

[Inicio](#) > [Secciones](#) > [Especial Neurología](#) >



(Imagen: Geralt en Pixabay)

NEUROLOGÍA

Extender el “Código Crisis” a toda España para mejorar la atención urgente de las crisis de epilepsia

Muchas crisis pueden presentarse como ausencias, desconexión del entorno, sensaciones extrañas, alteraciones visuales, hormigueos, movimientos automáticos repetidos o episodios breves de pérdida de respuesta.

Hechosdehoy / [SEN](#) / A. K. / Actualizado 24 mayo 2026

ETIQUETADO EN: [epilepsia](#)

En España, el 24 de mayo se conmemora el Día Nacional de la Epilepsia, una enfermedad neurológica que afecta a alrededor de 500.000 personas en nuestro país y que continúa siendo una de las patologías neurológicas con mayor impacto sanitario y social. La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que cada año se diagnostican alrededor de 20.000 nuevos casos, principalmente en población infantil y en personas mayores de 65 años: unos 100.000 niños padecen epilepsia en nuestro país.

Las cookies de este sitio web se usan para mejorar la experiencia de los usuarios, ofrecer funciones de redes sociales y analizar el tráfico.

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

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

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

[AJUSTES](#)

La epilepsia es una enfermedad caracterizada por la aparición de crisis epilépticas recurrentes, producidas por una alteración de la actividad eléctrica de las neuronas de la corteza cerebral. Aunque socialmente se suele asociar la epilepsia con convulsiones y pérdida de conciencia, estas manifestaciones solo representan una parte de los casos. **Muchas crisis pueden presentarse como ausencias, desconexión del entorno, sensaciones extrañas, alteraciones visuales, hormigueos, movimientos automáticos repetidos o episodios breves de pérdida de respuesta.**

“Uno de los grandes retos de la epilepsia es que no siempre se manifiesta de una forma estándar o especialmente llamativa. Solo entre el 20% y el 30% de las crisis epilépticas se presentan como convulsiones, lo que hace que muchos pacientes, familiares e incluso profesionales sanitarios no las identifiquen inicialmente como crisis epilépticas”, señala el Dr. **Manuel Toledo**, Coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología. *“Y esta variabilidad clínica explica que el diagnóstico pueda demorarse durante años y que, al mismo tiempo, también existan diagnósticos erróneos”.*

Según datos de la SEN, el retraso diagnóstico de la epilepsia puede alcanzar los 10 años en algunos pacientes. Además, se estima que hasta un 18% de los diagnósticos podrían ser falsos positivos. Por ello, la SEN recuerda la importancia de realizar una valoración neurológica adecuada y pruebas diagnósticas específicas, especialmente la monitorización video-EEG prolongada, en todos aquellos pacientes con sospecha de epilepsia.

La epilepsia puede aparecer a cualquier edad, aunque su incidencia es especialmente elevada en niños y personas mayores. En la infancia suele estar relacionada con alteraciones del desarrollo cerebral o causas genéticas, mientras que en edades avanzadas se asocia con mayor frecuencia a enfermedades cerebrovasculares, ictus, tumores, traumatismos, **enfermedades degenerativas** u otras patologías relacionadas con el envejecimiento. **De hecho, el aumento de la esperanza de vida está favoreciendo un incremento de casos en mayores de 65 años.**

“El envejecimiento de la población española tendrá un impacto directo en la carga asistencial de muchas enfermedades neurológicas, incluida la epilepsia. Por ello, es previsible que la atención a la epilepsia en edades avanzadas sea un reto creciente para el sistema sanitario en los próximos años”, destaca el Dr. Manuel Toledo. **“En todo caso, en los últimos años se han producido importantes avances en el diagnóstico y tratamiento de la epilepsia. Por esa razón, la SEN ha publicado recientemente la Actualización 2025 del Manual de Práctica Clínica en Epilepsia, que incorpora los avances más recientes sobre el abordaje diagnóstico-terapéutico de esta enfermedad y busca contribuir a mejorar la atención de los pacientes”.**

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

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

Usa la Actualización 2025 del Manual de Práctica Clínica en Epilepsia, que incorpora los avances más recientes sobre el abordaje diagnóstico-terapéutico de esta enfermedad y busca contribuir a mejorar la atención de los pacientes”.

ACEPTAR RECHAZAR

AJUSTES

Pero a pesar de los avances diagnósticos y terapéuticos de las últimas décadas, la

epilepsia continúa teniendo un elevado impacto en la calidad de vida de los pacientes. La Organización Mundial de la Salud considera que es una de las enfermedades neurológicas con mayor carga de discapacidad y mortalidad. En Europa, las personas con epilepsia tienen una mortalidad entre 2 y 3 veces superior a la de la población general, una reducción de la esperanza de vida de entre 2 y 10 años y, en torno al 60% de los pacientes, presentan además comorbilidades psiquiátricas, neurológicas o intelectuales.

*“La calidad de vida de las personas con epilepsia depende en gran medida de la frecuencia y gravedad de las crisis, pero también de la rapidez con la que se alcanza un diagnóstico correcto y se pauta el tratamiento más adecuado”, explica el Dr. Manuel Toledo. “Actualmente, **alrededor del 70% de los pacientes pueden controlar sus crisis con los tratamientos farmacológicos disponibles y aproximadamente un 5% pueden beneficiarse de tratamiento quirúrgico**. Sin embargo, todavía existe un porcentaje importante de pacientes farmacorresistentes, que en España se estima en torno a 125.000 personas”.*

La SEN recuerda también que hasta un 30% de los casos de epilepsia podrían prevenirse actuando sobre factores de riesgo modificables. La prevención de traumatismos craneales, el control de los factores de riesgo vascular, la vacunación y la prevención de infecciones del sistema nervioso, así como el adecuado seguimiento del embarazo y el parto, son medidas que pueden contribuir a reducir la incidencia de la enfermedad.

“Un 10% de la población tendrá una crisis epiléptica a lo largo de su vida y alrededor de un 3% desarrollará epilepsia. Son cifras que muestran la magnitud de esta enfermedad y la necesidad de seguir mejorando tanto en prevención y diagnóstico como en atención urgente”, señala el Dr. Manuel Toledo.

