relacionados con el sueño y ha recomendado acudir a un especialista cuando el insomnio o el mal descanso se prolongan en el tiempo o aparecen síntomas asociados.

Según los últimos datos de la Sociedad Española del Sueño y de la Sociedad Española de Neurología, más del 48% de la población adulta española no duerme con calidad y cerca de un 20% sufre insomnio crónico.

El médico especialista en Medicina Interna del Hospital Quirónsalud Huelva, Jorge Vázquez Orta, ha señalado que estos problemas “se han disparado en las últimas dos décadas” y ha recordado que el sueño desempeña un papel “fundamental” en la salud cardiovascular, metabólica e inmunológica.

El especialista ha explicado que dormir poco o mal de forma mantenida aumenta el riesgo de enfermedades como hipertensión, obesidad, diabetes tipo 2, ansiedad o depresión, además de afectar a la función cognitiva y al sistema inmunitario.

Entre las principales causas del deterioro del sueño, Vázquez Orta apunta al estrés laboral, el uso excesivo de pantallas, los horarios irregulares o el consumo elevado de cafeína y alcohol.

El profesional insiste además en que antes de recurrir a suplementos o medicación es necesario revisar los hábitos cotidianos relacionados con el descanso.

Entre las principales recomendaciones de higiene del sueño figuran mantener horarios regulares para acostarse y levantarse, reducir la exposición a pantallas antes de dormir, evitar cafeína y alcohol durante la tarde y noche o mantener el dormitorio a una temperatura adecuada.

También aconseja limitar las siestas, realizar ejercicio físico de manera regular y evitar utilizar la cama para actividades distintas al descanso.

Desde Quirónsalud Huelva recuerdan que existen determinados síntomas que deben motivar una consulta médica, como el insomnio persistente durante más de tres meses, los ronquidos fuertes con pausas respiratorias, la somnolencia diurna excesiva o la aparición de ansiedad o síntomas depresivos relacionados con el mal descanso.

El especialista advierte además de que detrás de un sueño deficiente pueden encontrarse trastornos tratables como apnea del

sueño, síndrome de piernas inquietas, depresión, hipotiroidismo o efectos secundarios de algunos medicamentos.

Asimismo, alerta del auge de productos “naturales” para dormir promocionados en internet y redes sociales, muchos de ellos con escasa evidencia científica y posibles interferencias con tratamientos médicos.

TE PUEDE INTERESAR

Trasladado al Infanta Elena un hombre hallado malherido en el arcén de la A-49 a la altura de Niebla

Vídeo | La gran columna de humo era visible desde la Universidad de Huelva

El corto ganador del Goya ‘Ángulo Muerto’ será proyectado en Huelva de forma gratuita

“El primer paso para mejorar el sueño es acudir a consulta y

18 May, 2026

Argentina

Estados Unidos

REGISTRARME

INICIAR SESION

[e Ormuz](#) [Ataques Con Drones](#) [Mar Negro](#) [Volodimir Zelensky](#) [Arabia Saudita](#) [Kim Jong Un](#) [OMS](#) [Irán](#)

AGENCIAS >

CEAFA traslada al Senado su 'Decálogo Alzheimer' para reforzar el compromiso "ante el desafío de las demencias"

Por **Newsroom Infobae**

Seguir en



14 May, 2026 07:15 p. m. ESP



Una delegación de la Confederación Española de Alzheimer y Otras Demencias (CEAFA) ha mantenido una ronda de reuniones institucionales con diferentes grupos parlamentarios del Senado para presentar el 'Decálogo Alzheimer: Diez Compromisos por el RECUERDO', con el que busca reforzar el compromiso "ante el desafío de las demencias".

Te puede interesar:

Gobierno de Bolivia rechaza declaraciones del presidente Petro sobre la situación del país

"Estamos ante un momento decisivo en la historia del Alzheimer", ha indicado el director ejecutivo de esta organización, Jesús Rodrigo, quien ha añadido que "la ciencia avanza y el sistema sanitario debe estar preparado para responder a tiempo, garantizando la equidad en el acceso a la innovación y al diagnóstico precoz en todo el territorio".

PUBLICIDAD

Según han indicado desde CEAFA, el citado documento estratégico "busca preparar al sistema sanitario ante la llegada de nuevos tratamientos y consolidar una respuesta coordinada y equitativa frente a la enfermedad". Así lo han expuesto también el representante de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN); el doctor Enrique Arrieta, y el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el doctor Pascual Sánchez.

Te puede interesar:

Rusia lanzó durante la madrugada 22 misiles y 524 drones contra Ucrania



Junto a ellos han intervenido también la presidenta de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG), la doctora María Luisa Delgado; la directora gerente de la Fundación CIEN, María de los Ángeles Pérez Muñoz; y el vicepresidente de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), el doctor José Rubén García Montes.

PUBLICIDAD

Todos ellos se han reunido con, entre otros, el secretario de Sanidad del PSOE y portavoz en la Comisión de Sanidad del Senado, Kilian Sánchez, su portavoz en la



Comisión de Sanidad del Senado y diputado en la Asamblea de Madrid, Enrique Ruiz Escudero; y la portavoz del Grupo Parlamentario Izquierdas por la Independencia en la Comisión de Sanidad del Senado y senadora de EH Bildu, Idurre Bideguren.

Te puede interesar:

Zelenski defiende que el ataque masivo de Ucrania contra Moscú ha sido "completamente justificado"



Además, han mantenido un encuentro con la portavoz de EH Bildu en la Comisión de Sanidad del Congreso de los Diputados, Marije Fullaondo; el portavoz del Grupo Parlamentario Plural en la Comisión de Sanidad del Senado y senador de Junts, Francesc Ten; y el portavoz del Grupo Parlamentario Plural en el Senado y también senador de Junts, Eduard Pujol.

PUBLICIDAD

PROPUESTAS POLÍTICAS

Tal y como ha indicado CEAFA, el PSOE "se ha comprometido a solicitar una reunión con el Ministerio de Sanidad para hacer seguimiento del grado de cumplimiento de la declaración institucional que se leyó en el Senado, en abril del año pasado, de apoyo al Pacto por el RECUERDO". "También, ha propuesto presentar una iniciativa parlamentaria en todos los parlamentos autonómicos y que recoja las demandas de CEAFA", ha explicado.

PUBLICIDAD



"Por su parte, el Partido Popular (PP) ha celebrado la elaboración del 'Decálogo' y, según Enrique Ruiz Escudero, es 'fundamental' la elaboración de un censo", ha continuado esta entidad, que ha añadido que, "además, ha propuesto una reunión entre representantes de CEAFA y la consejera de Sanidad de la Comunidad de Madrid, Fátima Matute".

En cuanto a Bildu, ha indicado que apuesta por "trasladar el 'Decálogo' a las comunidades autónomas y Marije Fullaondo ha asegurado que 'con voluntad política' se pueden conseguir medidas que sirvan para mejorar la calidad de vida de las personas con Alzheimer". "Desde Junts han explicado que priorizan el Alzheimer como reto de salud pública y que, por este motivo, apuestan por presentar iniciativas parlamentarias en este sentido", ha explicado.

PUBLICIDAD



La Sociedad Española de Neurología lanza una guía para "mejorar la comprensión social de la migraña y su impacto real"



Código: 7520654

Fecha: 13/05/2026

Dimensiones: 3508 x 2480 (1.98MB)

Fotos del Tema: 1

Pie de Foto:

La Sociedad Española de Neurología lanza una guía para "mejorar la comprensión social de la migraña y su impacto real"

Firma: Mohamed Belkasen / Europa Press

Informe analiza la relación entre los productos sin combustión y la mejora de...

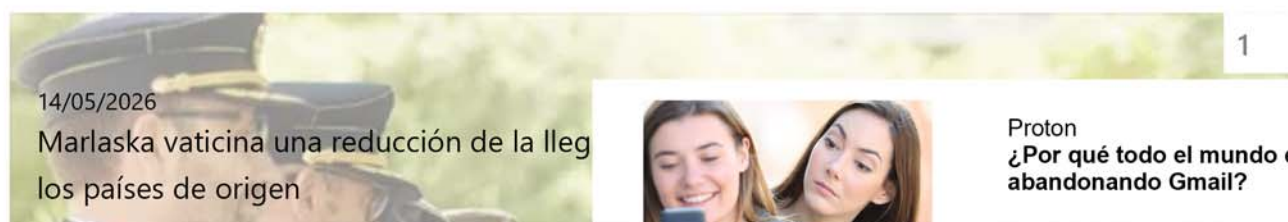
La relación entre la reducción del tabaquismo y el uso de productos sin...

