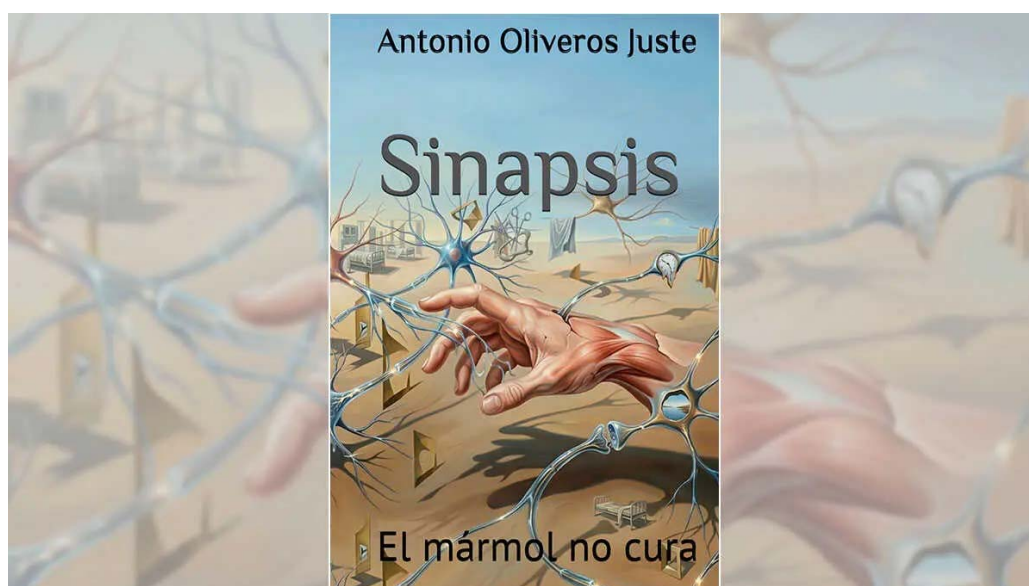



**CULTURA**

Una vida dedicada a la medicina se convierte ahora en novela

El doctor Antonio Oliveros Juste presenta en Zaragoza Sinapsis, una obra inspirada en la generación que levantó la sanidad pública paciente a paciente el jueves 21 de mayo a las 19:00 horas



 Sinapsis es una obra de Antonio Oliveros Juste que recorre la transformación de las antiguas residencias sanitarias en los hospitales públicos



REDACCIÓN



18/MAY/26 - 12:00

Hay vidas que no caben del todo en un currículum. La del

doctor **Antonio Oliveros Juste** es una de ellas. Médico, neurólogo, docente, investigador y una de las figuras vinculadas al desarrollo de la neurología hospitalaria en [Aragón](#), Oliveros ha dedicado **toda su vida a la medicina, a los pacientes y a la construcción de una sanidad pública** moderna en una época en la que casi todo estaba todavía por hacer.

Fue jefe de la primera unidad hospitalaria de Neurología de Aragón, dirigió durante años el **Servicio de Neurología del Hospital Miguel Servet**, formó a varias generaciones de especialistas y asumió responsabilidades científicas y profesionales en sociedades médicas autonómicas y nacionales. Pero detrás de esa trayectoria hay algo más difícil de medir: **décadas de guardias, diagnósticos, conversaciones con familias**, decisiones tomadas en silencio y una forma de entender la medicina como compromiso público. Ahora, toda esa memoria profesional y humana se ha convertido en una **novela**.

El **jueves 21 de mayo, a las 19:00 horas**, en el **Colegio Oficial de Médicos de Zaragoza**, el doctor Antonio Oliveros Juste presenta **Sinapsis**, una obra inspirada en hechos reales que recorre la transformación de las antiguas residencias sanitarias en los grandes hospitales públicos que hoy sostienen la atención sanitaria de millones de personas.

El autor ha querido iniciar el recorrido público del libro en su propio ámbito profesional: el de los médicos, los sanitarios y todos aquellos que conocen, desde dentro, que **la medicina no se construye solo con avances científicos, sino también con vocación**, decisiones difíciles, noches de guardia, pasillos interminables y pacientes concretos.

La novela habla de médicos, enfermeras, pacientes, familias, jerarquías profesionales, burocracia y poder desde la propia experiencia de Oliveros

Ambientada en la [España](#) de 1965, Sinapsis arranca con la

Llegada de un **joven médico, Jorge Sancho**, a la Residencia Sanitaria Manuela Castán: **un hospital inacabado**, medio vacío, rodeado de descampados y de escepticismo. Allí, en un tiempo en el que las plantas quirúrgicas funcionaban pero las médicas apenas existían, y en el que la neurología todavía buscaba su lugar propio dentro del sistema hospitalario, comienza una batalla silenciosa que duraría décadas.

La novela habla de **médicos, enfermeras, pacientes, familias, jerarquías profesionales, burocracia y poder**. Pero, sobre todo, habla de cómo se cambia una institución desde dentro: paciente a paciente, diagnóstico a diagnóstico, decisión a decisión.

En un momento en el que la **sanidad pública vuelve a estar en el centro del debate social**, Sinapsis mira hacia atrás para recordar algo esencial: que el sistema sanitario no apareció de golpe, ni fue una concesión abstracta, ni cayó del cielo. Lo construyeron personas concretas. Profesionales que pelearon contra la falta de medios, contra estructuras rígidas y contra la resistencia de quienes no querían ceder espacios de poder.

Desde esa memoria, la novela propone también una lectura profundamente actual: **la sanidad se defiende** no solo en los grandes discursos, sino en la práctica diaria, **en la calidad de cada consulta**, en la dignidad de cada paciente y en la capacidad de seguir creyendo que la medicina pública puede ser, además de eficaz, profundamente humana.

1. [UN LIBRO CON DIMENSIÓN SOLIDARIA](#)
2. [EL AUTOR](#)

UN LIBRO CON DIMENSIÓN SOLIDARIA

El proyecto nace también con un claro compromiso social. Parte de los **beneficios obtenidos** por la venta del libro **se**

destinarán a la Fundación Neuropolis, entidad zaragozana dedicada a la investigación, la divulgación, la docencia y el acompañamiento en el ámbito de las enfermedades neurodegenerativas.

De este modo, Sinapsis no solo recupera la memoria de quienes ayudaron a transformar la sanidad pública, sino que **proyecta esa memoria hacia el presente y el futuro**, apoyando una causa vinculada a la neurología, la investigación y el cuidado.

EL AUTOR

Antonio Oliveros Juste nació en Zaragoza, donde estudió Medicina y obtuvo el título de Doctor en Medicina y Cirugía. Se especializó en Neurología con formación en Madrid, Montpellier y Newcastle upon Tyne, junto al profesor John N. Walton, una de las figuras más relevantes de la neurología europea del siglo XX.

El doctor Antonio Oliveros Juste está especializado en Neurología

Fue **jefe de la primera unidad hospitalaria de Neurología de Aragón** y, posteriormente, **jefe por oposición del Servicio de Neurología del Hospital Miguel Servet**. Dirigió durante años la Unidad Docente Postgraduada de Neurología, donde formó a 41 neurólogos.

Fue **cofundador y primer presidente de la Sociedad Aragonesa de Neurología**, fundador del Grupo de Estudio de las Epilepsias de la Sociedad Española de Neurología -entidad de la que fue también vicepresidente- y secretario y vicepresidente de la Liga Española contra la Epilepsia.

En reconocimiento a una trayectoria dedicada a la neurología clínica, la docencia y la investigación, fue nombrado **Miembro**

Numerario de Honor de la Sociedad Española de Neurología.

Hasta ahora, su obra se había publicado en revistas y libros científicos nacionales e internacionales. Con Sinapsis, **da el salto a la narrativa** para contar, desde la ficción inspirada en la experiencia real, una historia colectiva.

[CULTURA](#)[SANIDAD](#)[MÉDICOS](#)[MEDICINA](#)[LIBROS](#)[CLÚSTER AUDIOVISUAL DE ARAGÓN](#)

SÍGUENOS

ACTUALIDAD MEDIA SL

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

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

DIRECTOR: ROBERTO GARCÍA BERMEJO

CONTACTA CON NOSOTROS



Patrocinado



20 minutos

20 minutos

Seguir

142.1K Seguidores



Joan Montaner, neurólogo: "El 80% de los pacientes de ictus tiene hipertensión, es el principal factor de riesgo"

Historia de 20minutos • 10 mes(es) •

1 minutos de lectura



Joan Montaner, neurólogo: "El 80% de los pacientes de ictus tiene hipertensión, es el principal factor de riesgo"

En España se producen cada año **120.000 nuevos casos de ictus**, una enfermedad que, no solo es la **primera causa de muerte** 🗨️ Comentarios



POLÍTICA

Rodríguez Zapatero, imputado por blanqueo

Rodrigo Arteaga, médico: "Estas son las vitaminas más importantes para dormir mejor"

Las palabras del experto suman más de 3 millones y medio de visualizaciones y más de 107.000 me gustas en TikTok



Maider López

Periodista en NTM

Linkedin

18-05-26 | 17:09 | Actualizado a las 10:25



Rodrigo Arteaga, médico: "Estas son las vitaminas más importantes para dormir mejor" / FREEPIK

[Ingresar](#)

EN VIVO

[TN](#) > [Con Bienestar](#) > [Noticias](#)

Salir a correr puede ser mucho más que una actividad física, según los expertos

Para fijar los recuerdos no hay nada como una sesión de deporte intenso. Según algunas investigaciones, a las neuronas les encanta que practiquemos running.

16 de mayo 2026, 05:22hs



Corre es una actividad que realizan muchas personas. (Foto: Adobe Stock)

[Compartir](#)[Seguinos en Google](#)

El ejercicio físico es el único fármaco que actúa a la vez sobre el cuerpo y **el cerebro** y, si bien la frase puede sonar como un eslogan motivador impreso en la pared de cualquier gimnasio, es una verdad científicamente contrastada.

Sus beneficios sobre el organismo los sabemos de siempre, pero, lo que

no se sabía con exactitud es que el deporte y, en especial, salir a correr, puede mejorar la memoria, así que, en lugar de hacer crucigramas o sudokus, a veces deberíamos enfocarnos también en mover el cuerpo.

Leé también



Entrenadores coinciden: cuánto tiempo hay que descansar entre series para ganar músculo

Una investigación de la Universidad de Maryland publicada en el Journal of the International Neuropsychological Society asegura que una sola sesión de cardio ligero puede aumentar la activación de los circuitos cerebrales responsables de **la memoria**.

En otras palabras: trotar, hacer unos kilómetros con la bici o bailar no solo queman calorías, sino que encienden las luces de nuestro cerebro y, al parecer, lo hacen de una manera inmediata.

Si salir a correr o hacer **running** nos despabila, imaginemos hacerlo de forma regular. Diversos estudios coinciden en que el **entrenamiento cardiovascular** regular mejora significativamente la salud cerebral. En concreto, aumenta el flujo sanguíneo, incluido, el riego que pasa por la microvasculatura cerebral.



Salir a correr en grupo y al aire libre, otra buena opción. (Foto: Adobe Stock)

Además, reduce la inflamación y realizar más de 150 minutos de **ejercicio aeróbico** semanal (por ejemplo, caminar, nadar o andar en bicicleta) mejora la memoria, la concentración, el estado de ánimo y puede revertir la atrofia del hipocampo relacionada con la edad.

El ejercicio mantiene alejado al deterioro

Cuando a **Chris Hemsworth** le detectaron que tenía genes que le predisponían a padecer Alzheimer (dos copias del gen APOE4), no lo dudó: intensificó su rutina de entrenamiento y no para ser más musculoso sino porque sabía que era una forma de mantener alejado el deterioro cerebral, la misma dolencia que ya afecta a su padre.

La doctora Teresa Moreno, neuróloga y miembro del Grupo de Estudio de Neurogeriatria de la Sociedad Española de Neurología (SEN) lo explica así: “Los estudios sugieren que el ejercicio, especialmente el aeróbico, está asociado con una mayor actividad del **hipocampo**. Esto conlleva a una clara mejoría de la memoria y un enlentecimiento en el deterioro”.



Chris Hemsworth intensificó su rutina de entrenamiento cuando le detectaron que tenía genes que lo predisponían a padecer Alzheimer (REUTERS/Mario Anzuoni)

Otro estudio, esta vez con **ciclistas**, demostró un aumento en la actividad cerebral medida en ondulaciones, que son breves ráfagas de actividad sincronizada en el hipocampo, una zona clave para la memoria. Es como si tras el pedaleo, nuestras neuronas se pusieran a archivar documentos en las carpetas correctas para que no se pierda ni un dato.