La importancia de la implantación del “Código Crisis” en todas las Comunidades Autónomas

Porque además del impacto de la enfermedad por tratarse de una afección crónica, las crisis epilépticas constituyen un motivo frecuente de atención urgente. En España representan entre el 1% y el 3% de todos los ingresos anuales en Urgencias y hasta el 20% de las atenciones neurológicas urgentes en los hospitales. Dentro de estas situaciones, el estatus epiléptico es la complicación más grave: una crisis prolongada o una sucesión de crisis en las que el paciente no recupera completamente la conciencia. Supone aproximadamente el 10% de las crisis epilépticas urgentes y se asocia a una mortalidad que alcanza el 20% a corto plazo.

Pero no solo el estatus epiléptico requiere una respuesta inmediata. También las crisis repetitivas, las crisis de alto riesgo o aquellas que aparecen como consecuencia de procesos potencialmente graves —como ictus, traumatismos,

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

Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales, publicidad y análisis web, quienes también podrán analizar y compartir esta información con sus socios, clientes o anunciantes a partir de la información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Usted acepta el uso de cookies para mejorar la experiencia de navegación. Si no acepta, puede desactivar las cookies en su navegador, pero esto puede afectar a la funcionalidad de algunos servicios.

ACEPTAR RECHAZAR
AJUSTES

meningitis, encefalitis o tumores— precisan una actuación rápida, coordinada y especializada. Por ello, la SEN insiste en que las crisis epilépticas urgentes deben considerarse una patología tiempo-dependiente.

“En una crisis epiléptica urgente, cada minuto cuenta. La rapidez de actuación puede marcar la diferencia entre una recuperación sin secuelas y la aparición de complicaciones graves”, advierte el Dr. Manuel Toledo. ***“Por este motivo, desde la SEN defendemos desde hace años la implantación de un ‘Código Crisis’ en todo el territorio nacional, similar al ‘Código Ictus’, que permita activar circuitos asistenciales específicos y garantizar que estos pacientes reciban atención neurológica urgente en el menor tiempo posible”.***

El “Código Crisis” tiene como objetivo mejorar la identificación, traslado, evaluación y tratamiento de los pacientes con crisis epilépticas urgentes. Su implantación permitiría facilitar el acceso precoz a tratamientos agudos y anticrisis, reducir la recurrencia de las crisis, disminuir las estancias hospitalarias prolongadas y mejorar el pronóstico de los pacientes, sobre todo disminuyendo enormemente el riesgo de mortalidad del 5,3% actual a menos de un 0,4%. Sin embargo, actualmente su desarrollo continúa siendo desigual en España. ***“En el Día Nacional de la Epilepsia queremos recordar que la epilepsia es una enfermedad tratable, pero que requiere recursos, equidad asistencial y protocolos específicos para que todos los pacientes, vivan donde vivan, puedan recibir la mejor atención posible”,*** concluye el Dr. Manuel Toledo.

NOTICIAS RELACIONADAS:

Así se desequilibra el cerebro con el Alzheimer: desarrollan un índice que permite medir el avance de la enfermedad

¿Qué edad tiene realmente mi cuerpo?

OTRAS NOTICIAS:



ESTUDIO DE LA SEN

Las mujeres con Parkinson acceden menos y más tarde a terapias avanzadas



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

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

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

ACEPTAR

RECHAZAR

AJUSTES



Dra. Ana Fernández Arcos

Neuróloga especializada en Trastornos de Sueño

- Licenciada en Medicina por la Universidad Autónoma de Barcelona, especialista en Neurología (Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, Barcelona).
- Máster en Trastornos del Sueño y Doctorado en Medicina e Investigación Traslacional (Hospital Clínic, Universidad de Barcelona).
- Acreditada como experta en Medicina del Sueño por la European Sleep Research Society y Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño (FESMES).
- Neuróloga e investigadora postdoctoral en BarcelonaBeta Brain Research Center (Fundación Pasqual Maragall). Neuróloga especializada en trastornos de sueño en la Clínica CISNe de Barcelona.
- Secretaria del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño (Sociedad Española de Neurología). Miembro de la Sociedad Española de Sueño y de la Alianza por el Sueño.
- Experiencia docente en Máster online y cursos de la Sociedad Española de Neurología.
- Activa en divulgación científica mediante charlas y colaboraciones en medios de comunicación sobre la importancia del sueño y el envejecimiento saludable.

Biografía breve

Neuróloga especializada en trastornos del sueño, investigadora postdoctoral en el BarcelonaBeta Brain Research Center (Fundación Pasqual Maragall) y especialista clínica en la Clínica CISNe (Barcelona). Acreditada por la European Sleep Research Society y la FESMES, desarrolla su labor en investigación traslacional, docencia y en el ámbito asistencial, centrada en el papel del sueño en la salud cerebral y el envejecimiento.

EDUCA-MED





24 mayo
2026

EPILEPSIA: ¿CÓMO ACTUAR SI PRESENCIAS UNA CRISIS?

VOLVER

El Día Nacional de la Epilepsia, que se celebra el 24 de mayo, es un momento perfecto para conocer mejor esta enfermedad y saber cómo actuar si presenciamos una crisis.

Es una enfermedad muy estigmatizada de la que se oye hablar pero que se conoce poco. Afecta en España a unas 500.000 personas, de las cuales 100.000 son niños, según datos de la

Sociedad Española de Neurología. Cada año se diagnostican 20.000 nuevos casos, en su mayoría en niños o en mayores de 65 años.

La epilepsia es una enfermedad que se caracteriza por la aparición de crisis epilépticas recurrentes, producidas por una alteración de la actividad eléctrica de las neuronas de la corteza cerebral. Aunque socialmente se suele asociar la epilepsia con convulsiones y pérdida de conciencia, estas

manifestaciones solo representan una parte de los casos. "Solo entre el 20% y el 30% de las crisis epilépticas se presentan como convulsiones, lo que hace que muchos pacientes, familiares e incluso profesionales sanitarios no las identifiquen inicialmente como crisis epilépticas", explica Manuel Toledo, coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología.

Noticia completa en [Cuidate Plus](#)



«No duermo más de tres horas desde hace seis meses»: el testimonio que destapa una crisis entre los treintañeros españoles



22 de mayo de 2026

La frase se repite cada vez más en consultas médicas, conversaciones de trabajo y grupos de amigos: “no duermo”. En el caso de muchos treintañeros españoles, ya no se trata de una mala noche puntual, sino de semanas o meses encadenando despertares, ansiedad nocturna y jornadas laborales sostenidas con café.