Sponsored by: 20Minutos.es

[VER MÁS](#)



Para descargar esta foto, entre como abonado o contáctenos:
Teléfono +34 91 359 26 00 - Email archivo@europapress.es



14/05/2026

Marlaska vaticina una reducción de la lleg los países de origen



Proton
¿Por qué todo el mundo está abandonando Gmail?

1

Directo

Última hora de la Guerra en Irán

Directo

Hantavirus, última hora del brote, en directo

Gorka, el joven que sobrevivió a una meningitis fulminante tras 85 días en la UCI: «Ha sufrido lo indecible»

La sepsis meningocócica desencadenó en apenas unas horas una reacción extrema del organismo que colapsó la circulación sanguínea y derivó en necrosis, una de las complicaciones más graves de la meningitis bacteriana



▲El futbolista Mikel Oyarzabal junto a Gorka Goñi Real Sociedad

L. CANO ▾

Creada: 15.05.2026 10:14

Última actualización: 15.05.2026 10:14



La vida de **Gorka Goñi Mendiburu** cambió para siempre en apenas unas horas. El 3 de enero de 2026 era un adolescente más de Elbete, una localidad de poco más de 200 habitantes situada en el valle navarro de Baztán, a casi 60 kilómetros de Pamplona. Un estudiante de Electromecánica del Automóvil, central del equipo juvenil del C.D. Baztán, amante de la bicicleta de montaña, del deporte y de Osasuna. Cuatro meses después, afronta una nueva realidad tras **perder las dos piernas y el brazo izquierdo a consecuencia de una sepsis meningocócica fulminante**.

MÁS NOTICIAS



Teller

Microscopios, experimentos y curiosidad: así se acerca la ciencia a los más jóvenes



Pacientes

Afasia, cuando el cerebro no encuentra las palabras

A sus 17 años, Gorka ha pasado por **seis operaciones, 85 días en la Unidad de Cuidados Intensivos y un proceso médico devastador** que ha movilizado a toda Navarra. La ola de solidaridad generada en torno a él ha permitido recaudar más de 360.000 euros para sufragar las prótesis y la rehabilitación que necesitará para recuperar parte de su autonomía. Pero detrás de las cifras hay una historia de dolor extremo, resistencia emocional y esperanza.



Una noche cualquiera que terminó en tragedia

Todo comenzó como un malestar aparentemente común. Aquella noche de enero, la familia cenó pizza en casa. Gorka no tenía apetito y decidió acostarse temprano. **Horas después empezó a vomitar y aparecieron unas décimas de fiebre.** Tomó paracetamol y volvió a la cama.

Sin embargo, durante la madrugada el cuadro empeoró rápidamente. **Sudores, vómitos, temblores y más de 40 grados de fiebre alarmaron a la familia.** También aparecieron manchas rojizas en la piel que no desaparecían al presionarlas, uno de los signos de alarma más característicos de la **meningitis**

meningocócica.

[El cáncer más común en hombres de 60 años como el alcalde de Murcia, José](#)

- [Ballesta](#)

«Entró andando al centro de salud y también se subió por su propio pie a la ambulancia», recuerda su madre, Lurdes Mendiburu, para el *Diario de Navarra*. Desde el centro sanitario de Elizondo decidieron activar un traslado urgente en helicóptero hasta Pamplona.

Aquella rapidez fue decisiva. «Lo que le salvó», explica Lurdes, fue el traslado aéreo y el antibiótico que el médico de Atención Primaria le puso de inmediato. Para entonces, la bacteria *Neisseria meningitidis* (meningococo) ya avanzaba a una velocidad devastadora por el organismo del joven.

Meningitis, una bacteria letal y la respuesta extrema del cuerpo

El diagnóstico fue demoledor: sepsis meningocócica. La infección había pasado al torrente sanguíneo, desencadenando una respuesta inflamatoria extrema. En este tipo de cuadros, **el sistema inmunitario responde de forma descontrolada y acaba dañando sus propios tejidos y órganos**. La Organización Mundial de la Salud (OMS) explica que la sepsis puede provocar shock, fallo multiorgánico y alteraciones graves de la coagulación.

- [Sanidad financia el primer inhibidor dual para Crohn y colitis ulcerosa: «No buscamos solo controlar los](#)

- [El gran peligro de tomar omeprazol todos los días: “No es un simple protector de estómago”](#)

Es la llamada **meningococemia**, la forma más agresiva de la infección meningocócica. En ella, la bacteria invade la sangre y provoca un daño masivo en los vasos sanguíneos. Esa afectación vascular desencadena **microtrombos**, problemas de coagulación y una caída crítica del riego sanguíneo hacia las extremidades y la piel.

El deterioro circulatorio provocó **necrosis masiva en gran parte de su cuerpo**, es decir, la muerte irreversible de la piel, músculos y otras estructuras. Según relata la familia, el 80% de su piel quedó afectada. Los médicos tuvieron que practicarle múltiples injertos cutáneos.

Diversas publicaciones médicas señalan que entre el **70% y el 80% de los pacientes con meningocemia grave** desarrollan Petequias, hemorragias cutáneas o gangrena. En los casos más extremos, como el de Gorka, las amputaciones se convierten en la única alternativa para salvar la vida del paciente.

Finalmente, la única opción para salvarle la vida fue amputarle ambas piernas por debajo de la rodilla y el brazo izquierdo. «Ha sufrido lo indecible», resume su madre. «Es muy duro verle llorar de dolor y no poder hacer nada».

Cualquier adolescente se habría derrumbado. Sin embargo, la fortaleza mental de Gorka ha dejado sin palabras a su familia. Ellos, por su parte, montaron la asociación '**Gurekin Zaude: Estamos contigo**'. Y la respuesta social fue inmediata: más de 4.000 personas han colaborado y la recaudación supera ya los 360.000 euros, muy por encima de los 80.000 euros iniciales que se habían marcado como objetivo.

Aun así, **muchas de las prótesis deportivas no están cubiertas por la sanidad pública**, y el coste del proceso será muy elevado durante años.

Una enfermedad poco frecuente, pero muy grave

La meningitis bacteriana continúa siendo una de las infecciones más graves en la infancia y adolescencia. Según la OMS, **una de cada seis personas con meningitis bacteriana fallece** y aproximadamente una de cada cinco sufre secuelas graves permanentes.

En España se detectan alrededor de 1.000 casos al año y aproximadamente un 10% presentan cuadros especialmente severos. La Sociedad Española de Neurología advierte además de una ligera tendencia ascendente durante la última década y pide reforzar la prevención y la vacunación.

En el caso de Gorka, la familia explica que **el joven estaba vacunado frente a una de las cepas más habituales** en nuestro país, aunque no todas las variantes meningocócicas están cubiertas por las mismas vacunas.

Esta enfermedad, que **se transmite a través de saliva y gotitas respiratorias en contactos cercanos** (besos, compartir bebidas, cigarrillos, vivir en residencias), es una ruleta rusa. Los adolescentes son a menudo portadores asintomáticos, pero en algunos casos, que el sistema inmune esté aún en desarrollo facilita la propagación de la infección, que puede ser muy grave y rápida.

Ahora, el gran reto es la rehabilitación. Tras perder gran parte de la masa muscular después de casi tres meses inmovilizado en UCI, Gorka deberá aprender nuevamente a moverse, fortalecer su cuerpo y adaptarse al uso de prótesis.

«Nos insisten en que el deporte va a ser crucial en su vida», explica su madre. Asimismo, **Mikel Oyarzabal, Pellegrino Matarazzo y varios jugadores de fútbol compartieron tiempo con él** y le regalaron camisetas firmadas durante su recuperación.