Al parecer, estas ondulaciones ayudan al cerebro a organizar y estabilizar la información después de una experiencia. La doctora Moreno cree que la memoria mejora, posiblemente, a través de la liberación aguda producida por el ejercicio de factores neuromoduladores como dopamina, norepinefrina y **cortisol**, que sabemos que participan en la consolidación de la memoria.

Bastan 20 minutos

Si hablamos de tiempos, bastarían 20 minutos de ejercicio cardiovascular

para activar **el aprendizaje** y la memoria. Se desconoce si los efectos son acumulativos, pero todo apunta a que sí. Los datos muestran el beneficio en una sola sesión, pero está claro que se necesita una constancia de semanas o meses para poder mantener los efectos, señala la neuróloga.

Respecto al tipo de ejercicio, el cardio se alza con el podio, pero la actividad física en general ayuda. Como sugiere la especialista de la SEN, casi cualquier ejercicio es **beneficioso**, no solo por lo comentado, sino por varios mecanismos secundarios, entre ellos, la disminución de peso, la mejora de la hipertensión arterial y los niveles pídicos en sangre, que también ayudan a retrasar el deterioro cognitivo.

Lee también: Letológica, el fenómeno relacionado con el habla que podría ser una ventana para estudiar la salud del cerebro

A veces nos preguntamos si además de **la bicicleta**, otros tipos de actividad aeróbica son igualmente válidas y para los expertos, lo más probable es que correr, caminar a paso ligero o nadar tengan un impacto similar. De hecho, también se estudió cómo caminar varias veces por semana puede reducir el riesgo de padecer alzhéimer.

Hyrox, Crossfit o HIIT funcionan mejor que un trote suave para ejercitar la memoria, algo que ya cuenta con **respaldo científico**. La doctora Moreno advierte, no obstante, que el efecto de la intensidad también depende del estado físico basal y la edad.

Temas de la nota

correr

memoria

Más sobre Con Bienestar

SALUD

La hipertensión arterial es el primer factor de riesgo prevenible frente al ictus



La Fundación Freno al Ictus impulsa la campaña Hipertensión arterial e ictus para concienciar sobre el principal factor de riesgo prevenible del [ictus](#).

Coincidiendo con el **European Stroke Awareness Day 2026** y en el marco de la **Semana Mundial de la Hipertensión**, la **Fundación Freno al Ictus** ha puesto en marcha la campaña *Hipertensión arterial e Ictus*, una iniciativa de sensibilización centrada en la prevención, la detección precoz y el control de la hipertensión



AJUSTES

La campaña ha sido desarrollada con el apoyo y la colaboración de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, la **Sociedad Española de Hipertensión (SEH-LELHA)**, la **Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN)**, la **Fundación Española del Corazón** y la **Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT)**. Además, cuenta con 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, así como una página web con contenidos informativos y materiales de sensibilización. La campaña se presentó mediante un webinar en el que participaron especialistas sanitarios, representantes de sociedades científicas y pacientes.

Cotrolar la tensión

Durante la presentación, **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 sobre una enfermedad silenciosa que afecta a millones de personas y que, en muchos casos, permanece sin diagnosticar o sin un control adecuado.

Tamara Cembellín, vocal de la Sociedad Española de Hipertensión (SEH-LELHA), advirtió de que “la hipertensión es una **enfermedad silenciosa** porque la mayoría de las veces no produce síntomas” y alertó del aumento de casos en adultos jóvenes. La especialista insistió en la importancia de medir periódicamente la tensión arterial, ya que muchas personas creen estar sanas al no presentar síntomas evidentes.

Por su parte, Miguel Ángel Prieto, vicepresidente de la Junta Directiva Nacional de SEMERGEN, destacó **el valor de la prevención y del autocontrol domiciliario** de la tensión arterial, así como la necesidad de un abordaje multidisciplinar con la atención primaria, enfermería, farmacia comunitaria y medicina del trabajo.





Impacto social del ictus

María del Mar Freijo, neuróloga del Hospital Universitario de Cruces y coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades

Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología, puso el foco en el **impacto humano y social del ictus**, recordando que esta enfermedad puede provocar secuelas que transforman la vida de las personas y de sus familias. Asimismo, insistió en la importancia de reconocer rápidamente los síntomas y activar cuanto antes la atención sanitaria especializada.

En la misma línea, **Juan Luis Cabanillas**, secretario general de la AEEMT, destacó el papel estratégico de los servicios de medicina del trabajo en la **detección precoz de la hipertensión** y otros factores de riesgo vascular, especialmente entre la población laboral que no suele acudir a revisiones médicas periódicas.

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

Primera causa de discapacidad en el adulto

La presentación contó también con el testimonio de Víctor Martínez Escribano, paciente de ictus y embajador de la Fundación Freno al Ictus, quien compartió su experiencia personal para reforzar el mensaje preventivo de la campaña. "Me



controlar la tensión, cenar, animando a la población a normalizar el uso del tensiómetro y la medición periódica de la tensión arterial.

AJUSTES

En España, el ictus afecta cada año a más de 120.000 familias y constituye la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto. Los expertos recuerdan que controlar la hipertensión arterial es una de las medidas más eficaces para reducir el riesgo de sufrir esta enfermedad.

SENIOR 50

ANTERIOR

« CEAFA lamenta el rechazo a financiar nuevos tratamientos contra el alzhéimer y alerta de una “oportunidad perdida”

COMPARTIR



PUBLICADO POR

SENIOR 50

ETIQUETAS:

[control de la hipertensión arterial](#) / [detección precoz de la hipertensión](#) / [enfermedad silenciosa](#) / [Fundación Freno al Ictus](#) / [hipertensión arterial](#) / [Ictus](#) / [Portada](#) / [Semana Mundial de la Hipertensión](#)

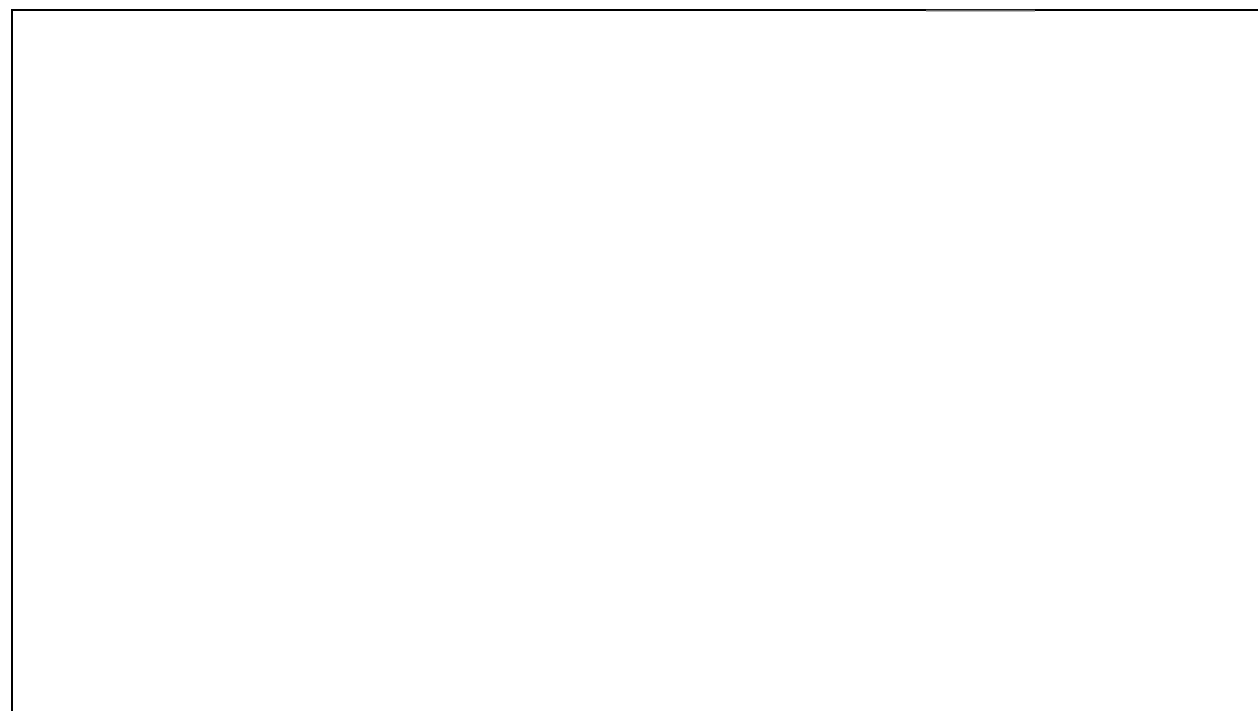
10 MINUTOS HACE



ANUARIO CONSALUD

Sandra Orta (BMS): "Esperamos lanzar 30 nuevas moléculas e indicaciones en los próximos 10 años"

La directora general de BMS para España y Portugal explica en ConSalud TV los grandes hitos de la compañía en 2025 y revela sus planes a corto y medio plazo



España se ha convertido en uno de los grandes motores de investigación clínica de **Bristol Myers Squibb** (BMS) fuera de Estados Unidos. La multinacional farmacéutica ha invertido más de 1.500 millones de euros en el país durante la última década y prepara ya una nueva expansión de su red investigadora: abrir 90 nuevos centros de ensayos clínicos solo en el primer trimestre de 2026.

La cifra resume el momento que atraviesa la compañía en la península ibérica. "Estamos muy orgullosos de este 2025", asegura **Sandra Orta, directora general de BMS para España y Portugal**, en una entrevista para el '[Anuario ConSalud 2026](#)' en la que repasa un año marcado por el crecimiento de la investigación clínica, la consolidación de la inmunoterapia y el avance de nuevas tecnologías como la inteligencia artificial aplicada a la atención

La SEN lanza una guía para mejorar la comprensión social de la migraña y su impacto real



Guía de Estilo sobre Migraña. Foto: SEN

La guía ayuda a informar sobre migraña con rigor y sensibilidad, evitando banalización y desinformación

SEN

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 incomprensión 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.

NOTICIAS RELACIONADAS

- Nace "Busca & Encuentra", la primera plataforma digital que conecta a profesionales del neurodesarrollo con familias que buscan apoyo
- Expertos en cuidados paliativos apuestan por abordar las necesidades multidimensionales de los pacientes

Suscríbete GRATIS a las newsletters de Pharma Market

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.

- Nutribiótica reúne en Valencia a profesionales sanitarios en una formación sobre microbiota y salud vaginal

“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 **Dr. 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, el sonido y los olores, e intolerancia al ejercicio físico^{1,2,3}. Se trata de una patología incapacitante cuyos episodios de dolor suelen durar al menos cuatro horas si no se tratan⁴. El dolor, de carácter pulsátil, es de intensidad moderada o severa y se localiza habitualmente en un lado de la cabeza⁴. En España, afecta aproximadamente al 13% de la población general⁵, lo que equivale a más de seis millones de personas⁶, de las cuales alrededor del 70% son mujeres⁵. Sin embargo, a pesar de su frecuencia, la migraña continúa siendo infradiagnosticada, infratratada⁷ y, en muchos casos, invisibilizada o banalizada⁸.

Según el **Dr. Robert Belvís, 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 lo que 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 distorsionan 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 Dr. Robert Belvís 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*

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 Dr. Jesús Porta-Etessam.

Referencias

1. Nosedá R, Burstein R. Migraine pathophysiology: anatomy of the trigeminovascular pathway and associated neurological symptoms, CSD, sensitization and modulation of pain. 2013. Dec; 154 Suppl 1:10.1016/j.pain.2013.07.021. doi: 10.1016/j.pain.2013.07.021
2. Buse DC, Loder EW, Gorman JA, Stewart WF, Reed ML, Fanning KM, et al. Sex differences in the prevalence, symptoms, and associated features of migraine, probable migraine and other severe headache: results of the American Migraine Prevalence and Prevention (AMPP) Study. Headache. 2013;53(8):1278-99.
3. Silberstein SD. Migraine symptoms: results of a survey of self-reported migraineurs. Headache. 1995;35(7):387-96.
4. International Headache Society. The International Classification of Headache Disorders, 3rd edition. Cephalalgia. 2018;38(1):1-211
5. Sanchez-Del-Rio M, García-Azorín D, Peral C, Armada B, Irimia-Sieira P, Porta-Etessam J. Prevalence, disability, and economic impact of migraine in Spain: a nationwide population-based study. J Headache Pain. 2025 May 15;26(1):117. doi: 10.1186/s10194-025-02069-1. PMID: 40375151; PMCID: PMC12079901. <https://thejournalofheadacheandpain.biomedcentral.com/articles/10.1186/s10194-025-02069-1>
6. Datos de población en España del Instituto Nacional de Estadística. Octubre de 2025: https://www.ine.es/dyngs/INEbase/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736177095&menu=ultiDatos&idp=1254735572981
7. Sociedad Española de Neurología (SEN). Guías diagnósticas y terapéuticas de la Sociedad Española de Neurología 2020 [Available from: <https://www.sen.es/pdf/2020/ManualCefaleas2020.pdf>
8. AEMICE (Asociación Española de Migraña y Cefalea). “La migraña en el trabajo. Claves para promover un entorno laboral más inclusivo para personas con migraña”. 2024. [Available from: <https://www.dolordecabeza.net/wp-content/uploads/2024/04/guia-migrana-final-sueltas-abril2024.pdf>

Puedes seguirnos



MÁS DE RSC

RSC

Nace “Busca & Encuentra”, la primera plataforma digital que conecta a profesionales del neurodesarrollo con familias que buscan apoyo

Suscríbete GRATIS a las newsletters de Pharma Market

La ciencia pone el foco en cómo el entorno afecta al rendimiento y la energía



Expertos asocian la vitalidad con la calidad del aire y el ruido. Optimizar el descanso nocturno resulta clave para prolongar la salud funcional.