Mejora descanso

El testimonio de una mujer de 34 años que asegura dormir “no más de tres horas desde hace seis meses” refleja un problema más amplio. España arrastra una crisis silenciosa del sueño, especialmente visible entre jóvenes adultos. Combinan precariedad laboral, pantallas

Scarica un PDF (grat

One Click

Una generación cansada antes de tiempo

La Sociedad Española de Neurología estima que entre el 20% y el 48% de la población adulta española tiene dificultades para iniciar o mantener el sueño, y que al menos un 10% sufre un trastorno crónico y grave. Además, menos de un tercio de las personas con problemas de sueño busca ayuda profesional.

Entre los jóvenes, el panorama tampoco es tranquilizador. Un informe sobre hábitos de sueño en personas de 18 a 34 años señalaba que el 83,5% presentaba algún síntoma nocturno de insomnio, mientras que el 61% reconocía quitarse horas de sueño de forma voluntaria para ocio o actividades personales.

Descubre LIÉ

Del compromiso a la a

ecoembes

El problema no es solo do  poco

En muchos treintañeros, el insomnio aparece como el síntoma final de una acumulación: jornadas largas, teletrabajo sin límites claros, alquileres altos, incertidumbre económica y sensación de no tener tiempo propio. El móvil suele rematar el problema. La pantalla llena el silencio de la noche, pero también retrasa la desconexión mental.

Scarica un PDF (grat

One Click

Cuando la noche se convierte en alarma

Los especialistas insisten en que no hay que normalizar meses de mal sueño. Despertarse de madrugada, tardar horas en dormirse o vivir el día en modo supervivencia son señales suficientes para consultar.

El tratamiento no siempre pasa por medicación. Puede incluir higiene del sueño, terapia cognitivo-conductual para el insomnio, cambios de horarios, reducción de estimulantes, gestión del estrés y revisión de otros problemas de salud.

Amenazas ei

Estrategias e inteligen
ciberamenazas.

CrowdStrike®



[latribunadealbacete.es](https://www.latribunadealbacete.es)

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

Servimedia

3-4 minutos

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.

 **Juega a tu manera** [Comprar ahora](#)

Patrocinado

- 
-  17
- 
- 
- 
- 



OKDIARIO

Seguir

36.7K Seguidores



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

Historia de B. Muñoz • 2 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 mejorar la salud, **optimizar el rendimiento y «ganarle horas al día»**. Sin embargo, la Sociedad Española de Neurología (SEN) advierte c



Comentarios

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](#).



Esta IA ya opera
en bolsa por...

TApp · 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**.

Depende de a qué hora te acuestas, cuánto duermes y, sobre todo, de tu biología (cronobiología y cronotipos)», señala la Dra. Celia

Continuar leyendo

↶ Volver a Inicio

Contenido patrocinado

👤 Comentarios



ESPAÑA >

Hallan unas células hasta ahora desconocidas en el cerebro de los pacientes con Alzheimer

Una novedosa técnica microscópica ayuda a comprender cómo se relacionan las distintas células entre sí dentro del tejido cerebral



Por **C. Amanda Osuna**

Agregar Infobae en

25 May, 2026 01:06 p. m. EST



Resultados de escáner cerebral (Magnific)

Una nueva herramienta microscópica acaba de arrojar nueva luz sobre el cerebro de los pacientes de [Alzheimer](#): la existencia de una población de **células inmunitarias**



conjunto entre la Universidad de Augsburgo y la Universidad de Leipzig, ambas en Alemania.

La nueva técnica, denominada CODEX-CNS, ha permitido analizar con precisión muestras cerebrales humanas y ha revelado un grupo de células inmunes, concretamente microglía asociada a la enfermedad, que se acumula en torno a placas de amiloide- β . Los resultados han sido publicados en la revista [Nature Neuroscience](#) y aportan datos inéditos sobre la **implicación de los procesos inflamatorios** y las respuestas inmunes en el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer.

El método se ha presentado como una herramienta con capacidad para transformar no solo la investigación sobre Alzheimer, sino también el **estudio de tumores** y otras patologías. Según ha explicado Dennis-Dominik Rosmus, autor principal que ha realizado su labor científica en la Universidad de Augsburgo y la Universidad de Leipzig, CODEX-CNS permite obtener en una sola imagen la interacción celular integral del cerebro humano, incorporando tanto los cambios patológicos como las interacciones que se producen entre células.

PUBLICIDAD

Luz desde 0,05€/kWh

Abrir

Peter Wieghofer, profesor de Neuroanatomía Celular en la Universidad de Augsburgo, ha enfatizado en declaraciones recogidas por *Medical Xpress* que, aunque la aplicación inicial ha sido en cerebros de personas con Alzheimer, la técnica puede



distintos órganos y utilizarlo para abordar preguntas muy diversas. Además, ha señalado que la retina, al igual que el cerebro, forma parte del sistema nervioso central y también está poblada de microglía, el objetivo del análisis actual.



La neuróloga Miriam Emil Ortiz ha redactado un curso con una serie de pautas para retrasar la enfermedad del Alzheimer

Una técnica que acerca el tejido cerebral

La herramienta CODEX-CNS facilita el examen sistemático de cómo se influyen las distintas células entre sí dentro del tejido. Comprender estas relaciones de vecindad resulta relevante no solo para enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, sino también para investigar cómo se produce el crecimiento de tumores y la respuesta del sistema inmunitario ante el cáncer.



La aplicación de esta técnica en el tejido cerebral de pacientes con Alzheimer ha permitido identificar una agrupación concreta de microglía asociada a la enfermedad, acumulada directamente en una forma específica de placas de proteína amiloide- β . Wieghofer ha afirmado en *Medical Xpress* que: "El método abre nuevas vías para la medicina personalizada y las terapias dirigidas". Este enfoque promete avanzar en la comprensión de los mecanismos inflamatorios responsables del progreso de la demencia.

PUBLICIDAD



En España, en torno a **800.000 personas** sufren de [Alzheimer](#); un total de 57 millones en todo el mundo. En nuestro país, más del 50% de los casos que aún son leves están sin diagnosticar y el retraso medio entre los primeros síntomas y el diagnóstico supera los 2 años. La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre el 30 % y el 50 % de las personas que padecen algún tipo de demencia no reciben un diagnóstico formal.