Mientras espera el alta médica definitiva, Gorka ya sueña con cosas sencillas, como comerse un buen plato de espaguetis con albóndigas y unas croquetas de su abuela. En definitiva, volver, por fin, a casa.



CARDIOLOGÍA

El 39% de la población española no se toma la presión arterial

MAY 14, 2026



La Sociedad Española de Cardiología (SEC) y la Fundación Española del Corazón (FEC) ponen en marcha una campaña para concienciar sobre la importancia de medirse la presión arterial de forma habitual

[Con información de SEC | FEC](#)

El **39% de la población española no se toma la presión arterial nunca o casi nunca**. Por género, se observa que los hombres lo hacen con más frecuencia que las mujeres: el 39% de ellos lo hace al menos mensualmente frente al 31% de ellas.

Son datos que se conocen en la antesala del **Día Mundial de la Hipertensión**, que se conmemora el próximo 17 de mayo.

A propósito, la [Sociedad Española de Cardiología \(SEC\)](#) y la

[Fundación Española del Corazón \(FEC\)](#) han puesto en marcha la campaña de concienciación '[Hay peligros que no te ves venir](#)', cuyo objetivo es concienciar a la población de la importancia de medirse la presión arterial de forma habitual.

En el marco de la campaña, la SEC y la FEC han llevado a cabo una encuesta para determinar el grado de conocimiento de la población española sobre la presión arterial: el 44% de los españoles encuestados cree que la hipertensión comienza con valores superiores a 160/90 mmHg, muy por encima de la cifra real de hipertensión ($\geq 140/90$ mmHg).

Diferencias por género

Sí se evidencia un buen conocimiento de la población sobre el riesgo de desarrollar hipertensión debido a los malos hábitos de vida. El 89% de los encuestados conoce esta relación, aunque algo más de la mitad (52%) no ha hecho cambios en su estilo de vida para prevenir o mejorar la hipertensión, **menos las mujeres** (54%) que los hombres (48%).

Por otro lado, los españoles encuestados también reconocen saber en gran medida (88%) que la **hipertensión** puede aumentar el riesgo de infarto, ictus y enfermedad renal.

Sin embargo, ese porcentaje desciende al 55% cuando se les pregunta si conocen que tener hipertensión en el embarazo aumenta el riesgo de desarrollarla en el futuro.

Por género, las **mujeres** conocen más medidas para ayudar a prevenir y controlar la hipertensión, como llevar una alimentación equilibrada (88% vs 78%), saben más que la hipertensión puede aumentar el riesgo de infarto, ictus, y enfermedad renal, y que si una mujer tiene hipertensión en el embarazo tiene mayor riesgo de desarrollarla en el futuro (59% vs 47%).

“La FEC, en su compromiso de fomentar la salud cardiovascular en la sociedad civil, ha desarrollado esta campaña focalizada en el conocimiento y control de la presión arterial. Su trascendencia es enorme, pues la reducción de 10 mmHg de la presión arterial sistólica (PAS o máxima) o de 5 mmHg de la presión arterial diastólica (PAD o mínima) conlleva a una reducción del 10-15% de la mortalidad, del 20% de las complicaciones cardiovasculares mayores, del 35% de ictus, del 40% de la insuficiencia cardíaca y del 20% en eventos coronarios. Animamos a todo ciudadano a saber cuál es su presión arterial y a controlarla cuando se detecte que está elevada”, concluye el Dr. Andrés Íñiguez.

Hasta el momento, se han sumado a la campaña como

colaboradores: la **Asociación Española de Enfermería en Cardiología (AEEC)**, la **Sociedad Andaluza de Cardiología**, la **Fundación Andaluza de Cardiología**, la **Sociedad Canaria de Cardiología**, la **Sociedad Castellana de Cardiología**, la **Sociedad Catalana de Cardiología**, la **Sociedad Extremeña de Cardiología**, la **Sociedad Murciana de Hipertensión y Riesgo Cardiovascular**, el **Hospital Universitario Virgen Macarena**, la **Xunta de Galicia** y la **Sociedad Española de Neurología**.

La encuesta se ha llevado a cabo mediante una entrevista online a través de cuestionario semiestructurado de 10 minutos a 1.500 personas mayores de 18 años a nivel nacional. Cuotas por género, edad, clase social y zona según el INE, para asegurar la representatividad de la muestra.

¿Qué es la presión arterial?

El camino para quien ya es hipertenso



La **presión arterial** es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias mientras circula por el cuerpo. Se mide en milímetros de mercurio (mmHg) y se expresa mediante dos números: el más alto (presión sistólica) indica la presión **cuando el corazón se contrae** y bombea la sangre al resto del cuerpo, y el **más bajo** (presión diastólica) refleja la presión cuando el corazón se relaja entre un latido y otro.

“Mantener la presión arterial dentro de valores normales es muy importante, porque tener la presión arterial alta (hipertensión) puede dañar órganos como el corazón, el cerebro o los riñones, llegando a producir infartos de miocardio o ictus”, explica el **Dr. Andrés Íñiguez**, presidente de la FEC.

Así, la campaña centra la atención en la cifra 140/90 mmHg como valor en el que debemos poner el foco. *“Si al tomar nuestra presión arterial en dos 2 o 3 ocasiones nos sale esta cifra o una superior debemos acudir a nuestro centro de salud”,* añade el Dr. Íñiguez.

El objetivo de la campaña es claro: conocer la importancia de la **hipertensión a corto, medio y largo plazo**, así como lograr que la población identifique si es hipertensa, revise si está controlada en caso de que ya exista el diagnóstico y actúe

antes de que aparezcan complicaciones graves.

En España 46.000 muertes cardiovasculares al año son atribuibles a la hipertensión, condición que afecta al 33% de los adultos de entre 30 y 79 años (10 millones), según un [estudio](#) publicado en Revista Española de Cardiología.

Con información de SEC | FEC

Apoya a la Web de La Salud | Con tu respaldo divulgamos salud y educación, alfabetizamos en ciencia y contamos historias de bienestar desde \$5 mensuales



Ciencia Emprende



Resumen Semanal



¡UNETE A LA WEB DE LA SALUD!



Publicidad


[Iniciar sesión](#) [Registrarse](#)

[Ento](#) [AVANCE](#) [INVEST](#) [CIN](#) [IN](#) [LA](#) [JES](#) [INGRESA](#) [CURSO](#) [REVISTA](#)


Publicidad

[N MEDICACIÓN HEREDITADA PARA LA INNOVACIÓN MÉDICA](#)

La migraña reclama un lenguaje más preciso para reducir el estigma y la incompreensión

Una nueva guía de estilo presentada por la SEN ofrece pautas sobre terminología, enfoque narrativo y uso de fuentes para informar con rigor sobre esta enfermedad y evitar su banalización.



13/05/2026

La forma en que hablamos de salud influye en cómo la entendemos. Y, en enfermedades que siguen siendo invisibles y banalizadas, como la **migraña**, el lenguaje puede reforzar la incompreensión o ayudar a explicar con claridad qué ocurre y por qué importa. En este contexto, la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** presenta una 'Guía de Estilo sobre Migraña', elaborada con el aval de la **Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE)** y con el apoyo de la biofarmacéutica **AbbVie**, con el objetivo de mejorar la comprensión social de la enfermedad y ayudar en la elaboración de la información, favoreciendo mensajes más precisos y respetuosos.

Este documento está dirigido a periodistas de salud y de medios generalistas, divulgadores científicos, profesionales de la comunicación institucional, creadores de contenido, responsables de campañas de sensibilización y personal sanitario con vocación comunicativa. En él se reúnen recomendaciones prácticas sobre **terminología, enfoque narrativo, selección de fuentes y uso de imágenes**. Se trata de una herramienta de consulta para la elaboración de noticias, entrevistas y materiales divulgativos que informen sobre esta enfermedad con **precisión, sensibilidad y responsabilidad**, evitando enfoques que trivialicen, desinformen o refuercen el estigma de la migraña. La guía está disponible en [versión digital](#) y puede descargarse desde la web de la Sociedad Española de Neurología.