Libertad Digital 19/5/2026 - 20:12



Servimedia

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un 25% y un 30% de la población adulta en España presenta síntomas de insomnio o trastornos del sueño en algún momento de su vida, una situación que puede afectar a la recuperación física y mental y aumentar la sensación de fatiga durante el día.

Cada vez más, la ciencia en el ámbito de la salud preventiva apunta a que la falta de energía no depende únicamente del ritmo de vida o del número de horas de sueño, sino también de la capacidad real del organismo para recuperarse durante la noche. En este contexto, factores como la calidad del descanso, la respiración nocturna o el entorno ambiental del

dormitorio comienzan a cobrar más protagonismo.

Equilibrio y esfuerzo

Uno de los conceptos que más protagonismo está adquiriendo dentro de la bioingeniería y la medicina preventiva es el *exposoma*, término que hace referencia al conjunto de factores ambientales y personales que influyen en el organismo a lo largo de la vida: la calidad del aire, la contaminación ambiental, el ruido, la luz o incluso las nanopartículas presentes en el entorno. Todos estos elementos pueden influir directamente en el *healthspan*, es decir, en el tiempo durante el que una persona mantiene una buena salud física, mental y funcional.

Durante la noche, el organismo activa mecanismos fundamentales para mantener el equilibrio fisiológico: reparación tisular, regeneración celular, regulación hormonal y recuperación neurológica. Cuando estos procesos no se producen de forma eficiente, el cuerpo necesita más esfuerzo para afrontar la actividad diaria.

En este contexto, la compañía española de bioingeniería Biow ha desarrollado distintas investigaciones junto a universidades y centros especializados, entre ellas un estudio en colaboración con

la Clínica Universidad de Navarra (CUN) sobre la calidad del descanso nocturno, con especial atención a los trastornos respiratorios del sueño, como el ronquido y la apnea obstructiva. El análisis se basa en parámetros objetivos de continuidad y calidad del sueño, bajo criterios metodológicos y éticos establecidos.

La investigación apunta a que optimizar el entorno donde el cuerpo descansa puede favorecer procesos relacionados con la regeneración celular, la eficiencia energética y la reducción del estrés oxidativo, factores estrechamente vinculados a la vitalidad diaria.

Esta tecnología actúa modulando el *exposoma*, es decir, sobre factores ambientales como la biotoxicidad y las nanopartículas del aire, buscando favorecer una recuperación más eficiente mientras el organismo duerme.

Una tendencia que refleja un cambio de enfoque dentro del bienestar: mejorar la energía diaria no siempre implica hacer más ejercicio o seguir rutinas complejas, sino ayudar al cuerpo a recuperarse mejor en las horas de descanso.

[libertaddigital.com](https://www.libertaddigital.com)

La neurociencia de los visigodos

Asier Rivera

~3 minutos

La [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) celebrará su **8º Curso de Neurohistoria**, que este año lleva el título de *Hispania visigoda: dolencias y tratamientos neurológicos*. Una actividad que tendrá lugar entre el 29 de septiembre y el 5 de octubre de 2026.

Se trata de una iniciativa única que combina **historia, medicina y divulgación científica** mediante un recorrido por algunas de las **localidades más representativas** de la **Hispania visigoda** para analizar cómo se entendían el cerebro, el cráneo y las enfermedades neurológicas en esa época, así como la forma en la que configuraban sus **tratamientos**.

Uno de los ejes más interesantes del curso recae en la figura de **San Isidoro de Sevilla**. Considerado como una de las principales fuentes de **conocimiento médico** del periodo, sus escritos no sólo recogen descripciones de **enfermedades**, sino también las **terapias** empleadas en su tiempo con un nivel de detalle sorprendente en aquellos momentos. El célebre obispo y polímata visigodo, en su obra *Etimologías*, no sólo dejó constancia escrita de las enfermedades comunes de la época, sino también de los **remedios médicos** que se intentaban aplicar.

El programa *Km0* de [esRadio](#) ha [entrevistado](#) al Dr. **Jorge**

Matías-Guiu Guía, uno de los neurólogos más destacados de España. Vinculado a la [Sociedad Española de Neurología](#), de la que ha sido presidente, vicepresidente y gerente, actualmente es jefe del servicio de neurología del [Hospital Clínico San Carlos de Madrid](#) y catedrático de Medicina en la [Universidad Complutense de Madrid](#). Menciona algunos de los lugares que se visitarán en esta propuesta como "Recópolis, ciudad que se creó en la época de **Leovigildo**, o las excavaciones de Almazán". Confirma que "es un curso que ha diseñado la SEN pensando en sus neurólogos pero que está abierto a cualquiera que desee apuntarse, no pretendemos que sea exclusivo", ya que "conocer la época visigoda es valorar nuestra historia".

El **viaje** para realizar este curso, que tendrá su salida y su regreso en **Madrid**, se realizará entre el 29 de septiembre y el 5 de octubre de 2026. Tiene como objetivo conocer las **bases culturales e históricas** que han contribuido al desarrollo del estudio de las **dolencias neurológicas**. En su itinerario se visitarán excavaciones y lugares emblemáticos de la **cultura visigoda en España**.

En la **Hispania visigoda** que se desarrolla entre los siglos V y VIII, el estudio y tratamiento de las **dolencias neurológicas** combinaba el conocimiento clásico grecorromano con enfoques teológicos e intervenciones empíricas.

MUCHO SE ESTÁ HABLANDO DE ESTE NUEVO DÍA

miércoles, 20 de mayo de 2026

El Día de Valladolid



26°

Kiosko



El Día de Valladolid

VALLADOLID PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN PUNTO Y APARTE AGENDA GALERÍAS

SOCIEDAD

La ciencia pone el foco en cómo el entorno afecta al rendimiento

Servimedia - martes, 19 de mayo de 2026

La población adulta presenta síntomas de insomnio o trastornos del sueño en algún momento de su vida, una situación que puede afectar a la recuperación física y mental



La ciencia pone el foco en cómo el entorno afecta al rendimiento

Añadir como fuente preferida





Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un 25% y un 30% de la población adulta en España presenta síntomas de insomnio o trastornos del sueño en algún momento de su vida, una situación que puede afectar a la recuperación física y mental y aumentar la sensación de fatiga durante el día.

Cada vez más la ciencia en el ámbito de la salud preventiva apunta a que la falta de energía no depende únicamente del ritmo de vida o del número de horas de sueño, sino también de la capacidad real del organismo para recuperarse durante la noche. En este contexto, factores como la calidad del descanso, la respiración nocturna o el entorno ambiental del dormitorio comienzan a cobrar más protagonismo.

Uno de los conceptos que más protagonismo está adquiriendo dentro de la bioingeniería y la medicina preventiva es el exposoma, término que hace referencia al conjunto de factores ambientales y personales que influyen en el organismo a lo largo de la vida: la calidad del aire, la contaminación ambiental, el ruido, la luz o incluso las nanopartículas presentes en el entorno. Todos estos elementos pueden influir directamente en el healthspan, es decir, en el tiempo durante el que una persona mantiene una buena salud física, mental y funcional.

Durante la noche, el organismo activa mecanismos fundamentales para mantener el equilibrio fisiológico: reparación tisular, regeneración celular, regulación hormonal y recuperación neurológica. Cuando estos procesos no se producen de forma eficiente, el cuerpo necesita más esfuerzo para afrontar la actividad diaria.

En este contexto, la compañía española de bioingeniería Biow, ha desarrollado distintas investigaciones junto universidades y centros especializados, entre ellas un estudio en colaboración con la Clínica Universidad de Navarra (CUN) sobre la calidad del descanso nocturno, con especial atención a los trastornos respiratorios del sueño, como el ronquido y la apnea obstructiva. El análisis se basa en parámetros objetivos de continuidad y calidad del sueño, bajo criterios metodológicos y éticos establecidos.

La investigación apunta a que optimizar el entorno donde el cuerpo descansa puede favorecer procesos relacionados con la regeneración celular, la eficiencia energética y la reducción del estrés oxidativo, factores estrechamente

vinculados a la vitalidad diaria.

Esta tecnología actúa modulando el exposoma, es decir, sobre factores ambientales como la biotoxicidad y las nanopartículas del aire, buscando favorecer una recuperación más eficiente mientras el organismo duerme.

Una tendencia que refleja un cambio de enfoque dentro del bienestar: mejorar la energía diaria no siempre implica hacer más ejercicio o seguir rutinas complejas, sino ayudar al cuerpo a recuperarse mejor en las horas de descanso.

ARCHIVADO EN: Ciencia, Eficiencia energética, Salud, España, Sueño, Neurología, Calidad del aire, Universidad de Navarra, Contaminación, Medicina, Clínica Universidad de Navarra, Navarra, Universidades

Contenido patrocinado

La millonaria de Urretxu cuenta cómo hizo su fortuna

Patrocinado por AI App

El truco de un fontanero: ¡Así se elimina cualquier...

Patrocinado por topsavingtricks.com

La tendencia capilar que muchos están usando sin cirugía

Patrocinado por Metodo Innovador

¿Por qué todo el mundo está abandonando Gmail?

Patrocinado por Proton

Nuevo Peugeot 408, WOW Garantizado.

El diseño y la tecnología que cambian las reglas del juego

Patrocinado por Peugeot

Escapa de Urretxu: hasta -40% en tu hotel

Oferta de verano: Reserva tu hotel ahora y consigue...

Patrocinado por Barceló Hotel Group

Esto es lo que debería costar un audífono

Patrocinado por topaudifonos.es

El SUV híbrido que marca una nueva era en Alfa Romeo

Diseño audaz, interiores refinados y servicios...

Patrocinado por Alfa Romeo

No es solo un coche. Es una forma de sentir

100% eléctrica o híbrida, con dos pantallas de 10,25...

Patrocinado por @lancia_official

La ciencia pone el foco en cómo el entorno afecta al rendimiento y la energía



Persona durmiendo. Foto: 123/RFDUMRONGSAK

MADRID (SERVIMEDIA). Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un 25% y un 30% de la población adulta en España presenta síntomas de insomnio o trastornos del sueño en algún momento de su vida, una situación que puede afectar a la recuperación física y mental y aumentar la sensación de fatiga durante el día.

Cada vez más la ciencia en el ámbito de la salud preventiva apunta a que la falta de energía no depende únicamente del ritmo de vida o del número de horas de sueño, sino también de la capacidad real del organismo para recuperarse durante la noche. En este contexto, factores como la calidad del descanso, la respiración nocturna o el entorno ambiental del dormitorio comienzan a cobrar más protagonismo.

Uno de los conceptos que más protagonismo está adquiriendo dentro de la bioingeniería y la medicina preventiva es el exposoma, término que hace referencia al conjunto de factores ambientales y personales que influyen en el organismo a lo largo de la vida: la calidad del aire, la contaminación ambiental, el ruido, la luz o incluso las nanopartículas presentes en el entorno. Todos estos elementos pueden influir directamente en el healthspan, es decir, en el tiempo durante el que una persona mantiene una buena salud física, mental y funcional.

Durante la noche, el organismo activa mecanismos fundamentales para mantener el equilibrio fisiológico: reparación tisular, regeneración celular, regulación hormonal y recuperación neurológica. Cuando estos procesos no se producen de forma eficiente, el cuerpo necesita más esfuerzo para afrontar la actividad diaria.

En este contexto, la compañía española de bioingeniería [Biow](#), ha desarrollado distintas investigaciones junto universidades y centros especializados, entre ellas un [estudio](#) en colaboración con la Clínica Universidad de Navarra (CUN) sobre la calidad del descanso nocturno, con especial atención a los trastornos respiratorios del sueño, como el ronquido y la apnea obstructiva. El análisis se basa en parámetros objetivos de continuidad y calidad del sueño, bajo criterios metodológicos y éticos establecidos.