Seguinos:



Secciones

[América](#) [Colombia](#) [España](#) [Estados Unidos](#) [México](#) [Perú](#) [Centroamérica](#)

[Últimas Noticias](#) [RSS](#)

Contáctenos

[Redacción](#) [Empleo](#)

Contacto comercial

[Argentina](#) [Colombia](#) [España](#) [México](#) [Perú](#) [Media Kit](#)

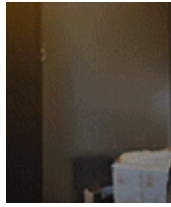
**Actualidad**

Poner una moneda en la frente en verano | Para qué sirve y por qué recomiendan los expertos en salud hacerlo

- * *Se trata de un remedio casero para el dolor de cabeza, la fiebre o los famosos mareos*
- * *Salir a correr todos los días está muy bien, pero fisioterapeutas y científicos coinciden en los motivos por los que nos cuesta tanto ponerlo en práctica*
- * *Adiós a la flacidez de brazos: el simple ejercicio que puedes hacer en 5 minutos al día para tonificar esta parte del cuerpo a partir de los 40 años*



Poner una moneda en la cabeza. Fuente de imagen: IA; Canva.



Ya ha llegado casi el periodo veraniego a gran parte del país. Además del riesgo de sufrir golpes de calor o deshidratación, desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) han advertido a la población de la gran posibilidad de sufrir cefaleas por las temperaturas altas que se están registrando estos últimos días.

En profundidad

¿Y a qué se debe esta condición? Pues bien, con el aumento del calor, lo cierto es que **aumenta la presión atmosférica**. Esto lo que hace es que se produzca **una vasodilatación**, lo que se traduce como que el diámetro de los vasos sanguíneos de la cabeza aumenta, provocando importantes dolores de cabeza.



Ante este panorama, la Escuela de Medicina de Harvard ha llevado a cabo una investigación en la que se ha estudiado, de manera exhaustiva, **cuánto tienen que subir las temperaturas para que afecte al estado físico de una persona**. Según la misma, con **un aumento de 5 grados**, la posibilidad de sufrir dolores de cabeza al día siguiente aumenta un 7,5%.

Más detalles

Para evitar estas dolencias, conviene señalar que es recomendable protegerse del sol directo, evitando salir a la calle en las horas con mayores temperaturas del día, manteniendo el hogar y el trabajo con una buena temperatura y **mantenerse muy bien hidratado**.



Además, algunos creadores de contenido han viralizado la idea de poner una moneda en la frente o sobre la cabeza para frenar las molestias en la cabeza.

En muchas casas, se usa una moneda fría -a veces recién sacada del congelador- y se coloca sobre la frente mientras la persona descansa.

A tener en cuenta

Al parecer, puede tener una explicación física sencilla: el frío provoca vasoconstricción superficial y reduce temporalmente la sensación de calor. Ahora bien, también influye bastante el componente simbólico, ya que antiguamente **las monedas eran objetos metálicos asociados al valor, la protección o la energía.**



En algunas culturas populares, incluso, se pensaba que el metal 'quitaba' el dolor, equilibraba el cuerpo o absorbía el exceso de calor. De hecho, en determinados lugares se decía que **si la moneda cambiaba de color era porque se había acabado la enfermedad.**

Te puede interesar

Esclerosis Múltiple España lanza la campaña Ahora ¡Al Abordaje! para mejorar el diagnóstico de la enfermedad



Política de cookies

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



Esclerosis Múltiple España ha lanzado la campaña Ahora ¡Al Abordaje! , que sitúa el foco en la necesidad de mejorar la experiencia de diagnóstico de esclerosis múltiple mediante un abordaje «inmediato, integral, coordinado y equitativo» en el ámbito territorial.

«La esclerosis múltiple es una enfermedad autoinmune que afecta al sistema nervioso central. El diagnóstico precoz es uno de los pilares que ha hecho cambiar el pronóstico de esta enfermedad. Cuando el sistema inmune acaba de empezar a equivocarse, lo podemos parar y podemos limitar muchísimo sus daños», ha señalado la presidenta del Comité Médico Asesor de Esclerosis Múltiple España, Mar Tintoré, en el marco Día Mundial de la Esclerosis Múltiple.

En este sentido, Esclerosis Múltiple España recuerda que el informe del estudio Impacto de los Síntomas de la Esclerosis Múltiple (IMSS) en España sitúa la edad media de diagnóstico en torno a los 33 años. El estudio también muestra un retraso medio de 3 años entre la aparición de los primeros síntomas y el diagnóstico de la enfermedad.

Según la organización, el diagnóstico de EM ofrece una «valiosa explicación» a los primeros síntomas que experimenta la persona, aunque suele conllevar un gran impacto biológico, psicológico y social. En este sentido, considera que existe una necesidad de información personalizada, apoyo, orientación y acompañamiento emocional, e intervenciones de apoyo adaptadas a las necesidades de las personas recién diagnosticadas y sus familias.

Además, asegura que el diagnóstico permite un tratamiento temprano con terapias modificadoras de la enfermedad que pueden minimizar las recaídas y reducir la discapacidad futura. También permite

tratamientos sintomáticos, rehabilitación y cambios en el estilo de vida para ayudar a controlar la enfermedad y mejorar la calidad de vida.

Por su parte, la coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple y Enfermedades Neuroinmunológicas Relacionadas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Ana Belén Caminero, ha indicado que «la inequidad territorial es el principal obstáculo a la hora de implementar la estrategia del documento de abordaje». Por otra parte, afirma que el modelo de atención debe integrar tanto la intervención clínica como el apoyo psicosocial.

«Juntos y juntas podemos mejorar la experiencia de diagnóstico de Esclerosis Múltiple con un abordaje inmediato, integral, coordinado y colaborativo, con equidad territorial en la atención sanitaria y social», ha finalizado la presidenta de Esclerosis Múltiple España, Ana Torredemer .