"Informar con rigor sobre migraña también es cuidar mejor. La comunicación puede ayudar a que se entienda la enfermedad, a que se consulte antes y a que el entorno sea más respetuoso, reduciendo la banalización y facilitando apoyo a las personas con migraña en el día a día. Esta guía aporta criterios claros y útiles para que quienes informan puedan trasladar la evidencia sin simplificaciones que distorsionen la realidad", señala el doctor **Jesús Porta-Etessam**, presidente de la SEN.

La migraña es una enfermedad neurológica, de origen cerebral, que se caracteriza por dolor de cabeza que, a menudo, se acompaña de otros síntomas, como náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz, al sonido y a 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. En España, **afecta aproximadamente al 13% de la población general**, lo que equivale a más de seis millones de personas, de las cuales alrededor del 70% son mujeres. Sin embargo, a pesar de su frecuencia, la migraña continúa siendo infradiagnosticada, infratratada y, en muchos casos, invisibilizada o banalizada.

Según el doctor **Robert Belvis**, *coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN*, "en migraña, el modo de contar importa, y mucho. Un enfoque simplista, una imagen estereotipada o un término mal elegido puede reforzar ideas equivocadas. Por ello, esta herramienta puede ayudar a comunicar con precisión y a reflejar mejor la diversidad de síntomas y de situaciones en las que se manifiesta la migraña". Por su parte, **Isabel Colomina**, *presidenta de AEMICE*, señala que "la migraña es una enfermedad incomprendida, incapacitante y banalizada; por eso es fundamental nombrar correctamente la enfermedad y utilizar un lenguaje preciso y respetuoso, que ayude a la sociedad a comprender lo que implica esta enfermedad para poder ayudar también a reconocerla como una patología que requiere atención y un abordaje adecuado".

Pautas de la Guía de Estilo para comunicar sobre migraña

Entre las recomendaciones principales, el documento insiste en la importancia de **nombrar con precisión los términos que se utilizan** al hablar de migraña. Distinguir entre cefalea o dolor de cabeza como síntoma y migraña como enfermedad específica ayuda a evitar confusiones frecuentes. También promueve un **lenguaje centrado en la persona** y desaconseja **etiquetas reduccionistas**, además de alertar sobre expresiones que pueden introducir matices culpabilizadores. El objetivo es favorecer un tono divulgativo y accesible, sin tecnicismos innecesarios, y evitar enfoques que distorsionen la realidad de la enfermedad.

Otro eje relevante es la contextualización con **datos actuales y verificables**. La guía recomienda incorporar cifras que permitan dimensionar la realidad de la migraña, como su impacto en discapacidad, calidad de vida, ámbito laboral y utilización de recursos sanitarios. Presentar esa información de forma comprensible ayuda a situar la migraña como un asunto de salud pública y evita que quede relegada a un marco anecdótico.

La selección de fuentes ocupa un lugar central. El documento recomienda **contrastar con entidades de referencia**, guías clínicas, publicaciones científicas y portavoces expertos capaces de interpretar la evidencia. En este sentido, el doctor Robert Belvis subraya que "una buena información sobre migraña no se sostiene solo en un titular. Se construye con contexto, con fuentes fiables y con una mirada que no simplifique la experiencia de quienes conviven con la enfermedad. Cuando los contenidos son rigurosos y accesibles, se facilita una conversación social más informada y se reduce la distancia entre lo que se vive y lo que se entiende".

La guía también aboga por incorporar en las informaciones **testimonios reales**, siempre que estén bien contextualizados. Integrar estas experiencias puede ayudar a normalizar lo que supone vivir con la enfermedad, a que las personas que la padecen se sientan comprendidas y a **disminuir la sensación de aislamiento**. Además, estos relatos personales contribuyen a explicar con mayor fidelidad cómo se manifiesta la migraña y cómo puede afectar a la vida familiar, social o laboral, evitando tópicos y generalizaciones.

El uso de imágenes también tiene un apartado específico. Muchas publicaciones complementan la información con fotografías que muestran **perfiles homogéneos o reducen la migraña a un gesto de dolor**, sin reflejar la diversidad de síntomas ni de personas afectadas. Esta guía propone criterios para elegir imágenes más fieles e inclusivas, coherentes con el contenido y capaces de aportar comprensión en lugar de distorsión.

"Esta guía es una oportunidad para recordar que la información de calidad también forma parte de nuestra responsabilidad como sociedad. Si comunicamos mejor los aspectos relacionados con la migraña, ayudamos a que se entienda mejor y a que quienes conviven con ella encuentren un entorno más informado y respetuoso", concluye el doctor Jesús Porta-Etessam.

#migraña #sen #guía #semice #abbvie

Autor: IM Médico

| **Protección infancia**



AHORA EN PORTADA



Ampliar



La policía desmiente a la familia de Pyrénées



Waymos retirados tras incidente de robotaxi en un arroyo



Trump llega a China para crucial reunión con Xi Jinping



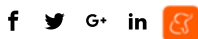
Trump se reúne con Xi en China: lo que debes saber




Feijóo promete un plan para proteger a menores en internet



POR OPENAI
MÁS ARTÍCULOS DE ESTE AUTOR

Martes 12 de mayo de 2026, 13:28h



  ESCUCHA LA NOTICIA 

Alberto Núñez Feijóo, presidente del Partido Popular, se ha comprometido a desarrollar un plan nacional denominado 'Escudo Digital para la Infancia y la Adolescencia' tras reunirse con la Plataforma Control Z. Esta iniciativa busca promover un uso responsable de la tecnología y proteger a los menores en internet y redes sociales, en colaboración con expertos en salud mental y diversas sociedades médicas. Feijóo destaca la importancia de generar alianzas con profesionales para enfrentar los riesgos asociados a la hiperconexión digital entre niños y adolescentes.

Reunión con la Plataforma Control Z

El presidente del Partido Popular, Alberto Núñez Feijóo, se reunió recientemente con la Plataforma Control Z, un colectivo que agrupa a sociedades médicas, expertos en salud mental, asociaciones civiles y medios de comunicación. Esta iniciativa tiene como finalidad promover un uso responsable de la tecnología y abordar el problema de la hiperconexión digital, especialmente entre los más jóvenes. Durante el encuentro, se discutieron las propuestas de los especialistas y se compartieron las medidas que el PP está desarrollando.

Entre las entidades científicas que participaron en esta reunión se encuentran la Sociedad Española de Neurología, la Sociedad de Medicina de la Adolescencia, la Asociación Española de Pediatría y el Consejo Oficial de Psicólogos, entre otras. Estas organizaciones aportan su experiencia para contribuir a un enfoque integral sobre el impacto de la tecnología en la infancia y adolescencia.

Compromiso del Partido Popular

El Partido Popular está trabajando en su plan nacional denominado 'Escudo Digital para la Infancia y la Adolescencia', cuyo objetivo es reforzar la protección de los menores en internet y redes sociales. Feijóo destacó la importancia de establecer alianzas con los expertos del sector para salvaguardar a los menores ante un entorno digital cada vez más complejo. "La tecnología abre puertas inmensas, pero también ventanas a peligros", advirtió el líder del PP, subrayando que este desafío requiere el esfuerzo conjunto de toda la sociedad.



LAS MÁS LEÍDAS

- Pentágono gasta \$700 millones en medicamentos GLP-1 durante 2025
- Lula compara su relación con Trump a un romance instantáneo Privacidad

Esta iniciativa busca no solo proteger a los niños y adolescentes, sino también fomentar un entorno digital más seguro donde puedan desenvolverse sin riesgos innecesarios. La creciente preocupación por el bienestar digital de los jóvenes ha llevado al partido a priorizar este asunto en su agenda política.

Alberto Núñez Feijóo Protección Infantil Salud Mental Partido Popular Redes Sociales

¿Te ha parecido interesante esta noticia? Si (0) No(0)

Suscríbete a nuestro boletín de noticias

E-Mail :

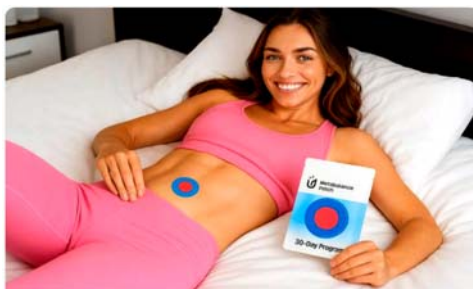
Acepto las Condiciones de uso

Procesar solicitud

Te recomendamos



Nuevo Peugeot 408, WOW Garantizado
Confort a bordo y un maletero con 536 litros de capacidad



Quema grasa y pierde hasta 18 kg en solo 3 semanas
Expertos dicen: 1 parche al día y la grasa del vientre se va poco a poco. Combate la grasa abdominal de forma gradual y sencilla.