La investigación apunta a que optimizar el entorno donde el cuerpo descansa puede favorecer procesos relacionados con la regeneración celular, la eficiencia energética y la reducción del estrés oxidativo, factores estrechamente vinculados a la vitalidad diaria.

Esta tecnología actúa modulando el exposoma, es decir, sobre factores ambientales como la biotoxicidad y las nanopartículas del aire, buscando favorecer una recuperación más eficiente mientras el organismo duerme.

Una tendencia que refleja un cambio de enfoque dentro del bienestar: mejorar la energía diaria no siempre implica hacer más ejercicio o seguir rutinas complejas, sino ayudar al cuerpo a recuperarse mejor en las horas de descanso.

ARCHIVADO EN **CIENCIA**

Últimas Noticias

- 1** La Diputació de València culmina dos actuaciones estratégicas para mejorar la seguridad y la movilidad en el Camp de Túria
- 2** La Diputació de València servirá como modelo de funcionamiento para la reforma territorial de Moldavia
- 3** Investidura de Juan Luis Gandía UV, en imágenes
- 4** Víctor Manuel y Manuel Vilas inauguran la cuarta edición del Festival Fronteras
- 5** El Festival 10 Sentidos propone teatro, danza y una performance en el Centre del Carme

Suscríbete al canal de Whatsapp

Siempre al día de las últimas noticias

¡Quiero suscribirme!

valenciaplaza

Recibe toda la
actualidad de
Valencia Plaza
en tu correo





9,99€/AÑO

EN DIRECTO Irán permite a al menos 26 buques atravesar el estrecho de Ormuz en las últimas 24 horas

Ernest Balaguer, cuarto por la izquierda, con el equipo de la Unidad de Investigación Clínica del centro.

Atacar la proteína LRRK2, un enfoque innovador para el párkinson con importante participación española

El Hospital Universitari General de Catalunya ha sido uno de los centros donde se ha probado una novedosa terapia frente a esta enfermedad neurodegenerativa.

M. Domínguez

Publicada 20 mayo 2026 09:29h

Actualizada 20 mayo 2026 10:13h



+ Seguir

LAS CLAVES

El Hospital Universitari General de Catalunya, perteneciente al Grupo Quirónsalud, ha reforzado su papel en la investigación internacional del **párkinson** al participar en la primera fase del ensayo clínico REASON, un estudio pionero que explora una nueva vía terapéutica dirigida a modificar la progresión de la enfermedad.

El centro ha tenido un papel destacado al convertirse en el primer hospital español activado para participar en el estudio, incluyendo al primer paciente. Además, ha sido el máximo centro reclutador en nuestro país, con casi un 10% de la muestra internacional. Este ensayo, iniciado en 2021 y finalizado en 2024, representa el primer estudio en humanos de este enfoque.

ÚLTIMOS VIDEOS

Rize, la capital del té en Turquía



REASON evalúa la seguridad, tolerabilidad y farmacodinámica de un tratamiento diseñado para reducir la actividad del gen LRRK2. **Esta alteración genética es la más frecuente asociada al párkinson**, lo que la convierte en una diana clave para nuevas estrategias terapéuticas.



Párkinson: síntomas tempranos que deben ponerte en alerta (aparte del temblor)



+ Seguir

Nuevo Peugeot 408, WOW Garantizado.

Peugeot

"El enfoque es muy innovador porque busca modificar la evolución natural del párkinson, tanto en pacientes con mutación LRRK2 como en aquellos que no la presentan", explica el doctor **Ernest Balaguer**, director de Investigación del hospital.

"Esta mutación es la más frecuente de todas las implicadas en los casos de párkinson genético y supone un 3% de todos los pacientes", detalla. "En casos familiares, se eleva a un 4-10% y, en casos esporádicos, al 1,5-3,5%".

Los resultados de esta primera fase se han publicado recientemente en la revista *Nature Medicine*, una de las más relevantes en el ámbito biomédico. La publicación sitúa esta línea de investigación en un nuevo escenario de desarrollo clínico.

Los primeros datos indican que el tratamiento logra reducir los niveles de LRRK2 y de la



+ Seguir

Una mutación, dos poblaciones

En la parte A del ensayo, con una única administración a dosis ascendentes, fueron incluidos 40 pacientes en todo el mundo. En la parte B, con cuatro administraciones de dosis ascendentes múltiples, 42 pacientes. "Nuestro centro pudo seleccionar en la parte A cinco candidatos, de los que fueron incluidos dos pacientes", indica el doctor. "En la parte B fueron seleccionados 12 candidatos y pudieron ser incluidos seis de ellos. Estas cifras son relevantes y suponen un 9,76% de la serie internacional que incluía EEUU, Canadá, Reino Unido, Noruega, Israel y España".

Uno de los aspectos más relevantes del ensayo es que **ha incluido tanto a pacientes con mutación patogénica en LRRK2 como a personas con párkinson sin esta alteración genética**. Esta decisión amplía el alcance potencial del tratamiento.

Según Balaguer, "es crucial evaluar la seguridad y la posible eficacia en poblaciones no afectadas por la mutación, ya que este avance podría beneficiar también a la mayoría de pacientes con párkinson esporádico".

En esta fase han participado, además del Hospital General de Catalunya, el Hospital Clínic de Barcelona y el Hospital Universitario Virgen del Rocío de Sevilla, junto a otros 18 centros internacionales.



Ver el párkinson desde casa con los 'cinco lobitos' o una sonrisa: así es el proyecto pionero de estos médicos españoles

Entre los países implicados en el ensayo figuran Estados Unidos, Canadá, Israel, Noruega y Reino Unido, lo que refuerza el carácter global del estudio y la relevancia de los resultados obtenidos.

El hospital catalán cuenta con una trayectoria consolidada en ensayos clínicos en enfermedades neurodegenerativas. **En las últimas dos décadas, todos los fármacos para el párkinson aprobados en España han sido evaluados en el centro.**

Esta experiencia le ha permitido participar en estudios internacionales de alta complejidad y



+ Seguir



Golpe al párkinson: dos ensayos clínicos avalan la seguridad de los trasplantes de células madre en el cerebro

Una de cada 240 personas padecerá párkinson en algún momento de su vida, según la Sociedad Española de Neurología. En España habría unos 200.000 pacientes.

Se estima que los casos de párkinson se duplicarán en poco más de una década. "El incremento de la edad media en sociedades desarrolladas provocará desafíos sociales, como la repercusión laboral, y mayores necesidades de fisioterapia especializada (de actividades finas manuales, de la voz, de la marcha y del equilibrio)", indica Ernest Balaguer. "También es previsible un avance farmacológico y neuroquirúrgico que implicará elevados costes económicos y logísticos".

Casi 1.500 ensayos clínicos

El impulso investigador del hospital se enmarca en la estrategia del grupo Quirónsalud, que sitúa la innovación como uno de los pilares de la asistencia sanitaria.

El grupo mantiene una actividad investigadora creciente, con **1.490 ensayos clínicos activos en el último año**, un 2% más que el año anterior, centrados en mejorar la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de enfermedades.

En 2025, sus profesionales iniciaron 410 nuevos ensayos clínicos, de los que 219 (el 53%) corresponden a fases tempranas, las más exigentes desde el punto de vista metodológico.

Este contexto favorece el desarrollo de una medicina más personalizada y basada en valor, en la que la investigación clínica actúa como motor de cambio en la atención a los pacientes con patologías complejas como el párkinson, el cáncer o las enfermedades infecciosas.

La oncología concentró el 65% de los ensayos clínicos activos (972 estudios) y el 57% de los nuevos ensayos iniciados (y el 73% de los ensayos en fases tempranas).

El área de enfermedades infecciosas, inflamatorias y crónicas es la segunda con más ensayos activos (150), seguida de la de neurociencias (134), enfermedades cardiovasculares, renales y metabólicas (114) y tecnología e innovación sanitaria (86).



+ Seguir

La actividad científica del grupo en 2025 también incluyó el desarrollo de 233 estudios observacionales y 616 proyectos de investigación.

Por otro lado, su capacidad tecnológica permitió realizar pruebas complementarias para otros 339 ensayos externos.

Te recomendamos



+ Seguir



Outdoor

Trail Running Material y Accesorios

SALUD

Los expertos de la Sociedad Española de Neurología coinciden: este es el mejor ejercicio para mayores de 60 años que quieran descansar bien

El ejercicio ideal para personas mayores de 60 años que quieran dormir mejor.



Mujer mayor durmiendo

PUBLICIDAD

Cuentas de Adolescentes de Instagram

MÁS INFORMACIÓN

Álex Pareja

Leer

Resultados

Jugar

A partir de los 60 años, dormir mejor no depende solo de la rutina nocturna, sino también de cómo se mueve el cuerpo durante el día. En ese contexto, varios expertos de la Sociedad Española de Neurología destacan un tipo de ejercicio que se ha ganado un lugar prioritario por su impacto en el descanso: **el entrenamiento de fuerza o resistencia**.



El ejercicio que ayuda a descansar

La evidencia apunta a que levantar peso, trabajar con el propio cuerpo o usar bandas elásticas **puede mejorar la calidad del sueño** de forma más eficaz que caminar, nadar o practicar solo ejercicio aeróbico. En el análisis citado, basado en 24 estudios con más de 2.000 personas mayores de 60 años con insomnio, este tipo de entrenamiento obtuvo los mejores resultados en el índice global de calidad del sueño.

La explicación es sencilla: **el trabajo de fuerza ayuda a regular mejor la fatiga física**, favorece una sensación de cansancio saludable al final del día y contribuye a reducir la tensión acumulada. Además, no exige esfuerzos extremos ni rutinas complicadas, porque puede adaptarse a casi cualquier condición física.

El ejercicio de fuerza que recomiendan a mayores de 65 que usan andador / LIBRE

Por qué funciona tan bien

Uno de los puntos más interesantes del estudio es que el beneficio no se limita a dormir antes o a despertarse menos. También **mejora la percepción general del descanso** y la sensación de recuperación al día siguiente. En las revisiones científicas, las sesiones de fuerza superaron en resultados al ejercicio aeróbico e incluso al combinado, siempre que se mantuvieran con regularidad.

PUBLICIDAD

PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA DE 30 DÍAS



DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
D: Yogurt con nueces A: Estofado de ternera C: Sabroso estofado de pavo	D: Huevos fritos a la inglesa A: Tofu en salsa roja C: Estofado de ternera	D: Mousse de yogurt al limón A: Cerdo a la efipiana C: Tofu con hierbas italianas
DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
D: Desayuno asiático A: Pollo tierno con tomates C: Pasta de champiñones	D: Batido de avena y bayas A: Cerdo guisado con espárragos C: Sabroso estofado de pavo	D: Huevos fritos morados A: Estofado de ternera con ciruelas pasas C: Tofu con hierbas italianas
DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
D: Avena con yogurt A: Estofado de ternera C: Salmón a la italiana	D: Avena con miel A: Pescado al estilo atlántico C: Pollo a la noruega	D: Yogurt tailandés A: Pollo en salsa de yogurt C: Salmón con brócoli
DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
D: Avena a la española A: Pavo al ajillo C: Cerdo guisado con vegetales	D: Avena con nueces A: Ternera con salsa de piña C: Pavo a la mexicana	D: Avena con nueces A: Ternera con salsa de piña C: Pavo a la mexicana
DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
D: Avena con arándanos A: Pescado al "pesto" C: Albóndigas con berenjena	D: Huevos fritos con tomate A: Albóndigas con berenjena C: Tofu con hierbas italianas	D: Huevos fritos con tomate A: Albóndigas con berenjena C: Tofu con hierbas italianas
DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
D: Huevos fritos verdes A: Bistec al romero C: Filete de salmón con orégano	D: Huevos, tocino y vegetales A: Pollo a la noruega C: Tofu con hierbas italianas	D: Huevos, tocino y vegetales A: Pollo a la noruega C: Tofu con hierbas italianas
DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
D: Yogurt de albahaca y bayas A: Pollo a la campesina C: Estofado de ternera con ciruelas pasas	D: Huevos fritos con tomate A: Salmón con brócoli C: Pollo a la campesina	D: Huevos fritos con tomate A: Salmón con brócoli C: Pollo a la campesina

Los expertos recomiendan **rutinas de dos o tres veces por semana**, con sesiones de entre 50 y 60 minutos y una intensidad baja o moderada. Eso permite mantener la adherencia sin aumentar el riesgo de lesión. Movimientos como sentadillas asistidas, flexiones contra la pared, ejercicios con mancuernas ligeras o bandas elásticas pueden ser suficientes para notar cambios reales

Qué tipo de ejercicios realizar



No hace falta ir al gimnasio para empezar. El entrenamiento de fuerza **puede hacerse en casa con peso corporal**, una silla, botellas de agua o pequeñas cargas. Lo importante es que el cuerpo reciba un estímulo suficiente, pero controlado, para activar la musculatura sin dejar de ser seguro.