Política de cookies

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

Esclerosis Múltiple España lanza la campaña Ahora ¡Al Abordaje! para mejorar el diagnóstico de la enfermedad



Política de cookies

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



Esclerosis Múltiple España ha lanzado la campaña Ahora ¡Al Abordaje! , que sitúa el foco en la necesidad de mejorar la experiencia de diagnóstico de esclerosis múltiple mediante un abordaje «inmediato, integral, coordinado y equitativo» en el ámbito territorial.

«La esclerosis múltiple es una enfermedad autoinmune que afecta al sistema nervioso central. El diagnóstico precoz es uno de los pilares que ha hecho cambiar el pronóstico de esta enfermedad. Cuando el sistema inmune acaba de empezar a equivocarse, lo podemos parar y podemos limitar muchísimo sus daños», ha señalado la presidenta del Comité Médico Asesor de Esclerosis Múltiple España, Mar Tintoré, en el marco Día Mundial de la Esclerosis Múltiple.

En este sentido, Esclerosis Múltiple España recuerda que el informe del estudio Impacto de los Síntomas de la Esclerosis Múltiple (IMSS) en España sitúa la edad media de diagnóstico en torno a los 33 años. El estudio también muestra un retraso medio de 3 años entre la aparición de los primeros síntomas y el diagnóstico de la enfermedad.

Según la organización, el diagnóstico de EM ofrece una «valiosa explicación» a los primeros síntomas que experimenta la persona, aunque suele conllevar un gran impacto biológico, psicológico y social. En este sentido, considera que existe una necesidad de información personalizada, apoyo, orientación y acompañamiento emocional, e intervenciones de apoyo adaptadas a las necesidades de las personas recién diagnosticadas y sus familias.

Además, asegura que el diagnóstico permite un tratamiento temprano con terapias modificadoras de la enfermedad que pueden minimizar las recaídas y reducir la discapacidad futura. También permite

tratamientos sintomáticos, rehabilitación y cambios en el estilo de vida para ayudar a controlar la enfermedad y mejorar la calidad de vida.

Por su parte, la coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple y Enfermedades Neuroinmunológicas Relacionadas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Ana Belén Caminero, ha indicado que «la inequidad territorial es el principal obstáculo a la hora de implementar la estrategia del documento de abordaje». Por otra parte, afirma que el modelo de atención debe integrar tanto la intervención clínica como el apoyo psicosocial.

«Juntos y juntas podemos mejorar la experiencia de diagnóstico de Esclerosis Múltiple con un abordaje inmediato, integral, coordinado y colaborativo, con equidad territorial en la atención sanitaria y social», ha finalizado la presidenta de Esclerosis Múltiple España, Ana Torredemer .

Política de cookies

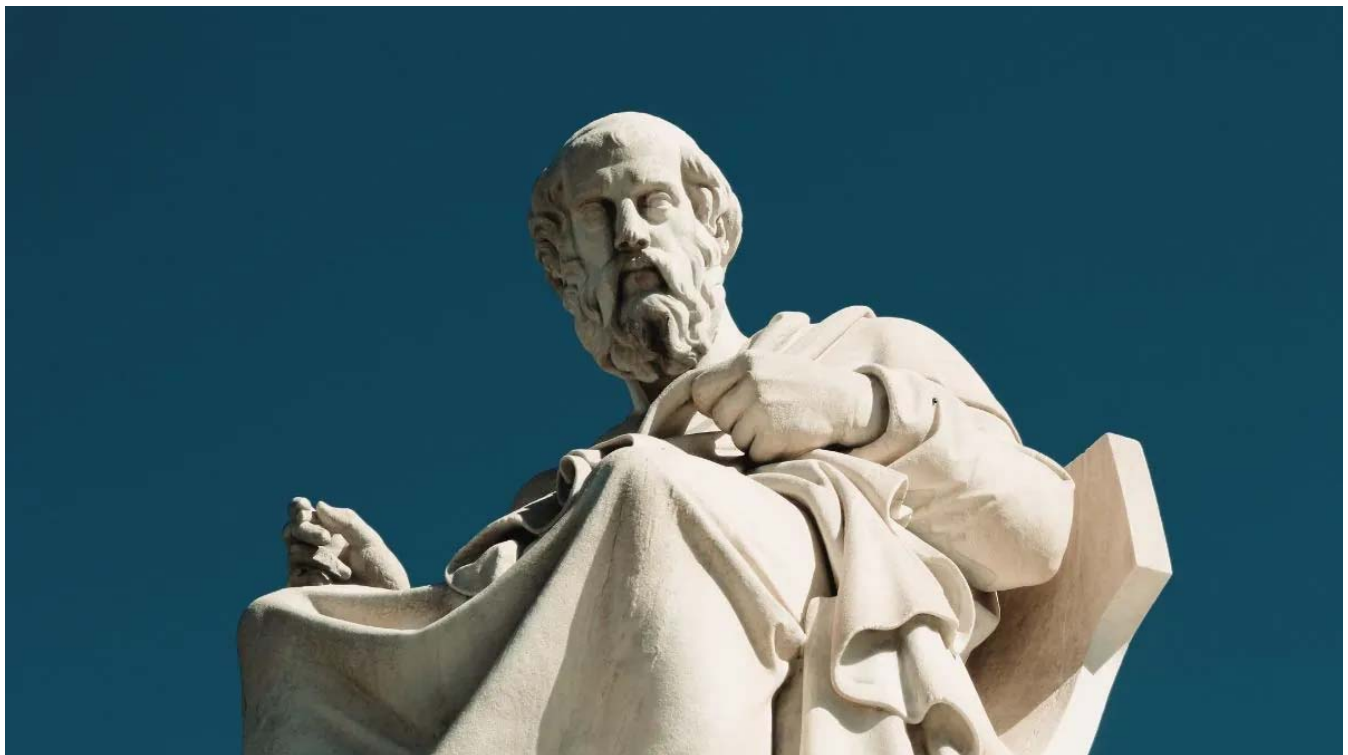
Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación, y ofrecer contenidos y publicidad de interés. Al continuar con la navegación entendemos que se acepta nuestra Política de cookies. [Política de cookies](#) .

THEOBJECTIVE

Lifestyle

Epicteto, filósofo, ya avisó hace 1.900 años por qué no debemos querer controlarlo todo: «¿Por qué estás angustiado si eso no depende de ti?»