Nuevo Toyota C-HR Hybrid
Equipado con una pantalla táctil de última generación de 31,2 cm (12,3").



¿Dolores articulares?
¿Dolores articulares? Este remedio natural está triunfando en España



¿Quieres cambiar de coche?
Es el momento. Renueva tu coche ahorrando hasta 8.500€ y disfruta de hasta 8 años de garantía We Care.



¿Buscas ingresos extra?
¡Lee esto atentamente! Gracias a la IA muchos españoles están duplicando sus ingresos

- China pide el cese inmediato de la guerra entre EE. UU. e Irán durante visita del canciller iraní
- Estados Unidos lanza ataque a base naval en Irán
- FBI investiga a investigador del NIH por transporte no declarado de virus de viruela símica
- Irán ataca buques de guerra estadounidenses en el estrecho de Ormuz

VIDEO EDITORIALES



Delcy Rodríguez, apadrinada por Sánchez

CONVERSACIONES EN VOZ ALTA



Comienza el exilio político de españoles



Denuncia contra Juan Carlos I
Tertulia Sin Censura



Sobre la ultima de Conde Pumpido y la ministra Montero

DESCUBRIENDO AL ESCRITOR



Privacidad

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

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

La SEN presenta una guía para mejorar la comprensión de la migraña y combatir su banalización

Posted on **12 mayo, 2026** by **Alexander Persand Coll**

La forma de comunicar una enfermedad puede influir directamente en cómo se percibe socialmente y en el grado de comprensión que existe sobre quienes la padecen. Con este objetivo, la Sociedad Española de Neurología ha presentado una **Guía de Estilo sobre Migraña**, elaborada con el aval de la Asociación Española de Migraña y Cefalea y con el apoyo de AbbVie, para fomentar una información más rigurosa, precisa y respetuosa sobre esta enfermedad neurológica.

El documento está dirigido a periodistas, divulgadores científicos, profesionales de comunicación institucional, creadores de contenido y personal sanitario con perfil divulgativo. La guía reúne recomendaciones prácticas sobre terminología, selección de fuentes, enfoque narrativo y uso de imágenes con el objetivo de evitar mensajes que puedan trivializar o distorsionar la realidad de la migraña. La publicación ya puede descargarse en formato digital desde la web de la SEN.

El presidente de la SEN, **Jesús Porta-Etessam**, destaca que **“informar con rigor sobre migraña también es cuidar mejor”**, ya que una comunicación adecuada puede favorecer el diagnóstico precoz, mejorar la comprensión social y contribuir a reducir la banalización de la enfermedad. Además, insiste en que esta guía proporciona herramientas útiles para trasladar la evidencia científica sin caer en simplificaciones que alteren la realidad de las personas afectadas.

Más de seis millones de personas conviven con migraña en España

La migraña es una enfermedad neurológica de origen cerebral caracterizada por episodios de dolor de cabeza moderado o intenso, generalmente pulsátil y localizado en un lado de la cabeza, que suele acompañarse de otros síntomas como náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz, al sonido o a los olores, así como intolerancia al ejercicio físico.

Se trata de una patología altamente incapacitante cuyos episodios pueden prolongarse durante horas si no reciben tratamiento. En España, afecta aproximadamente al **13% de la población**, lo que

equivale a **más de seis millones de personas**, de las cuales cerca del **70% son mujeres**. Pese a su elevada prevalencia, continúa siendo una enfermedad **infradiagnosticada, infratratada y frecuentemente invisibilizada**.

Para el coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la SEN, **Robert Belvís**, el lenguaje utilizado en torno a la migraña tiene un impacto directo sobre la percepción social de la enfermedad. El especialista advierte de que **“un enfoque simplista, una imagen estereotipada o un término mal elegido puede reforzar ideas equivocadas”**, por lo que considera fundamental contar con herramientas que ayuden a comunicar con precisión y reflejen mejor la diversidad de síntomas y situaciones asociadas a esta patología.

Comunicar la migraña con precisión y sin estigmas

Entre las principales recomendaciones de la guía destaca la importancia de utilizar correctamente los términos relacionados con la enfermedad. El documento insiste en diferenciar claramente entre “cefalea” o “dolor de cabeza”, entendidos como síntomas, y la “migraña” como enfermedad neurológica específica.

Asimismo, la guía apuesta por un lenguaje centrado en la persona y desaconseja expresiones que puedan transmitir culpabilidad, minimizar el impacto de la enfermedad o reforzar estereotipos. El objetivo es fomentar un tono divulgativo, cercano y accesible, evitando tecnicismos innecesarios y enfoques sensacionalistas.

La presidenta de AEMICE, **Isabel Colomina**, recuerda que la migraña continúa siendo una enfermedad “incomprensible, incapacitante y banalizada”, por lo que considera fundamental utilizar un lenguaje preciso y respetuoso que permita a la sociedad entender mejor las dificultades que implica convivir con esta patología y reconocerla como una enfermedad que requiere atención médica y un abordaje adecuado.

Datos, contexto y fuentes fiables para informar mejor

Otro de los pilares de la guía es la necesidad de contextualizar la información con datos contrastados y actualizados. El documento recomienda incorporar cifras relacionadas con discapacidad, calidad de vida, impacto laboral y consumo de recursos sanitarios para reflejar la verdadera dimensión de la migraña como problema de salud pública.

Además, se insiste en la importancia de recurrir a fuentes especializadas, publicaciones científicas y sociedades médicas de referencia que permitan interpretar correctamente la evidencia científica.

En este sentido, el Dr. Robert Belvís subraya que **“una buena información sobre migraña no se sostiene solo en un titular”**, sino que requiere contexto, rigor y una mirada que evite simplificar la

experiencia de quienes conviven con la enfermedad.

El papel de los testimonios y las imágenes en la percepción social

La guía también dedica un apartado específico al uso de testimonios reales y recursos visuales. Según la SEN, incorporar experiencias personales bien contextualizadas puede ayudar a normalizar la enfermedad, reducir el aislamiento social de los pacientes y explicar de forma más fiel cómo afecta la migraña a la vida laboral, familiar y social.

En cuanto a las imágenes, el documento alerta de que muchas publicaciones recurren a fotografías estereotipadas que reducen la migraña a un simple gesto de dolor de cabeza, sin reflejar la complejidad y diversidad de síntomas asociados a esta enfermedad neurológica.

Por ello, la guía propone utilizar imágenes más inclusivas, realistas y coherentes con el contenido informativo para favorecer una comprensión más precisa y respetuosa.

El presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam, concluye que **“la información de calidad también forma parte de nuestra responsabilidad como sociedad”**, ya que mejorar la comunicación sobre migraña contribuye a generar un entorno más informado, empático y respetuoso hacia quienes conviven con esta enfermedad.

La entrada [La SEN presenta una guía para mejorar la comprensión de la migraña y combatir su banalización](https://www.consejosdetufarmacutico.com/enfermedades/guia-estilo-migrana-sen-comunicacion-salud/) (<https://www.consejosdetufarmacutico.com/enfermedades/guia-estilo-migrana-sen-comunicacion-salud/>) se publicó primero en [Consejos de tu Farmacéutico](https://www.consejosdetufarmacutico.com) (<https://www.consejosdetufarmacutico.com>).

from [Consejos de tu Farmacéutico](https://iftt.com/?ref=da&site=wordpress) <https://iftt.com/?ref=da&site=wordpress> (<https://iftt.com/?ref=da&site=wordpress>) via [IFTTT](https://iftt.com/?ref=da&site=wordpress) (<https://iftt.com/?ref=da&site=wordpress>)

Publicado en **Persand Barnes**

Etiquetado como **[Consejos de tu Farmacéutico](#), [Curso de Visita Médica Profesional Persand Barnes](#), [IFTTT](#)**

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

La importancia de cuidar nuestro sueño igual que nuestra alimentación



14 de mayo de 2026

HOSPITAL QUIRÓNSALUD HUELVA MEDICINA INTERNA

Los últimos estudios de la Sociedad Española del Sueño (SES) y de la Sociedad Española de Neurología (SEN) indican que **más del 48% de la población adulta en España no tiene un sueño de calidad**, y cerca de un **20% padece insomnio crónico**. “En las últimas dos décadas, estos datos se han disparado y es fundamental abordar el problema desde la raíz puesto que el sueño juega un papel fundamental en la salud cardiovascular, metabólica e inmunológica” afirma **Jorge Vázquez Orta**, médico especialista en **medicina interna** del **Hospital Quirónsalud Huelva** .