Xbox
Juega a tu manera
Comprar ahora

Patrocinado

- 
-  11
- 
- 
- 
- 

 OKDIARIO 35.6K Seguidores 

Los neurólogos alertan sobre el reto viral de levantarse a las 5:00 AM: «No es un hábito saludable»

Historia de B. Muñoz • 1 semana(s) • 4 minutos de lectura



Un despertador marca las 5:00 horas.

Levantarse a las 5:00 de la mañana se ha popularizado como un supuesto estándar de éxito, **impulsado** principalmente **por supuestos consejos de las redes sociales, influencers y gurús de la productividad** que lo presentan como la clave para mejora

 Comentarios

salud, **optimizar el rendimiento y «ganarle horas al día»**. Sin embargo, la Sociedad Española de Neurología (SEN) advierte de que esta tendencia no solo carece de base científica, sino que puede tener **consecuencias negativas para la salud** de la mayoría de la población, por el grave impacto negativo que puede suponer para el [sueño](#).

Joyas desde 19 €

Pandora

Más información

Sponsored Links by Taboola

Patrocinado

Según datos de la SEN, **más del 48% de la población adulta en España no tiene un [sueño de calidad](#)**, y cerca de un **20% padece [insomnio crónico](#)**, e incitar o imponer rutinas de sueño restrictivas o inadecuadas puede agravar aún más este problema de salud pública.

«Desde una perspectiva médica, **imponer un horario de vigilia** sin respetar las necesidades individuales de sueño puede **generar un déficit crónico de sueño**. La privación de sueño no solo impacta en la energía diaria, sino que afecta de forma directa a la regulación metabólica, el sistema inmunológico, la estabilidad emocional y los procesos neurocognitivos. En términos claros: **levantarse a las 5:00 AM no es, por sí mismo, un hábito saludable en absoluto**.

Continuar leyendo

Contenido patrocinado

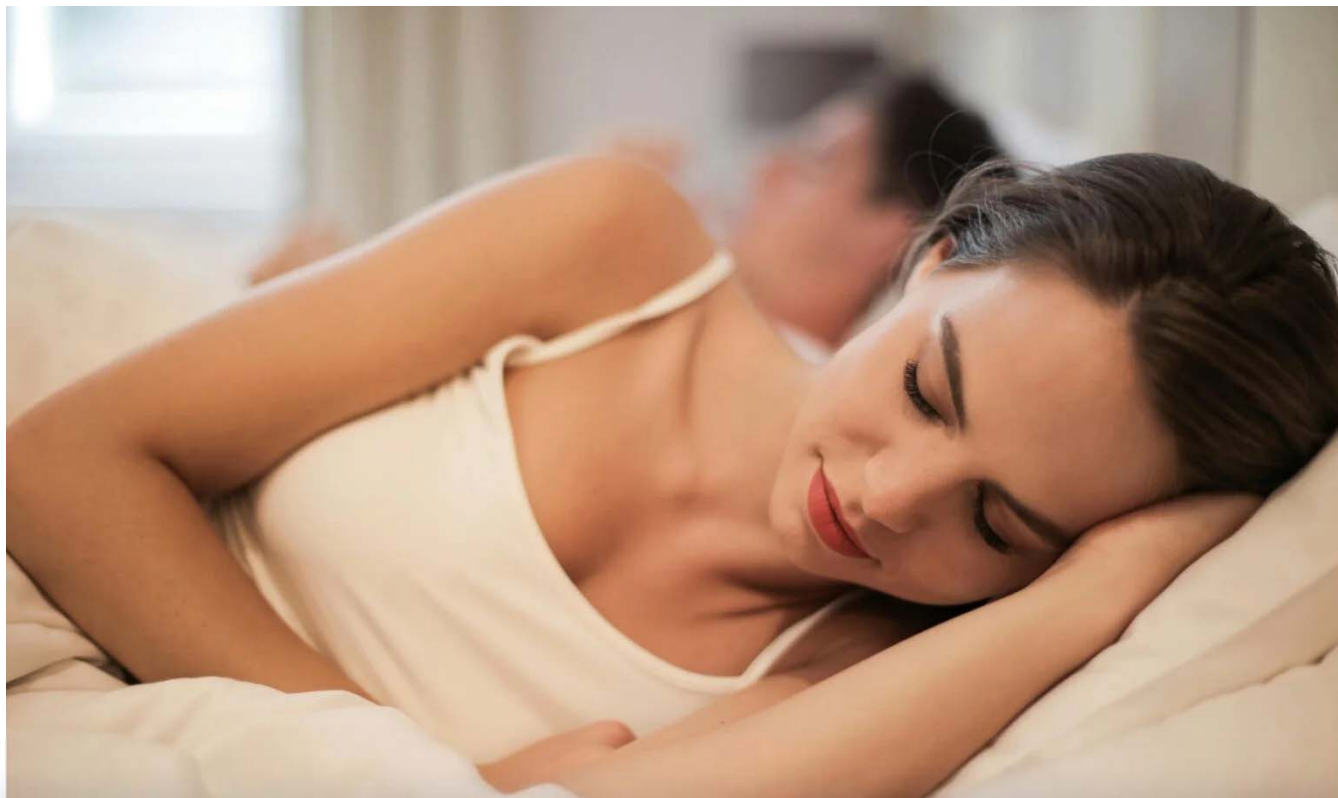
 Comentarios



HEALTH

Levantarse a las 5:00 a. m., ¿una fórmula para alcanzar el éxito y ser más productivo?

La Sociedad Española de Neurología advierte de que no existen rutinas universales válidas para todos y de que la productividad no depende de la hora a la que nos levantamos, sino de la calidad del descanso y de su adecuación a nuestra biología



POR MAR MUÑOZ

19 MAYO 2026

Tiempo de lectura 5 minutos

El hábito de levantarse a las 5:00 de la mañana se ha popularizado como un estándar de éxito. La idea, impulsada por influencers y supuestos gurús de la productividad, se presenta como una fórmula para rendir más, optimizar el tiempo y mejorar la salud. Y ha ganado fuerza especialmente en entornos vinculados al emprendimiento y al alto rendimiento, donde madrugar se asocia a **disciplina y ventaja competitiva**. Sin embargo, la Sociedad Española de Neurología (SEN) advierte de que esta tendencia no tiene respaldo científico y puede resultar perjudicial para gran parte de la población. **El problema aparece cuando este hábito implica dormir menos o alterar los ritmos biológicos naturales**, algo que puede afectar negativamente al descanso, la salud mental y el rendimiento cognitivo.

«Desde una perspectiva médica, imponer un horario de vigilia sin respetar las necesidades individuales de sueño puede generar un déficit crónico de sueño. La privación de sueño no solo impacta en la energía diaria, sino que afecta de forma directa a la regulación metabólica, el sistema inmunológico, la estabilidad emocional y los procesos neurocognitivos. En términos claros: **levantarse a las 5:00 a. m. no es, por sí mismo, un hábito saludable en absoluto**. Depende de a qué hora te acuestas, cuánto duermes y, sobre todo, de tu biología (cronobiología y cronotipos)», señala Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

La incitación o imposición de estas rutinas restrictivas o inadecuadas de sueño es especialmente grave cuando la persona no tiene un sueño de calidad o padece insomnio crónico. Según datos de la SEN, la primera cuestión afecta a más del 48% de la población adulta en España. Y cerca de un 20% padece insomnio crónico.

El cronotipo, fundamental en la salud del sueño

Privacidad

vespertinos.

Lo explica la Dra. García Malo: «El cronotipo define la predisposición natural de cada persona a estar más activa por la mañana o por la noche, o le es indiferente. Existen personas más “matutinas” (los conocidos como alondras o “adelanto de fase”) y personas más “nocturnas” (búhos o “retraso de fase”), con múltiples variantes intermedias. Pero, el más común entre la población es el estándar, que en nuestro país podría definirse como un sueño en una **franja media intermedia por ejemplo 23:00-7:00 o 00:00-8:00**».

Este patrón está determinado, en gran medida, por factores genéticos. Teniendo en cuenta que no depende de la voluntad o disciplina como a veces se hace creer, sino del propio ritmo biológico, cabe deducir que **obligarse a madrugar puede generar insomnio, menor calidad del sueño y consecuencias sobre la salud mental y cognitiva**. Y así lo confirma la especialista. «Modificarlo de forma agresiva es equivalente a ir constantemente en contra del propio reloj biológico. Y esto puede actuar como desencadenante para sufrir insomnio, o tener una peor eficiencia de sueño, y por lo tanto generar consecuencias sobre la salud, empeorando la función cognitiva, el estado de ánimo y reduciendo los niveles de energía», sostiene.

Por el contrario, adecuar nuestro trabajo, vida social o académica a nuestras preferencias horarias en base a nuestro cronotipo puede tener claros beneficios para nuestro descanso y, por lo tanto, conocerlo, y tratar de actuar en consecuencia es importante para nuestra salud.

La falta de sueño y su impacto en el organismo

Según la evidencia científica disponible, el sueño desempeña funciones esenciales para la salud física, mental y cerebral y, por lo tanto, para todo nuestro organismo. Durante el descanso nocturno se consolidan procesos clave como la **memoria, la regulación emocional y la eliminación de sustancias neurotóxicas en el cerebro**.

Por el contrario, la falta de sueño mantenida en el tiempo se ha asociado a un aumento del riesgo de patologías neurológicas y psiquiátricas. Diversos estudios han demostrado que **dormir menos de 6 horas diarias de forma habitual aumenta hasta en un 30% el riesgo de deterioro cognitivo** y se asocia con un mayor riesgo de enfermedades neurológicas y neurodegenerativas como el

Pero su impacto no es únicamente neurológico: **el déficit de sueño también incrementa el riesgo cardiovascular, favorece la resistencia a la insulina y contribuye al aumento de peso**, con las numerosas implicaciones que estos factores suponen para la salud.

La calidad del descanso, clave para ser más productivo

Desde la SEN se incide en que **no existen rutinas universales válidas para todos** y se advierte de que adoptar hábitos basados en tendencias virales puede ser contraproducente si no se adaptan a las características individuales. «La productividad no depende de la hora a la que nos levantamos, sino de la calidad del descanso y de su adecuación a nuestra biología. La tendencia de madrugar de forma extrema puede ser válida para algunos perfiles, pero generalizarla como modelo universal no solo es erróneo, sino potencialmente perjudicial», comenta la Dra. Celia García Malo.

Y añade: «El sueño de cada persona debe adaptarse a su cronotipo, su contexto laboral y su estado de salud. La optimización del sueño debe basarse en el conocimiento del propio organismo y en hábitos saludables adaptados a cada persona, no en la imitación de rutinas populares sin respaldo científico. Optimizar el sueño no consiste en copiar rutinas virales, sino en entender cómo funciona nuestro propio organismo y trabajar con él, no en su contra».

La SEN subraya la importancia de que cualquier dificultad relacionada con el sueño (como insomnio, somnolencia diurna, despertares frecuentes o sensación de descanso no reparador) sea abordada desde un enfoque médico especializado. Una **evaluación individualizada resulta clave para identificar posibles causas subyacentes**, que pueden abarcar desde trastornos respiratorios del sueño hasta alteraciones neurológicas o psiquiátricas, establecer un diagnóstico preciso y definir el tratamiento más adecuado.

Etiquetado: Dormir · dormir bien · Sociedad Española de Neurología · sueño

- [Nasdaq 25.870,71 25.870,71-0.84%](#)

[Ver más cotizaciones](#)

 Menú  Dolar  [Inicio](#)  Alertas  [Ingresar](#)

[Cronista España](#)[Actualidad](#)[neurólogo](#)

Salud

Javier Camiña, neurólogo: “Los sudokus no previenen las enfermedades neurodegenerativas”

El especialista advierte que los pasatiempos repetitivos entrenan funciones concretas, pero no bastan para proteger el cerebro a largo plazo.

[Salud. Entrenadores coinciden: “Con caminar 30 minutos por día, en pocas semanas comenzarás a notar mejoras en tu energía, sueño y salud”](#)

[Alzheimer: esto es lo primero que una persona empieza a olvidar antes de padecer la enfermedad](#)



Un neurólogo explica por qué los sudokus no previenen enfermedades neurodegenerativas y qué hábitos ayudan más a cuidar la salud cerebral. Fuente: ShutterstockShutterstock

Actualizado el 19 de Mayo de 2026 11:51

+ [Seguir en](#)  [abre en nueva pestaña](#)





Escuchar resumen

00:59

Leer resumen:
59 seg

En esta noticia

- [Por qué los sudokus no bastan para proteger el cerebro de enfermedades como el Alzheimer](#)
- [Qué actividades ayudan más a prevenir el deterioro cognitivo](#)
- [Cuánto influyen el sueño, el ejercicio y la vida social en la salud cerebral](#)

Cuidar el cerebro se ha convertido en una preocupación cotidiana. Cada vez más personas buscan ejercicios, rutinas y hábitos capaces de mantener la memoria activa, retrasar el deterioro cognitivo y llegar a la vejez con mayor autonomía.