Una de las paradojas actuales es que, cuanto más intentamos controlar la vida, más ansiedad sentimos frente a ella



Epicteto

María Palmero

@MariaPalmero_

mp@theobjective.com

Publicado: 26/05/2026 • 05:25



DSC Tan
CAD :



THEOBJECTIVE

La ansiedad está a la orden del día, y en la mayoría de ocasiones nace de la necesidad desesperada de controlarlo todo, incluso aquello que escapa de nuestro dominio. Aunque parezca algo nuevo, hace casi 2.000 años el filósofo griego Epicteto ya escribió sobre el tema en sus *Disertaciones*: «Cuando veo a un individuo angustiado, me digo: ‘¿Qué querrá este? Si no quisiera algo que no depende de él, ¿cómo iba a estar angustiado?’».

Nueva Lentilla para Presbicia

Experimenta una visión clara a cualquier distancia con nuestras lentillas para presbicia.

La fuerza de la frase, recogida en el libro *Diario para estoicos. 366 reflexiones sobre la sabiduría, la perseverancia y el arte de vivir*, está en que el filósofo *desplaza* el problema. Normalmente pensamos que la ansiedad nace de las circunstancias (del dinero, del trabajo, de las relaciones...), pero Epicteto apunta hacia otro lugar: el **sufrimiento aparece cuando convertimos algo externo en condición indispensable para estar en paz**. No sufrimos únicamente porque las cosas puedan salir mal, sino porque **exigimos que salgan exactamente como queremos**.



Séneca, filósofo, ya advirtió de la importancia de saber nuestros límites: «Creemos que podemos soportar más de lo que realmente podemos»

María Palmero

El deseo de certeza que acaba causando ansiedad

THEOBJECTIVE

La **ansiedad** no siempre se siente como miedo al futuro; a veces se siente como vigilancia, como necesidad de comprobar, como anticipación constante... para evitar **el posible dolor futuro**. Sin embargo, cuanto más intenta la mente controlar lo incierto, más atrapada queda dentro de él.

*Cuando veo a un individuo angustiado, me digo:
‘¿Qué querrá este? Si no quisiera algo que no
depende de él, ¿cómo iba a estar angustiado?’*

THEOBJECTIVE

La psicología ha llegado a conclusiones sorprendentemente cercanas a las del estoicismo, y ha demostrado que **la percepción de falta de control está profundamente relacionada con los trastornos de ansiedad**. Una investigación publicada en Nature halló que las personas con altos niveles de ansiedad presentan una menor sensación de control y una activación cerebral más intensa frente a amenazas impredecibles.



THEOBJECTIVE

interpretación a la incertidumbre y a la necesidad psicológica de recuperar sensación de control. En otras palabras: **el cerebro ansioso no solo teme el peligro; teme no saber**. Y eso explica por qué la ansiedad está tan a la orden del día.



Lucía Torres, psiquiatra, sobre la ansiedad: «Si no hacemos caso a lo que sentimos, el cuerpo nos alerta con fatiga y problemas de salud»

María Palmero

Lo que depende de nosotros... y lo que no

THE OBJECTIVE

asegurada que aceptar de verdad que no controlamos la opinión ajena, el futuro, el clima, el pasado, el cuerpo o el comportamiento de otros implica **renunciar a la fantasía de seguridad absoluta**. El problema es que vivimos confundiendo **influencia con control**.

Ningún hombre es libre si no es dueño de sí mismo

Podemos influir en muchas cosas. Podemos esforzarnos, amar, prevenir, trabajar, estudiar, cuidar nuestra salud... pero controlar es otra cosa. Controlar significaría garantizar el resultado, y eso rara vez ocurre. Ahí nace gran parte de la **angustia** moderna: en **transformar preferencias en exigencias**. Queremos que las personas no cambien, que el éxito llegue cuando lo planeamos, que quienes amamos nunca nos dejen, que el cuerpo permanezca joven, que nadie nos rechace... Pero no es posible.



Epicteto, filósofo griego, ya explicó hace 1.900 años la importancia de no prejuizar: «Espera un poco, deja que vea quién eres y qué quieres»

María Palmero

La ilusión de que preocuparnos nos protege



Lexus LBX Híbrido

La vida, como cada travesía, es una aventura.

THEOBJECTIVE

emocional depende de cosas externas, como una llamada, una respuesta, un resultado médico, una cifra bancaria o un *te quiero*.

De las cosas, unas dependen de nosotros y otras no dependen de nosotros

La tranquilidad, entonces, deja de ser interna y se vuelve condicional. La psicología describe algo parecido mediante el concepto de ***locus de control***: la percepción de dónde se origina el poder sobre los acontecimientos de nuestra vida. Cuando alguien siente que todo depende de fuerzas externas impredecibles, la **ansiedad** aumenta considerablemente.



MARTE 19



Ver en

Por eso la mente ansiosa vive intentando adelantarse al futuro. Imagina escenarios, revisa conversaciones, interpreta silencios y busca información compulsivamente... Y no porque eso siempre ayude, sino porque **genera una ilusión momentánea de control**. Pero esa ilusión tiene un precio: **nunca permite descansar**.

THEOBJECTIVE

En España, este trastorno se ha convertido en una de las principales causas

silenciosas de salud pública. Según datos recogidos por *Statista*, en 2023 se registraron aproximadamente seis millones de casos de trastornos de ansiedad en nuestro país.