Durante el sueño se consolidan procesos clave como la regulación emocional, la memoria y la

eliminación de sustancias neurotóxicas cerebrales “y debemos cuidarlo de la misma manera que nos encargamos de nuestra alimentación y de nuestra actividad física” indica el especialista, “ya que sabemos que dormir poco o mal de manera mantenida aumenta el riesgo de hipertensión, diabetes tipo 2, obesidad, ansiedad y depresión, deteriora la función cognitiva e inmunitaria y se asocia a mayor mortalidad.

Los cambios sociales son la causa principal del deterioro en la calidad del sueño: el estrés laboral, el uso excesivo y nocturno de pantallas, la irregularidad horaria y el consumo elevado de cafeína y alcohol representan los motivos principales de este empeoramiento en los hábitos de sueño.

“Es frecuente en consulta atender a pacientes con problemas de sueño que buscan soluciones en suplementos o medicación, pero antes siempre es necesaria una valoración completa de su higiene de sueño y detectar puntos de mejora” afirma el doctor Vázquez. Los principales hábitos que cumplir son:

Regularidad horaria. Acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, incluidos fines de semana.

Exposición a luz natural matutina. Salir al exterior los primeros 30–60 minutos tras despertar. Sincroniza el reloj circadiano y favorece la secreción nocturna fisiológica de melatonina.

Reducción de luz por la noche. Disminuir la intensidad lumínica y la exposición a pantallas (luz azul) al menos 1 hora antes de acostarse. La luz brillante nocturna suprime la melatonina endógena.

Cafeína y estimulantes. Evitar cafeína, té, refrescos de cola, mate, bebidas energéticas y chocolate negro a partir de las 14:00–16:00 h.

Alcohol. Su efecto sedante inicial es engañoso: fragmenta la arquitectura del sueño, suprime la fase REM y aumenta los despertares nocturnos. Debe evitarse, especialmente en las 3–4 horas previas a acostarse.

Tabaco y nicotina. La nicotina es estimulante y prolonga la latencia del sueño. Cesar el consumo es probablemente la mejor intervención de higiene del sueño asociada al tabaco.

Cenas ligeras. Evitar cenas copiosas, picantes o con alto contenido graso menos de 2–3 horas antes de acostarse. El reflujo gastroesofágico nocturno fragmenta el sueño.

Ejercicio físico regular. Evitando el ejercicio intenso dos horas antes de acostarse.

Temperatura del dormitorio. Mantener el dormitorio entre 17 °C y 19 °C. La caída de la temperatura corporal central es una señal fisiológica de inicio del sueño.

Ducha o baño caliente 1–2 h antes de acostarse.

No usar la cama para «no dormir». Si tras 20 minutos no se concilia el sueño, conviene levantarse, hacer una actividad tranquila con luz tenue y volver a la cama solo cuando aparezca somnolencia.

Limitar las siestas. Si son necesarias, no superar los 20–30 minutos y siempre antes de las 16:00 h.

El insomnio que persiste más de tres meses, el ronquido fuerte con pausas respiratorias, la somnolencia diurna excesiva, los movimientos involuntarios de las piernas al acostarse o la aparición de síntomas depresivos o ansiosos asociados al mal descanso son motivo de consulta. Detrás de un sueño deficiente puede haber un trastorno tratable —apnea obstructiva del sueño, síndrome de piernas inquietas, depresión, hipotiroidismo, dolor crónico o efectos secundarios de medicamentos— que requieren un diagnóstico.

Internet y las redes sociales ofrecen una larga lista de productos “naturales” para dormir. La mayoría cuentan con una evidencia científica muy limitada y algunos pueden interferir con medicamentos. “Acudir a consulta es el primer paso para iniciar el proceso de mejora del sueño” concluye Jorge Vázquez Orta.

Etiquetas:

sueño salud higiene del sueño hábitos saludables



SOSTENIBILIDAD ES
INNOVAR PARA LLEGAR A TODOSEL TURISMO
QUE SOSTIENE

Portada

Etiquetas

La Sociedad Española de Neurología lanza una guía para "mejorar la comprensión social de la migraña y su impacto real"



Agencias

Miércoles, 13 de mayo de 2026, 19:12 h (CET)



La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha dispuesto la 'Guía de Estilo sobre Migraña', documento científico con el que busca "mejorar la comprensión social de la migraña y su impacto real", para lo que ofrece "consejos" para que las personas que informen sobre esta "lo hagan con precisión, rigor y sensibilidad y eviten enfoques que contribuyan a la banalización o a la desinformación".

"Informar con rigor sobre migraña también es cuidar mejor", ha indicado el presidente de esta sociedad científica, el doctor Jesús Porta-Etessam, quien ha añadido que "la comunicación puede ayudar a que se entienda la enfermedad, a que se consulte antes y a que el entorno sea más respetuoso, reduciendo la banalización y facilitando apoyo a las personas con migraña en el día a día".



Lo más leído

[1 Imperio soberano del petróleo](#)[2 Tres referentes de la cirugía española](#)[3 A tres meses del eclipse solar, las reservas en restaurantes se disparan un 880% en las zonas de mayor visibilidad de España](#)[4 La Comunitat Valenciana convierte la sostenibilidad turística en una política de territorio](#)[5 El trabajo que nadie ve](#)

Noticias relacionadas

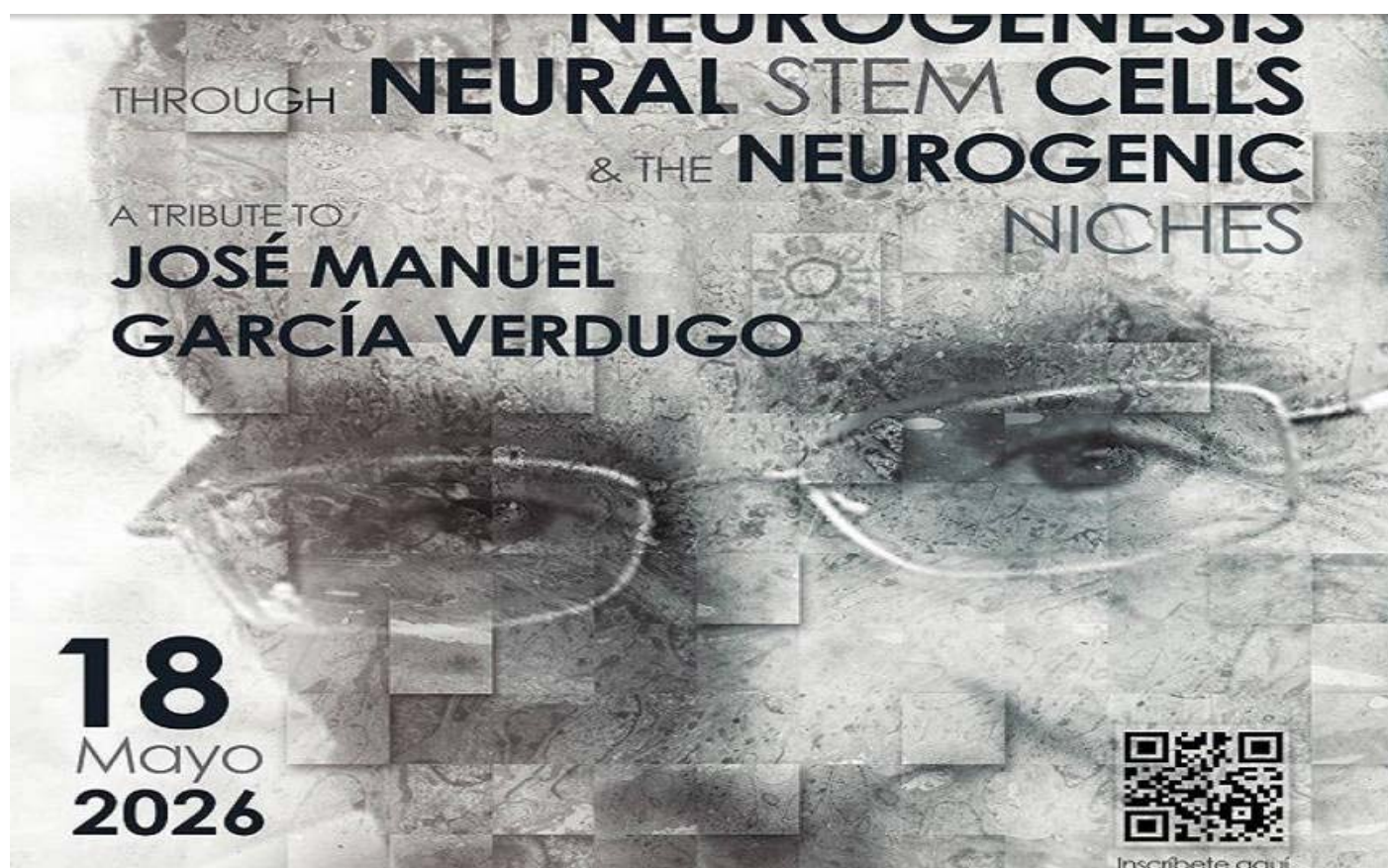
Donemos una fértil unidad; entre contemplación y acción