En ese contexto, durante una entrevista con radio COPE en 2024, el neurólogo **Javier Camiña** puso el foco en una idea muy extendida: hacer **sudokus**, crucigramas o sopas de letras no alcanza para prevenir las **enfermedades neurodegenerativas**.

El especialista, vocal de comunicación de la Sociedad Española de Neurología, explicó que esas actividades pueden ser útiles, pero tienen un alcance limitado cuando se repiten siempre del mismo modo.



Los pasatiempos pueden estimular funciones concretas del cerebro, pero los especialistas advierten que no reemplazan hábitos más completos de prevención. Fuente: ShutterstockShutterstock

Por qué los sudokus no bastan para proteger el cerebro de enfermedades como el Alzheim



La repetición de pasatiempos como los **sudokus** tiene, según el neurólogo, “un beneficio pequeño a largo plazo”. El problema no está en el juego en sí, sino en la falta de desafío real cuando la actividad se vuelve automática y solitaria.

El especialista sostiene que estos ejercicios entrenan algunas funciones concretas, pero no obligan al cerebro a crear conexiones nuevas con la misma intensidad que otras tareas. Por eso, frente a la pregunta de si los crucigramas o los sudokus protegen contra posibles **enfermedades neurodegenerativas**, Camiña apunta a otra dirección: actividades más complejas, variadas y con mayor carga de aprendizaje.

El matiz es importante. Resolver pasatiempos puede ser mejor que pasar horas frente a la televisión, una actividad más pasiva. Sin embargo, no conviene convertirlos en la única estrategia de **salud cerebral**. El cerebro necesita novedad, esfuerzo, toma de decisiones e interacción con el entorno.

You May Like

Promoted Links by Taboola



Qué actividades ayudan más a prevenir el deterioro cognitivo

Camiña resume la alternativa con una propuesta directa: “Aprender algo que no sepamos”. Un idioma, un instrumento musical o una actividad creativa nueva obligan al cerebro a activar varias áreas al mismo tiempo. Esa exigencia favorece nuevas conexiones neuronales y fortalece la llamada **reserva cognitiva**.



[Salud.Alzheimer: una nueva investigación podría cambiar la forma en la que se entiende y se trata la enfermedad abre en nueva pestaña](#)





[Salud.Rodrigo Arteaga, médico experto en salud integral: “Comer sardinas dos o tres veces por semana es de lo mejor para tu cerebro” abre en nueva pestaña](#)

Aprender piano, por ejemplo, combina lectura, coordinación de manos, percepción auditiva y memoria. Un idioma suma vocabulario, atención, comprensión y, muchas veces, contacto social. Esa combinación pesa más que una rutina cerrada y previsible, porque el cerebro trabaja de forma más amplia.

La **Organización Mundial de la Salud** recomienda actuar sobre hábitos de vida para reducir el riesgo de deterioro cognitivo y demencia. Sus guías incluyen ejercicio regular, control del peso, dieta saludable, evitar el tabaco, reducir el consumo dañino de alcohol y cuidar la presión arterial, el colesterol y la glucosa.

La actividad mental también importa, pero debe entenderse dentro de un conjunto. La evidencia reciente va en esa línea. La Comisión Lancet sobre demencia señaló en 2024 que cerca del 45% de los casos podría prevenirse o retrasarse actuando sobre 14 factores de riesgo modificables a lo largo de la vida.

Cuánto influyen el sueño, el ejercicio y la vida social en la salud cerebral

El neurólogo también insiste en que la prevención de las **enfermedades neurodegenerativas** no depende solo de lo intelectual. El ejercicio físico regular aparece como uno de los pilares más sólidos. Camiña habla de unos 150 minutos semanales de actividad moderada, una cifra alineada con recomendaciones internacionales para cuidar la salud general y cerebral.

La Sociedad Española de Neurología recuerda que más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica en España. También estima que la prevención permitiría evitar que más de 100.000 personas murieran o vivieran con discapacidad cada año en el país.

El sueño ocupa otro lugar central. Camiña señala que un buen descanso ronda las 8 horas, con horarios regulares y sensación de reparación al despertar. Dormir mal afecta la atención, el estado de ánimo y la memoria a corto plazo. En adultos mayores, además, los problemas de sueño pueden confundirse con cambios propios de la edad, cuando en realidad merecen atención médica.





La interacción social, el aprendizaje y las actividades compartidas ayudan a mantener el cerebro activo con estímulos más variados. Fuente: ShutterstockShutterstock

La vida social completa el cuadro. Aprender en grupo, conversar, salir de casa y sostener vínculos también activa el cerebro. Camiña advierte que la soledad no deseada se relaciona con enfermedad mental, depresión e ictus. En ese punto, la prevención deja de ser una lista de ejercicios y se convierte en un modo de vida: moverse, dormir bien, comer mejor, aprender algo nuevo y no aislarse.

¿Quieres publicitar en Cronista.com?

Accede aquí, completa tus datos y te contactaremos.

[Quiero publicitar abre en nueva pestaña](#)

Temas relacionados

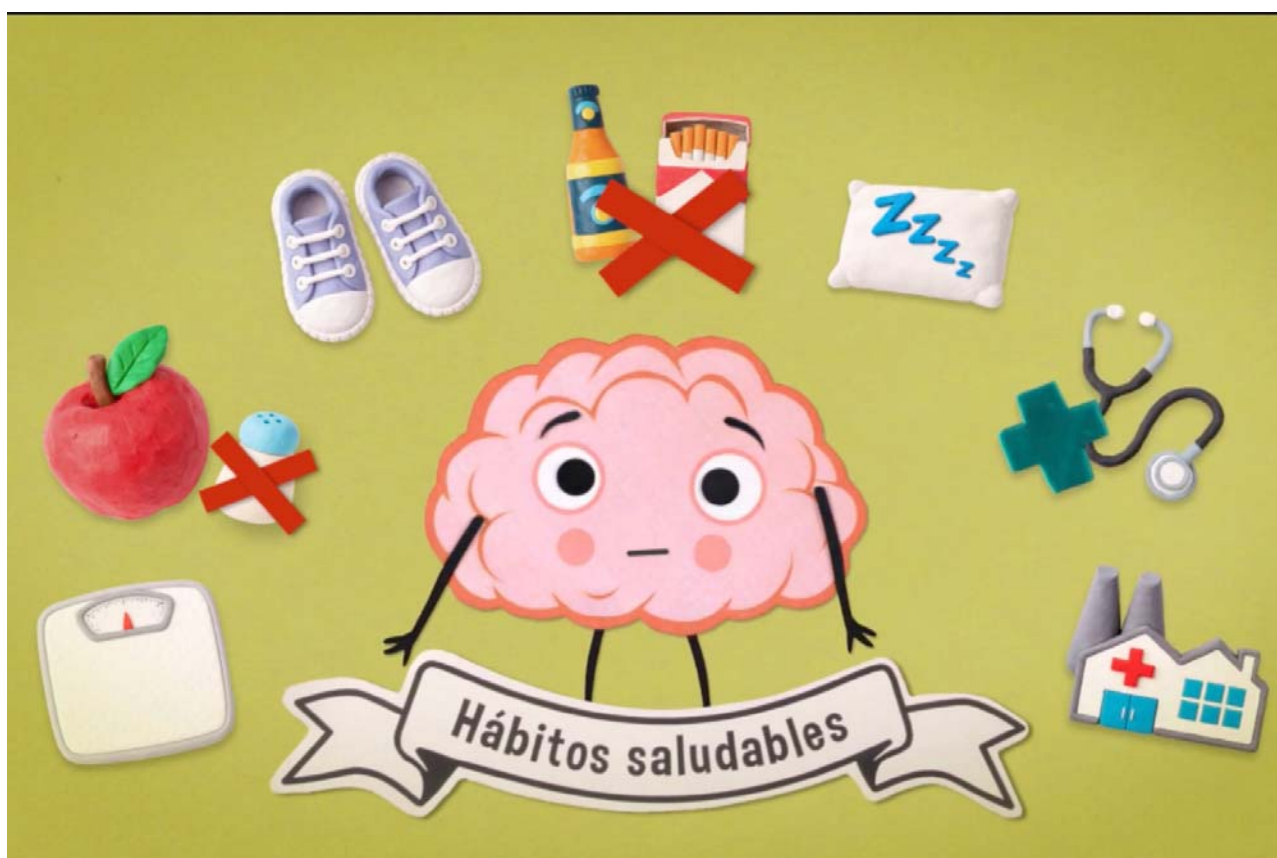
[neurólogo](#)[Alzheimer](#)[enfermedades](#)[Sudoku](#)[actividades](#)[Salud](#)[cerebro](#)[España](#)

Más noticias de neurólogo



Freno al Ictus lanza una campaña para controlar la hipertensión como prevención del ictus

MAYO 15, 2026



Nuestro socio **Fundación Freno al Ictus** ha puesto en marcha la campaña **“Hipertensión arterial e Ictus”**, una iniciativa de sensibilización que busca concienciar sobre la importancia de detectar y controlar la hipertensión arterial, principal factor de riesgo prevenible del ictus.

Una enfermedad silenciosa con gran impacto

En España, **más de 14 millones de personas padecen hipertensión arterial y cerca de cuatro millones desconocen que la tienen**. Esta afección constituye el **principal factor de riesgo prevenible del ictus**, una enfermedad que afecta cada año a más de 120.000 familias y es la primera

causa de discapacidad adquirida en personas adultas.

La campaña pone el foco en la **prevención y en la importancia de incorporar hábitos sencillos**, como la medición periódica de la tensión arterial, para proteger la salud cerebral y reducir el riesgo de sufrir un ictus.

Información accesible para promover la prevención

La iniciativa incluye un vídeo educativo protagonizado por Brainy, el personaje divulgador de la fundación, una página web con materiales informativos y un webinar con la participación de especialistas en neurología, cardiología, atención primaria y medicina del trabajo, así como pacientes y representantes de sociedades científicas.

La campaña cuenta con la colaboración de entidades como la [Sociedad Española de Neurología](#), [SEMERGEN](#), la [Fundación Española del Corazón](#) y la [Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo](#).

Fundación Freno al ICTUS



Ver en

Prevenir está en nuestras manos

Con esta acción, Fundación Freno al Ictus continúa desarrollando campañas divulgativas sobre los principales factores de riesgo vascular, reforzando la idea de que el conocimiento y la prevención son herramientas esenciales para salvar

vidas.

👉 **Desde Voluntare queremos sumarnos a esta campaña de prevención.**

Te invitamos a ver y difundir el vídeo y conocer todos los recursos de la campaña en la [web de Fundación Freno al Ictus](#).

Compártelo:

Anterior Siguiente
◀ Los Premios CODESPA celebra... V Congreso Internacional Volu... ▶

Síguenos

Artículos más populares



Accede a la grabación de la Voluntare Talks del Día Internacional del Reciclaje

18 Mayo, 2026

SENIOR50

(/

index.php)



SALUD (HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/BIENESTAR/SALUD/)

La hipertensión arterial es el primer factor de riesgo prevenible frente al ictus



Fundación Freno al ICTUS



Ver en



La Fundación Freno al Ictus impulsa la campaña Hipertensión arterial e ictus para concienciar sobre el principal factor de riesgo prevenible del ictus (<https://www.senior50.com/proteina-stc2-nuevo-biomarcador-para-la-prevencion-del-ictus>).

Coincidiendo con el **European Stroke Awareness Day 2026** y en el marco de la **Semana Mundial de la Hipertensión**, la **Fundación Freno al Ictus** (<https://www.frenoalictus.org/>) ha puesto en marcha la campaña *Hipertensión arterial e Ictus*, una iniciativa de sensibilización centrada en la prevención, la detección precoz y el **control de la hipertensión arterial**, considerada el principal factor de riesgo prevenible del ictus.

La campaña ha sido desarrollada con el apoyo y la colaboración de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, la **Sociedad Española de Hipertensión (SEH-LELHA)**, la **Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN)**, la **Fundación Española del Corazón** y la **Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT)**. Además, cuenta con 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, así como una página web con contenidos informativos y materiales de sensibilización. La campaña se presentó mediante un webinar en el que participaron especialistas sanitarios, representantes de sociedades científicas y pacientes.