Nueva Lentilla para Presbicia

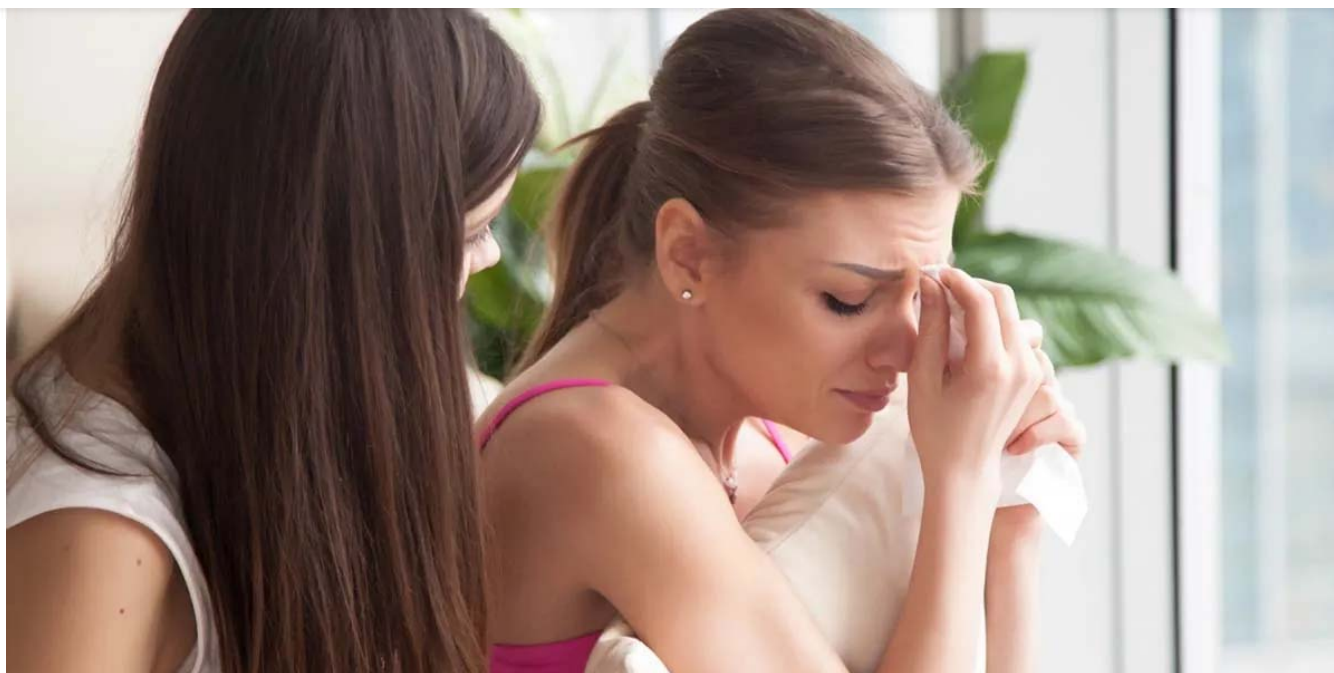
Experimenta una visión clara a cualquier distancia con nuestras lentillas para presbicia.

Los datos oficiales también reflejan esa tendencia. La Encuesta Europea de Salud en España del INE estima que la ansiedad crónica afecta a aproximadamente al 8,8% de la población adulta española, con una prevalencia significativamente **mayor entre mujeres**.

*No pretendas que las cosas ocurran como quieres.
Desea, más bien, que ocurran como ocurren, y serás feliz*

El fenómeno es todavía más visible entre los jóvenes. El Barómetro Juvenil sobre Salud y Bienestar 2023 de FAD Juventud y Fundación Mutua Madrileña señala que **más del 44% de los jóvenes españoles entre 15 y 29 años afirma haber sufrido problemas de salud mental** en el último año, destacando síntomas asociados a ansiedad, estrés y malestar psicológico persistente. Además, **el crecimiento de la ansiedad en España** durante las

THEOBJECTIVE



Todo ello ha desembocado en un aumento en el consumo de hipnosedantes — ansiolíticos y somníferos—, tal y como revela el [Plan Nacional sobre Drogas](#). Y no solo crece la ansiedad, sino también el **insomnio**: la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) estima que entre **un 20 y un 48% de la población adulta española** presenta dificultad para iniciar o mantener el sueño y que alrededor del 10% padece insomnio crónico. Numerosos [estudios clínicos](#) relacionan directamente este fenómeno con el incremento de la ansiedad y el estrés sostenido.



Javier Albares (51), neurofisiólogo clínico, sobre el insomnio: «Lo que más afecta es la falta de vitamina D y una alimentación desequilibrada»

Sara Duque

Epicteto insistía en la importancia de fluir los vaivenes de la vida

El malestar aparece cuando intentamos controlar algo que jamás estuvo completamente en nuestras manos. En sus enseñanzas del siglo II d. C., Epicteto insistía en que el sufrimiento no provenía directamente de los acontecimientos, sino de nuestras

THEOBJECTIVE



que ve mas alla termina por no encajar en ninguna parte»

María Palmero



Nueva Lentilla para Presbicia

Experimenta una visión clara a cualquier distancia con nuestras lentillas para presbicia.

Epicteto advertía constantemente sobre eso. **Para los estoicos, la verdadera libertad no consistía en controlar el mundo, sino en no convertirse en esclavo de él.** En el *Enquiridión* —siglo II d. C.— escribió: «**No pretendas que las cosas ocurran como quieres. Desea, más bien, que ocurran como ocurren, y serás feliz**». La felicidad, por tanto, radica en dejar de luchar contra la realidad y contra lo que no podemos cambiar, y en aceptar lo que viene tan bien como buenamente podamos.



María Palmero

@MariaPalmero_
mp@theobjective.com

[Ver biografía](#)

ANSIEDAD

EXPERTOS

FELICIDAD

FILOSOFÍA

INSOMNIO

PSICOLOGÍA



[Inicia sesión para comentar](#)



SUSCRÍBETE



Nuria Roure. BBVA

Los psicólogos coinciden: "Si te desvelas y a los 20 min sigues despierto, debes levantarte y cambiar de habitación"

- Nuria Roure, psicóloga y especialista del sueño con más de 20 años de experiencia, cuenta los trucos que esconde un sueño reconfortante.
- Te puede interesar: [Los psicólogos españoles coinciden: "Cuando enfermas, va a reflejarse rápido en la escritura"](#)



COMPARTE



+ Seguir



Scarica

One Click

SANIDAD

Esclerosis Múltiple España impulsa la campaña Ahora ¡Al Abordaje! para un diagnóstico más eficaz de la enfermedad

Esclerosis Múltiple España lanza Ahora ¡Al Abordaje! para impulsar un diagnóstico precoz, equitativo y con mayor apoyo clínico y psicosocial.

🕒 2 minutos



Imagen del cartel. ESCLEROSIS MÚLTIPLE ESPAÑA

[G Añadir DEMÓCRATA en Google](#)

POR AGENCIAS

Publicado

25 MAY., 2026

⌚ 2 minutos

Esclerosis Múltiple España ha puesto en marcha la campaña 'Ahora ¡Al Abordaje!', una iniciativa que pone el énfasis en la mejora de la experiencia de diagnóstico de la esclerosis múltiple mediante un abordaje “inmediato, integral, coordinado y equitativo” en todo el territorio.