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

Una jornada sobre neurociencia rendirá homenaje al profesor emérito José Manuel García Verdugo

La sala Charles Darwin del Campus de Burjassot-Paterna de la Universitat de València acogerá el próximo lunes, día 18 de mayo, de 9:30 a 17 horas, un acto en homenaje a [José Manuel García Verdugo](#) (1953-2025), profesor emérito de Biología Celular de la UV y referente internacional en el campo de la neurobiología y el neurodesarrollo. La asistencia a la jornada, titulada 'Understanding Adult Neurogenesis via Neural Stem Cells and the Neurogenic Niche: A Tribute to José Manuel García Verdugo', es de entrada gratuita con [inscripción previa aquí](#).

13 de mayo de 2026



Fragmento del cartel de la jornada de homenaje al profesor Verdugo.

Fragmento del cartel de la jornada de homenaje al profesor Verdugo.

En el homenaje, que unirá el recuerdo personal con un programa científico dedicado a la neurociencia, participarán algunos de sus colaboradores más cercanos, procedentes de centros de investigación españoles y extranjeros, que hablarán tanto de su obra científica como de la relación personal y profesional que mantuvieron con él. A lo largo del programa, se conversará sobre el desarrollo vascular del cerebro, las células madre cerebrales, el desarrollo del cerebro humano, y la novedosa inmunoterapia CART-TIL contra el glioblastoma –un cáncer cerebral altamente agresivo.

José Manuel García Verdugo desarrolló gran parte de su carrera en la Universitat de València y mantuvo su laboratorio en el [Instituto Cavanilles de Biodiversidad y Biología Evolutiva \(ICBiBE UV\)](#). Realizó rigurosas investigaciones en el campo de la biología celular del sistema nervioso, combinando técnicas de microscopía electrónica con modelos animales y humanos para desentrañar los mecanismos de formación de nuevas neuronas en el cerebro adulto.

El profesor emérito cuenta con cerca de 400 artículos en publicaciones de alto índice de impacto, como *Science*, *Nature*, *PNAS*, *Cell* y *Neuron*. Su obra ha sido citada en más de 60.000

Neurología. Sus trabajos resultaron decisivos para identificar y caracterizar las células madre neurales y describir la arquitectura de los nichos neurogénicos –microecosistemas celulares del cerebro.

Con su fallecimiento, la Universitat de València y la comunidad científica internacional perdieron a un investigador excepcional cuya obra seguirá, sin duda, trascendiendo en el conocimiento del cerebro humano.

El evento se iniciará con el registro a las 9:15 horas y abrirá con un mensaje de [Ismael Mingarro](#), decano de la [Facultat de Ciències Biològiques de la Universitat de València](#), y el catedrático del [Departamento de Zoología de la UV](#) y miembro del ICBiBE UV [Enrique Font](#).

La asistencia es gratuita con [inscripción previa en este enlace](#).

Otras Noticias



El equipo FUNIMAT del ICMol consigue estabilidad y flexibilidad en materiales porosos inspirados en sistemas biológicos



La Universitat crea la primera cartografía precisa de las inundaciones provocadas por la DANA

El genoma humano durante los últimos 10.000 años es similar al de los grupos étnicos actuales del sur de África

VALENCIÀ (HTTPS://WWW.UV.ES/UVWEB/UNIVERSITAT/CA/FITXA-PERSONA/UNA-JORNADA-SOBRE-NEUROCIENCIA-RETRA-HOMENATGE-PROFESSOR-EMERIT-JOSE-MANUEL-GARCIA-VERDUGO-1285950309813/NOVETAT.HTML?ID=1286487582197&PLANTILLA=UV_NOTICIES/PAGE/TPGDETAILLNEWS)

ENGLISH (HTTPS://WWW.UV.ES/UVWEB/COLLEGE/EN/PROFILE/UNA-JORNADA-SOBRE-NEUROCIENCIA-RETRA-HOMENATGE-AL-PROFESSOR-EMERIT-JOSE-MANUE.-GARCIA-VERDUGO-1285950309813/NOVETAT.HTML?ID=1286487582197&PLANTILLA=UV_NOTICIES/PAGE/TPGDETAILLNEWS)