Cotrolar la tensión

~~Durante la presentación, **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 sobre una enfermedad silenciosa que afecta a millones de personas y que, en muchos casos, permanece sin diagnosticar o sin un control adecuado.

Tamara Cembellín, vocal de la Sociedad Española de Hipertensión (SEH-LELHA), advirtió de que “la hipertensión es una **enfermedad silenciosa** porque la mayoría de las veces no produce síntomas” y alertó del aumento de casos en adultos jóvenes. La especialista insistió en la importancia de medir periódicamente la tensión arterial, ya que muchas personas creen estar sanas al no presentar síntomas evidentes.

Por su parte, Miguel Ángel Prieto, vicepresidente de la Junta Directiva Nacional de SEMERGEN, destacó **el valor de la prevención y del autocontrol domiciliario** de la tensión arterial, así como la necesidad de un abordaje multidisciplinar desde atención primaria, enfermería, farmacias comunitarias y medicina del trabajo.



Impacto social del ictus

María del Mar Freijo, neuróloga del Hospital Universitario de Cruces y coordinadora del Grupo de Estudio de

Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología, puso el foco en el **impacto humano y social del ictus**, recordando que esta enfermedad puede provocar secuelas que transforman la vida de las personas y de sus familias. Asimismo, insistió en la importancia de reconocer rápidamente los síntomas y activar cuanto antes la atención sanitaria especializada.

En la misma línea, **Juan Luis Cabanillas**, secretario general de la AEEMT, destacó el papel estratégico de los servicios de medicina del trabajo en la **detección precoz de la hipertensión** y otros factores de riesgo vascular, especialmente entre la

población laboral que no suele acudir a revisiones médicas periódicas.

SENIOR50

[index.php](#)
Vicente Bertomeu, presidente de honor de la Sociedad Española de Cardiología, explicó la estrecha relación entre hipertensión arterial, fibrilación auricular e ictus, e [incidió](#) en la necesidad de controlar adecuadamente la tensión arterial y **promover hábitos de vida saludables** para preservar la calidad de vida a largo plazo.

Primera causa de discapacidad en el adulto

La presentación contó también con el testimonio de Víctor Martínez Escribano, paciente de ictus y embajador de la Fundación Freno al Ictus, quien compartió su experiencia personal para reforzar el mensaje preventivo de la campaña. “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, el ictus afecta cada año a más de 120.000 familias y constituye la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto. Los expertos recuerdan que controlar la hipertensión arterial es una de las medidas más eficaces para reducir el riesgo de sufrir esta enfermedad.

(https://www.senior50.com/author/senior_50/)

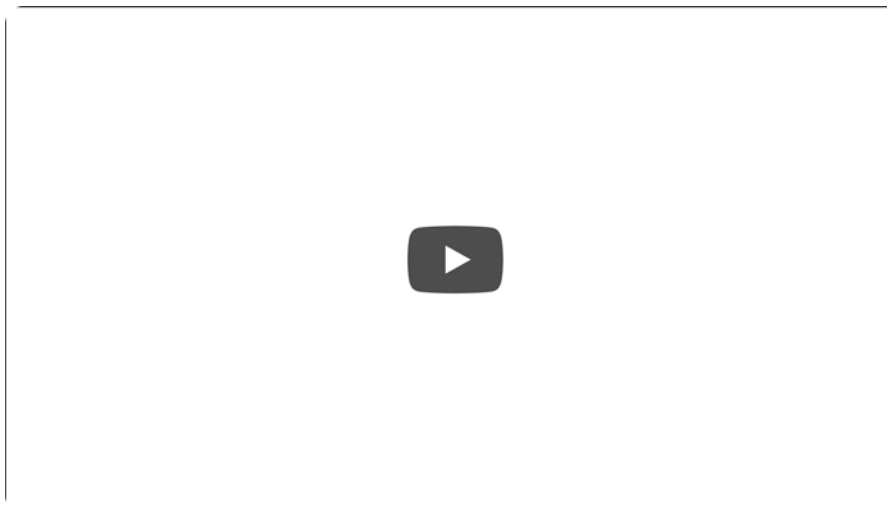
SENIOR 50 ([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/AUTHOR/SENIOR_50/](https://www.senior50.com/author/senior_50/))



(<https://www.senior50.com/ceafa-lamer-revela-como-envejecen-distintas-poblaciones/>)

ETIQUETAS

CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL ([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/TAG/CONTROL-DE-LA-HIPERTENSION-ARTERIAL/](https://www.senior50.com/tag/control-de-la-hipertension-arterial/)), DETECCIÓN PRECOZ DE LA HIPERTENSIÓN ([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/TAG/DETECCION-PRECOZ-DE-LA-HIPERTENSION/](https://www.senior50.com/tag/deteccion-precoz-de-la-hipertension/)), ENFERMEDAD SILENCIOSA ([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/TAG/ENFERMEDAD-SILENCIOSA/](https://www.senior50.com/tag/enfermedad-silenciosa/)), FUNDACIÓN FRENO AL ICTUS ([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/TAG/FUNDACION-FRENO-AL-ICTUS/](https://www.senior50.com/tag/fundacion-freno-al-ictus/)), HIPERTENSIÓN ARTERIAL ([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/TAG/HIPERTENSION-ARTERIAL/](https://www.senior50.com/tag/hipertension-arterial/)), ICTUS ([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/TAG/ICTUS/](https://www.senior50.com/tag/ictus/)) SEMANA MUNDIAL DE [Privacidad](#)



Todos UP3MEDIA | Estrategias de >



ACTIVE EL 100% DE SU CEREBR...
Brain Waves
306 usuarios



God Says: "WAIT A LITTLE ..."
God's Love Unending
228 K visualizaciones · Nuevo



Acto de Apertura 26J-16513 MA ...
ASG Live Channel
5 visualizaciones · Em... Nuevo



VASCULITIS
Síntomas, ...
Clínica Medicina Integr...
71 K visualizaciones · Er



Bad Bunny's Apple Music ...
NFL y 2 más
141 M de visualizaciones



Eurovision 2026 - Biggest ...
ESC Samuel
14 K visualizaciones · ha Nuevo



El efecto Mozart te hace más ...
Classical Mastermind...
126 usuarios



Visión Integrativa ...
Escuela de Salud Integ...
7 K visualizaciones · E...

20260518 Conexión Salud con Carles Aguilar #65



UP3MEDIA | Estrategias de Comunicación

Suscribirse

1,26 K suscriptores



Compartir



Guardar



31 visualizaciones hace 2 días Conexión Salud con Carles Aguilar

0:00 Intro

1:46 Sumario

5:59 Cefalea en racimos ...más

0 comentarios

Ordenar por



Añade un comentario...

EN DIRECTO

59:40

42:55

EN DIRECTO

11:52



ÚLTIMA HORA

¿Dónde acaba el lobby y empieza el tráfico de influencias?

Hace 6 horas · Política

CONGRESO Y SENADO

CEAFA lleva al Senado su Decálogo Alzheimer para reforzar el compromiso ante el reto de las demencias

CEAFA presenta en el Senado su Decálogo Alzheimer y logra compromisos de PSOE, PP, Bildu y Junts para impulsar medidas frente a las demencias.

🕒 2 MINUTOS

     Comenta 

 Añadir DEMÓCRATA en Google



POR AGENCIAS

Publicado

14 MAY., 2026

🕒 2 MINUTOS

Una delegación de la Confederación Española de Alzheimer y Otras Demencias (CEAFA) ha celebrado varias reuniones institucionales con distintos grupos parlamentarios del Senado para dar a conocer el “Decálogo Alzheimer: Diez Compromisos por el RECUERDO”, con el que pretende reforzar el compromiso “ante el desafío de las demencias”.

“Estamos ante un momento decisivo en la historia del Alzheimer”, ha señalado el director ejecutivo de la organización, Jesús Rodrigo, quien ha subrayado 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”.

Desde CEAFA han explicado que este documento estratégico “busca preparar al sistema sanitario ante la llegada de nuevos tratamientos y consolidar una respuesta coordinada y equitativa frente a la enfermedad”. Este mensaje ha sido respaldado por el representante de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), el doctor Enrique Arrieta, y por el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el doctor Pascual Sánchez.

En el encuentro han participado 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.

La delegación se ha entrevistado, entre otros, con el secretario de Sanidad del PSOE y portavoz en la Comisión de Sanidad del Senado, Kilian Sánchez; con el portavoz socialista en la Cámara Alta, Juan Espadas; con el portavoz del Grupo

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

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

Propuestas y compromisos políticos

Tal y como ha trasladado 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 detallado la entidad.

“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 añadido CEAFA, que ha precisado que, “además, ha propuesto una reunión entre representantes de CEAFA y la consejera de Sanidad de la Comunidad de Madrid, Fátima Matute”.

En relación con Bildu, la confederación ha indicado que esta formación 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 señalado CEAFA.

Etiquetas: [Alzheimer](#) [Ceafa](#) [Senado](#) [Demencias](#) [Sanidad](#)

Te recomendamos

Nuevo Opel Frontera

Espacio interior listo para tu vida

Opel Grandland

Un SUV pensado para conducir con equilibrio, espacio y tecnología avanzada.



Patrocinado

-
-
-
-
-
-

europa press Europa Press Seguir 80.7K Seguidores

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

Historia de Europa Press • 6 día(s) • 3 minutos de lectura



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

Comentarios

© SEN

MADRID, 13 (EUROPA PRESS)

"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".

Joyas desde 19 €

Pandora

[Más información](#)

Sponsored Links by Taboola

Patrocinado

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

[Continuar leyendo](#)

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

Contenido patrocinado

[Comentarios](#)



18 mayo
2026

AFASIA, CUANDO EL CEREBRO NO ENCUENTRA LAS PALABRAS

VOLVER

La rehabilitación logopédica, sobre todo en los primeros 6 meses, desempeña un papel clave en la recuperación

La afasia es un trastorno neurológico que puede aparecer después de un ictus, un traumatismo craneoencefálico o un tumor. Hace que la persona tenga dificultades para leer, escribir y expresar lo que quiere decir. Y, en ocasiones, también dificulta comprender lo que otras personas están diciendo.

«Más de 350.000 personas viven, según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), con este trastorno del lenguaje que limita la capacidad de comunicarse y que afecta de forma significativa a la vida diaria de quienes lo padecen» y sus familiares, explica Adriana Iglesias, logopeda de la Unidad de Neurorrehabilitación del Hospital Quirónsalud Miguel Domínguez, en Pontevedra.

Cada año se registran más de 120.000 casos de ictus en España, una de las principales causas de discapacidad adquirida en adultos. Se estima que entre el 20% y el 30% de los pacientes desarrolla algún grado de afasia.

Noticia completa en [La Razón](#)



¿Cómo se desequilibra el cerebro con el Alzheimer? Investigadores desarrollan un índice que analiza la atrofia y es clave para el avance de la enfermedad

Abora
CONTINENTAL
by MARRIOTT
HOTEL

HASTA	DESDE
20%	72€
DESCUENTO	PERS./NOCHE

TODITO INCLUIDO

RESERVAR



Los investigadores han descubierto que cuanta más asimetría, más neurodegeneración. / Getty Images

ACTUALIDAD NOTICIA 20 may 2026 - 16:57

Añadir 20minutos en Google



ROCÍO BARRANTES

Este índice es capaz de medir el nivel de asimetría cerebral que está relacionado con una mayor neurodegeneración y por tanto más aparición de los síntomas de demencia.

La alteración en el habla que puede ser un signo precoz de alzhéimer

Se estima que **800.000 padecen Alzheimer en España**, según datos de la Sociedad Española de Neurología. Esta enfermedad es la primera causa de demencia neurodegenerativa en el mundo y **seguir entendiendo su impacto en los seres humanos es primordial para seguir generando nuevos tratamientos farmacológicos, pues hasta el momento, no se ha encontrado una cura**. Entre estos **últimos avances** se encuentra el que ha llevado a cabo un equipo internacional con la participación de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC).

Lo que la ciencia sabe hasta el momento del Alzhéimer es que es una afección que va preparando su terreno en el cerebro. Esto quiere decir que el **tejido neuronal se remodela entre 15 y 20 años** de que la enfermedad aparezca. Esto es por tanto un buen punto de partida para cualquier tipo de investigación y lo que han desarrollado ahora este equipo es **una medida capaz de detectar los cambios cerebrales que se producen antes de que la enfermedad golpee al paciente**.

HÁBITOS SALUDABLES para adolescentes y niños 🧑🏻🍏 Aprende a cuidarte ❤️

NOTICIA DESTACADA



Un nuevo estudio identifica diez factores que se relacionan con un mayor riesgo de sufrir demencia

A mayor asimetría, mayor neurodegeneración

Agnès Pérez Millan, investigadora del grupo de investigación AIWELL (las siglas en inglés de inteligencia artificial para el bienestar humano) y autora del estudio ha explicado que han desarrollado un índice de asimetría general del cerebro a partir de **un estudio con pacientes de un tipo de Alzheimer genético**. Esta idea parte de que en un anterior estudio desarrollado por estos mismos investigadores en el que descubrieron que a diferencia de lo que se pensaba, los enfermos de Alzheimer **presentaban un cerebro asimétrico** y **no simétrico como el de una persona sana**.





El alzhéimer es la forma más común de demencia, pero existen muchas más / Getty Images

Ahora, este índice puede servir como un **biomarcador para detectar la afectación de la enfermedad (estadios) pero también para medir la eficacia de los tratamientos**. "La resonancia magnética nos daba una foto del cerebro en el momento de hacerla, y las procesaron con un *software* que nos daba el volumen o grosor cortical", cuenta Pérez, y después aplicaron un algoritmo con el que pudieron medir las diferencias de grosor. En este sentido, **"cuanto más valor tiene el índice, más asimetría hay en el cerebro, lo que se correlaciona con más neurodegeneración y más síntomas"**, añade así la investigadora.

Pero, además, en este estudio **los investigadores también pudieron detectar que el índice puede servir como cribado** para las personas que porten el **genotipo APOE4 con síntomas**, que como explican la UOC, es uno de los factores de más riesgo de sufrir enfermedad de Alzheimer, frente a los que son portadores de esta mutación pero sin sintomatología. Ahora bien, el estudio debe continuar, ya que los investigadores **quieren replicar ahora la investigación en pacientes con enfermedad de Alzheimer esporádica** (la más común), para darle más validez al índice.



Newsletter Curarse en salud

Recibe cada lunes una selección de los contenidos más útiles sobre alimentación, rutinas de ejercicio y novedades para cuidar tu cuerpo y tu



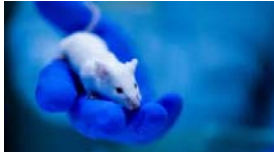
alimentación, rutinas de ejercicio y novedades para cuidar tu cuerpo y tu mente.

Introduce tu email

APUNTARME GRATIS

Estoy de acuerdo con la [política de privacidad](#)

NOTICIA DESTACADA



Un descubrimiento abre nuevas vías para tratamientos más efectivos de alzhéimer

Referencia al estudio

Te puede interesar

- [El negacionismo de las cremas solares puede salir caro: así desmonta la ciencia a Marcos Llorente](#)
- [Lara Ferreiro, psicóloga del amor: "Las parejas que están juntas y no se soportan..."](#)
- [Qué dice la psicología de las personas que cambian de foto de perfil cada pocos días](#)

Pérez-Millan, A., Falgàs, N., Bosch, B., Borrego-Écija, S., Antonell, A., Fernández-Villullas, G., Esteller-Gauxax, D., Tort-Merino, A., Bargalló, N., Balasa, M., Lladó, A., Aguillon, D., Chrem, P., Day, G. S., Devenney, E., Huey, E. D., Ikeuchi, T., Jucker, M., Kasuga, K., Vöglein, J., Roh, J. H., Vitali, P., Sosa Ortiz, A. L., Llibre-Guerra, J. J., Gordon, B. A., McDade, E., Bateman, R. J., Sánchez-Valle, R., i The Dominantly Inherited Alzheimer Network (DIAN). (2025). Cortical asymmetry in autosomal dominant Alzheimer's disease progression. *Brain Communications*, 8(1), fcac488. <https://doi.org/10.1093/braincomms/fcac488>

Conforme a los criterios de



The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Salud

Cerebro



Doctos

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

Hacia una definición de las EED que promueva el diagnóstico y la equidad

Los clínicos aseguran que la redefinición operativa debe servir para que más pacientes se beneficien de tratamientos



Kiko Toja, Raquel Calle, Elena González, Antonio Gil-Nagel y Antonio Álvarez.



20 MAY. 2026 5:00H

SE LEE EN 8 MINUTOS

POR [DAVID PUNZANO](#) [PABLO ÁLVAREZ](#)

TAGS > [NEURÓLOGOS](#) [EPILEPSIA](#) [UCB PHARMA](#)

El Palacio de Neptuno en Madrid ha albergado la **III edición del Developmental Epileptic Encephalopathies Day (DEES Day)**, un foro científico de referencia **organizado por la compañía biofarmacéutica internacional UCB**, con el aval de la Sociedad Española de Neurología. Más de ochenta neurólogos y neuropediatras se han reunido en la celebración de estas jornadas, que han puesto el foco en la necesidad de evolucionar hacia un **enfoque operativo en la definición de**

las Encefalopatías Epilépticas y del Desarrollo (EED), que permita agilizar el acceso a los tratamientos.

Las EED son un **grupo heterogéneo de trastornos neurológicos graves**, a menudo de origen genético, que aparecen en los primeros años de vida, y se caracterizan por crisis epilépticas **difíciles de controlar y un retraso o regresión en el desarrollo cognitivo, motor y conductual**. Todo ello se ha abordado en estas jornadas, cuyos coordinadores han sido **Antonio Gil-Nagel**, jefe asociado del Departamento de Neurología y director de la Unidad de Epilepsia del Hospital Ruber Internacional de Madrid; y **José M. Serratos**, responsable de la Unidad de Epilepsia del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz.

En la jornada, **uno de los ejes centrales ha sido el análisis de la equidad terapéutica en España**. En el caso del abordaje de las Encefalopatías Epilépticas y del Desarrollo (EED), alcanzarla se antoja fundamental ya que permitiría que cualquier paciente, independientemente de su código postal o nivel socioeconómico, pueda acceder a los tratamientos. Una realidad que se torna todavía más crucial cuando hablamos de **enfermedades raras o complejas**.

Una de las claves que los expertos han apuntado para mejorar precisamente la equidad en el caso de las EED es el establecimiento de una nueva definición operativa. "**La nueva definición se debe implementar dentro del Sistema Nacional de Salud** para facilitar el acceso a terapias y que más pacientes se puedan beneficiar de ellas", ha asegurado **Raquel Calle**, adjunta de la Unidad de Epilepsia del Servicio de Neurología del Hospital San Cecilio. La especialista también ha reseñado la importancia de **acompañar a los pacientes a lo largo de su vida para dar con el diagnóstico correcto y así ofrecer una alternativa terapéutica** y evitar caer en casos de nihilismo terapéutico.

Garantizar la equidad terapéutica

En el debate también ha participado **Antonio Álvarez**, director médico del Hospital Clínico San Carlos, quien ha apuntado que la nueva definición de las EED "**debe ayudar al diagnóstico y tratamiento**" y ha destacado que hay que "recoger resultados para avanzar en la evidencia" cuando se aplican nuevos tratamientos a los pacientes. Este último es uno de los motivos que debe sustentar la **solicitud por parte de los clínicos para probar otras terapias en pacientes**, ya que a su juicio "falla" el seguimiento.

Para Calle, **el principal reto es la "equidad" en el diagnóstico de las EED en pacientes adultos**. La neuróloga del Hospital San Cecilio ha apuntado que los equipos multidisciplinares deben acompañar a los pacientes desde que son pequeños para que **tengan un diagnóstico y alternativas terapéuticas** de manera temprana, desde edades pediátricas. De hecho, es en la edad pediátrica cuando se empiezan a detectar síntomas de las Encefalopatías Epilépticas y del Desarrollo, especialmente caracterizadas por crisis graves de difícil control y entrecimiento o regresión del neurodesarrollo, con un impacto conductual y cognitivo en los pacientes. Además, ha abogado por **afrentar la "diferencia entre las comunidades autónomas en el acceso a fármacos y el diagnóstico"**.

En la misma línea se ha pronunciado **Kiko Toja**, investigador Juan Rodés del Departamento de Farmacia Hospitalaria del Hospital Clínico Universitario de Santiago, quien ha incidido en que hay "**inequidad nacional y comunitaria**, ya que el acceso a los fármacos es diferente incluso entre hospitales de la misma región". El profesional ha remarcado que "el sistema debe ser equitativo en el acceso y con la capacidad de tratar, con la mejor opción posible, y todos los pacientes deben poder acceder a las mismas opciones". El objetivo último es que **el modelo promueva el acceso a la innovación terapéutica** para mejorar el pronóstico de los pacientes, su calidad de vida y la de las familias.

De la ciencia a la acción

Durante el debate sobre el impacto de la actualización operativa de la definición de las EED de 2025, se ha hecho hincapié en la importancia de consolidar el uso de esta terminología para casos con **etiología genética o estructural**. Esta novedad ha permitido ya a los clínicos **mejorar el abordaje de la complejidad para estos perfiles**, que suelen presentar resistencia a fármacos y comorbilidades multisistémicas. "**Si se queda en un papel, no vamos a ir más allá**", ha destacado Calle.



Raquel Calle, adjunta de la Unidad de Epilepsia del Servicio de Neurología del Hospital San Cecilio.



Antonio Gil-Nagel, jefe asociado del Departamento de Neurología, director de la Unidad de Epilepsia del Hospital Ruber Internacional de Madrid y coordinador del encuentro.

Para **Gil-Nagel**, el **paso de la definición clínica a la definición operativa** de las Encefalopatías Epilépticas y del Desarrollo es "importante porque nos servirá a los neurólogos, médicos y demás sanitarios a **incrementar el nivel de percepción y de identificación de problemas**, y con ello acceder antes a soluciones diagnósticas y terapéuticas". El

especialista ha recordado que el nuevo alcance de las EED incluye los **criterios de crisis frecuentes y electroencefalograma** que muestran actividad epileptiforme frecuente, la historia de **enlentecimiento o regresión del neurodesarrollo** y la contribución de la etiología.

rm Redacción Médica



Ver en

El futuro de las Encefalopatías Epilépticas y del Desarrollo (EED), de la mano de los profesionales.

Por su parte, **Toja** ha señalado que la definición operativa **"abre muchas puertas a la hora de realizar ensayos clínicos"**, mientras que **Elena González**, adjunta de la Unidad de Epilepsia del Servicio de Neurología del Hospital Infantil Universitario Niño Jesús, ha incidido en que "es una muy buena definición para las nuevas indicaciones". Además, estos [avances terapéuticos](#) permitirán que más niños, que hasta ahora no tenían tantas posibilidades, **lleguen a la vida adulta**.



Antonio Álvarez, director médico del Hospital Clínico San Carlos.



Kiko Toja, investigador Juan Rodés del Departamento de Farmacia Hospitalaria del Hospital Santiago de Compostela.

Compromiso de UCB con la epilepsia

Así ha dado inicio la primera de las dos jornadas de esta edición, bajo el lema "**De las redes neuronales a las redes asistenciales**", en que también se ha reflexionado sobre las redes en disonancia, como la fisiopatología y neuromodulación en las EED. En esta mesa han participado **José M. Serratosa**; **Juan José Poza**, neurólogo del Hospital Universitario Donostia, **Mar Carreño**, neuróloga del **Hospital Clínic de Barcelona**; y **Pedro Serrano**, jefe de Servicio de Neurología en el Hospital Regional Universitario Carlos Haya de Málaga.

Con esta carta de presentación, **UCB ha mostrado su compromiso con la epilepsia en casos como las EED**, entre ellas, casos como el Síndrome de Dravet o de Lennox-Gastaut. Tras más de treinta años de trayectoria en la epilepsia, la compañía biofarmacéutica internacional se posiciona una vez más como uno de los **agentes clave en la promoción de avances científicos y en la práctica clínica**.



Elena González, adjunta de la Unidad de Epilepsia del Servicio de Neurología Hospital Infantil Universitario Niño Jesús.



José M. Serratosa, responsable de la Unidad de Epilepsia del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz y coordinador del encuentro.



Antonio Gil-Nagel, jefe asociado del Departamento de Neurología, director de la Unidad de Epilepsia del Hospital Ruber Internacional de Madrid y coordinador del encuentro.



Juan José Poza, neurólogo del Hospital Universitario Donostia.



Mar Carreño, neuróloga del Hospital Clínic de Barcelona.



Pedro Serrano, jefe de Servicio de Neurología en el Hospital Regional Universitario Carlos Haya de Málaga.



Un momento durante el DEES Day.

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



UNA PUBLICACIÓN DE

Sanitaria



Copyright © 2004 - 2026 Sanitaria 2000

[Aviso legal y condiciones de uso](#)

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

[QUIÉNES SOMOS](#) [PUBLICIDAD](#) [POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#) [POLÍTICA DE COOKIES](#) [INSCRIPCIÓN ACTIVIDADES](#)

agencia.digital

| 323WCM21