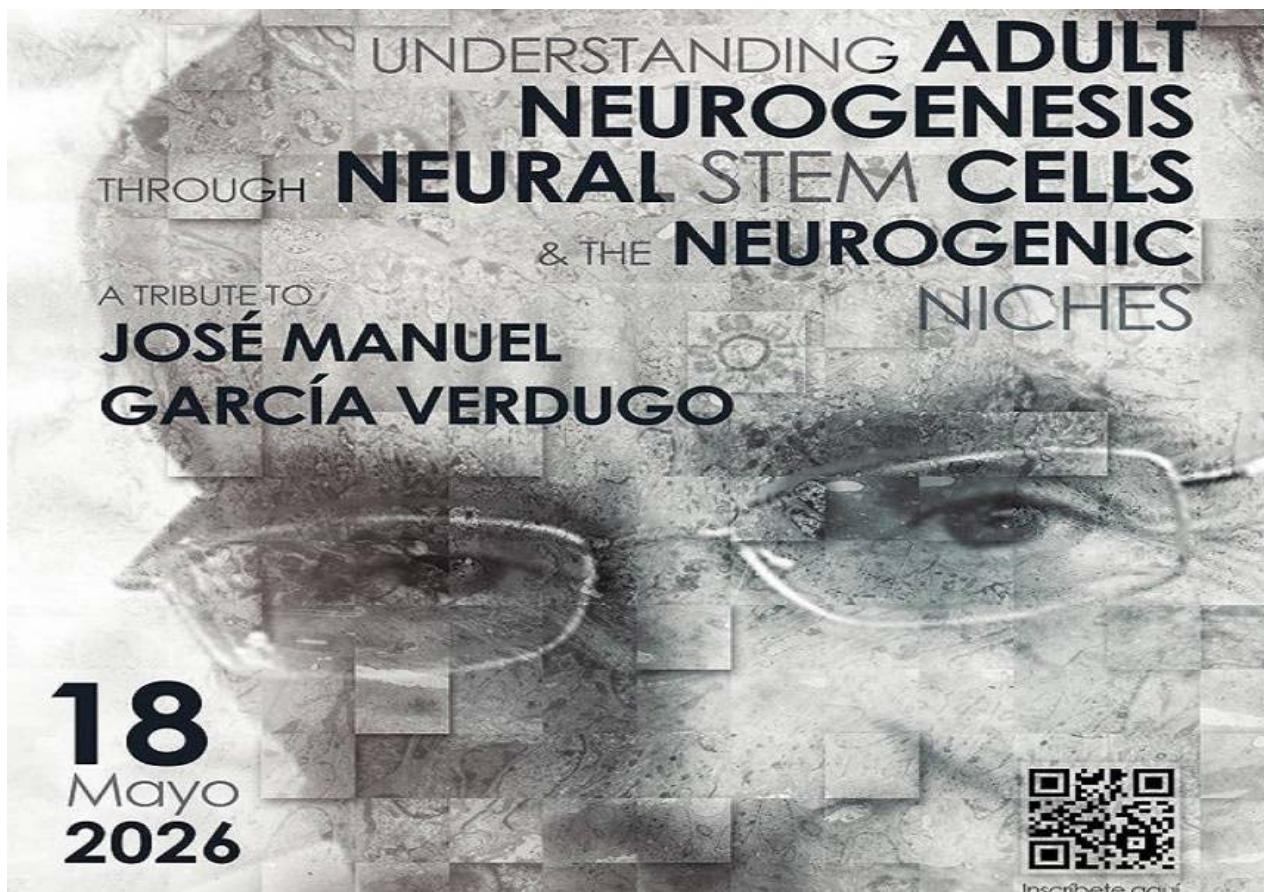
BUSCAR



Una jornada sobre neurociencia rendirá homenaje al profesor emérito José Manuel García Verdugo

SERVICIO DE MARKETING Y COMUNICACIÓN - UNIDAD DE CULTURA CIENTÍFICA Y DE LA INNOVACIÓN (HTTPS://WWW.UV.ES/UVWEB/UNIDAD-CULTURA-CIENTIFICA-INNOVACION-CATEDRA-DIVULGACION-CIENCIA/ES/UNIDAD-CULTURA-CIENTIFICA-INNOVACION-CATEDRA-DIVULGACION-CIENCIA-1285898622434.HTML)
JUAN PABLO DOVARGANES QUEIPO (HTTPS://WWW.UV.ES/UVWEB/UNIVERSIDAD/ES/FICHA-PERSONA-1285950309813.HTML?P2=JUANPADO)

13 mayo de 2026



Fragmento del cartel de la jornada de homenaje al profesor Verdugo.

La sala Charles Darwin del Campus de Burjassot-Paterna de la Universitat de València acogerá el próximo lunes, día 18 de mayo, de 9:30 a 17 horas, un acto en homenaje a José Manuel García Verdugo (<https://www.uv.es/uvweb/biologiques/es/novedades/muere-catedratico-jose-manuel-garcia-verdugo-referente-internacional-neurociencia-1285923198745/Novetat.html?id=1286442513213>) (1953-2025), profesor emérito de Biología Celular de la UV y referente internacional en el campo de la neurobiología y el neurodesarrollo. La asistencia a la jornada, titulada 'Understanding Adult Neurogenesis via Neural Stem Cells and the Neurogenic Niche: A Tribute to José Manuel García Verdugo', es de entrada gratuita con inscripción previa aquí (<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd9-LR83bmfyN7HMx3VwXmO8pjkdFHKalbyUch5ZNIovvEonA/viewform>).

En el homenaje, que unirá el recuerdo personal con un programa científico dedicado a la neurociencia, participarán algunos de sus colaboradores más cercanos, procedentes de centros de investigación españoles y extranjeros, que hablarán tanto de su obra científica como de la relación personal y profesional que mantuvieron con él. A lo largo del programa, se conversará sobre el desarrollo vascular del cerebro, las células madre cerebrales, el desarrollo del cerebro humano, y la novedosa inmunoterapia CART-TIL contra el glioblastoma –un cáncer cerebral altamente agresivo.

José Manuel García Verdugo desarrolló gran parte de su carrera en la Universitat de València y mantuvo su laboratorio en el Instituto Cavanilles de Biodiversidad y Biología Evolutiva (ICBiBE UV) (<https://www.uv.es/uvweb/instituto-universitario-cavanilles-biodiversidad-biologia-evolutiva/es/instituto-cavanilles-biodiversidad-biologia-evolutiva-1285893448913.html>). Realizó rigurosas investigaciones en el campo de la biología celular del sistema nervioso, combinando técnicas de microscopía electrónica con modelos animales y humanos para desentrañar los mecanismos de formación de nuevas neuronas en el cerebro adulto.

El profesor emérito cuenta con cerca de 400 artículos en publicaciones de alto índice de impacto, como *Science*, *Nature*, *PNAS*, *Cell* y *Neuron*. Su obra ha sido citada en más de 60.000 ocasiones, situándolo entre los investigadores más influyentes de España y Europa en su especialidad, llegando a merecer el Premio Ramón y Cajal de la Sociedad Española de Neurología. Sus trabajos resultaron decisivos para identificar y caracterizar las células madre neurales y describir la arquitectura de los nichos neurogénicos –microecosistemas celulares del cerebro.

Con su fallecimiento, la Universitat de València y la comunidad científica internacional perdieron a un investigador excepcional cuya obra seguirá, sin duda, trascendiendo en el conocimiento del cerebro humano.

El evento se iniciará con el registro a las 9:15 horas y abrirá con un mensaje de Ismael Mingarro (<https://www.uv.es/uvweb/universidad/es/ficha-persona-1285950309813.html?p2=ismael.mingarro@uv.es&idA=>), decano de la Facultat de Ciències Biològiques de la Universitat de València (<https://www.uv.es/uvweb/biologiques/es/facultad-ciencias-biologicas-1285848173740.html>), y el catedrático del Departamento de Zoología de la UV (<https://www.uv.es/uvweb/departamento-zoologia/es/departamento-zoologia-1285857662079.html>) y miembro del ICBiBE UV Enrique Font (<https://www.uv.es/uvweb/universidad/es/ficha-persona-1285950309813.html?p2=enrique.font@uv.es&idA=>).

La asistencia es gratuita con inscripción previa en este enlace (<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd9-LR83bmfyN7HMx3VwXmO8pjkdFHKalbyUch5ZNiouvEonA/viewform>).

Más información:

- Consulta aquí el programa completo (<https://www.uv.es/cdciencia/Program.pdf>)

Categorías: Recerca, innovació i transferència (<https://www.uv.es/uvweb/universidad/es/ficha-persona-1285950309813.html?p4=1285975866982>), Institut Cavanilles de Biodiversitat i Biologia Evolutiva (<https://www.uv.es/uvweb/universidad/es/ficha-persona-1285950309813.html?p4=1285975988088>), Facultat de Ciències Biològiques (<https://www.uv.es/uvweb/universidad/es/ficha-persona-1285950309813.html?p4=1285975698008>), Zoologia (<https://www.uv.es/uvweb/universidad/es/ficha-persona-1285950309813.html?p4=1285975975939>)

OTRAS NOTICIAS



(<https://www.uv.es/uvweb/>

El equipo FUNIMAT del ICMol consigue estabilidad y flexibilidad en materiales porosos inspirados en sistemas biológicos

(<https://www.uv.es/uvweb/universidad/es/ficha-persona/equipo-funimat-del-icmol-consigue-estabilidad-flexibilidad-materiales-porosos-inspirados-sistemas-biologicos-1285950309813/Novetat.html?id=1286479918098&plantilla=UV/Page/TPGDetailNews>)



(<https://www.uv.es/uvweb/>

La Universitat crea la primera cartografía precisa de las inundaciones provocadas por la DANA

(<https://www.uv.es/uvweb/universidad/es/ficha-persona/universitat-crea-primera-cartografia-precisa-inundaciones-provocadas-dana-1285950309813/Novetat.html?id=1286405130328&plantilla=UV/Page/TPGDetailNews>)



(<https://www.uv.es/uvweb/>

El genoma humano durante los últimos 10.000 años es similar al de los grupos étnicos actuales del sur de África

(<https://www.uv.es/uvweb/universidad/es/ficha-persona/genoma-humano-durante-ultimos-10-000-anos-es-similar-al-grupos-etnicos-actuales-del-sur-africa-1285950309813/Novetat.html?id=1286398772321&plantilla=UV/Page/TPGDetailNews>)