“La esclerosis múltiple es una enfermedad autoinmune que afecta al sistema nervioso central. El diagnóstico precoz es uno de los pilares que ha hecho cambiar el pronóstico de esta enfermedad. Cuando el sistema inmune acaba de empezar a equivocarse, lo podemos parar y podemos limitar muchísimo sus daños”, ha explicado la presidenta del Comité Médico Asesor de Esclerosis Múltiple España, Mar Tintoré, con motivo del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple.

La entidad recuerda que, según el informe del estudio 'Impacto de los Síntomas de la Esclerosis Múltiple' (IMSS) en España, la edad media de diagnóstico se sitúa alrededor de los 33 años, y que existe un retraso medio de 3 años entre la aparición de los primeros síntomas y la confirmación de la enfermedad.

Scarica un PDF (gratuito)

Convert PDFs to W
Excel with ONEClick



De acuerdo con Esclerosis Múltiple España, la confirmación de la EM aporta una “valiosa explicación” a los síntomas iniciales que nota la persona, pero al mismo tiempo supone un fuerte impacto biológico, psicológico y social. Por ello, la organización subraya la necesidad de ofrecer información personalizada, apoyo, orientación y acompañamiento emocional, así como recursos adaptados a las necesidades de quienes acaban de recibir el diagnóstico y de sus familias.

Asimismo, la organización destaca que el diagnóstico temprano hace posible iniciar cuanto antes terapias modificadoras de la enfermedad, con capacidad para disminuir las recaídas y limitar la discapacidad futura. También abre la puerta a tratamientos sintomáticos, programas de rehabilitación y cambios en el estilo de vida que contribuyen a controlar la patología y a mejorar la calidad de vida.

Scarica un PDF (gratuito)

Convert PDFs to W
Excel with ONEClick



Por otro lado, la coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple y Enfermedades Neuroinmunológicas Relacionadas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Ana Belén Caminero, ha señalado que “la inequidad territorial es el principal obstáculo a la hora de implementar la estrategia del documento de abordaje”. Además, insiste en que el modelo asistencial debe contemplar de forma conjunta la intervención clínica y el apoyo psicosocial.

“Juntos y juntas podemos mejorar la experiencia de diagnóstico de Esclerosis Múltiple con un abordaje inmediato, integral, coordinado y colaborativo, con equidad territorial en la atención sanitaria y social”, ha concluido la presidenta de Esclerosis Múltiple España, Ana Torredemer.

Etiquetas: [Esclerosis multiple](#) [Diagnóstico precoz](#) [Salud](#) [Neurología](#) [Campaña](#)

Portada

Esclerosis múltiple, la vida con 14 síntomas diferentes

👤 Redacción • 26 mayo, 2026 💬 0 🔥 23 📖 Lectura en 4 minutos



Las asociaciones de pacientes lanzan la campaña “Ahora... ¡Al Abordaje!”

El próximo 30 de mayo se celebra el Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, la enfermedad de las mil caras y los 14 síntomas. Este es el tercer año que el movimiento asociativo se centra en el diagnóstico de Esclerosis Múltiple (EM). En este contexto, Esclerosis Múltiple España lanza la campaña “Ahora... ¡Al Abordaje!”, que sitúa el foco en la necesidad de mejorar la experiencia de diagnóstico mediante un abordaje inmediato, integral, coordinado y equitativo en el ámbito territorial.



¿Por qué es fundamental un diagnóstico precoz?

“La Esclerosis Múltiple es una enfermedad autoinmune que afecta al sistema nervioso central. El diagnóstico precoz es uno de los pilares que ha hecho cambiar el pronóstico de esta enfermedad. Cuando el sistema inmune acaba de empezar a equivocarse, lo podemos parar y podemos limitar muchísimo sus daños”, comenta la Dra Mar Tintoré, presidenta del Comité Médico Asesor de Esclerosis Múltiple España.

El informe del estudio **Impacto de los Síntomas de la Esclerosis Múltiple (IMSS)³** en nuestro país sitúa la edad media de diagnóstico en torno a los 33 años. El estudio también muestra un retraso medio de 3 años entre la aparición de los primeros síntomas y el diagnóstico de la enfermedad.



El diagnóstico de EM ofrece una valiosa explicación a los primeros síntomas que experimenta la persona, aunque suele conllevar un gran impacto biológico, psicológico y social. En este sentido, existe una

En cumplimiento con Ley 34/2002, de servicios de la sociedad de la información te recordamos que al navegar por este sitio estás aceptando el uso de cookies. [Aceptar](#) [Reject](#) [Leer más](#)

necesidades de las personas recién diagnosticadas y sus familias.

Experiencias

La hermana de Noelia Martín, Belén, vive con Esclerosis Múltiple: “Me costó mucho ver la forma en la que yo podía ayudar a mi hermana y ser un apoyo para ella. La familia también es parte de ese proceso y muchas veces nos sentimos excluidos”, dice recordando el momento del diagnóstico de Belén.



Además, el diagnóstico permite un tratamiento temprano con terapias modificadoras de la enfermedad que pueden minimizar las recaídas y reducir la discapacidad futura. También permite tratamientos sintomáticos, rehabilitación y cambios en el estilo de vida para ayudar a controlar la enfermedad y mejorar la calidad de vida.

“En el momento del diagnóstico eché de menos que me indicaran qué tenía que hacer, cómo iba a afectar la EM en mi día a día, dónde podía acudir, qué derechos tenía...”, asegura Cristina Díaz, quien encontró muchas de las respuestas en la Asociación de Esclerosis Múltiple local.

Urge un mayor conocimiento

Según un estudio publicado en la revista *Neurology*¹, recogido en el informe “[Recomendaciones para mejorar el diagnóstico de EM](#)” elaborado por la Federación Internacional de Esclerosis Múltiple, el 83% de los países presenta barreras para un diagnóstico temprano, siendo la principal la falta de conocimiento de los síntomas tanto en la población general (68%) como entre los profesionales sanitarios (59%).

Hormigueos, pérdida de sensibilidad en las extremidades, debilidad, urgencia para orinar, problemas de vista, falta de equilibrio... Una persona con EM convive con 14 síntomas diferentes como media, muchos de ellos

Primaria, urgencias, oftalmología, traumatología... hasta llegar a la consulta de neurología. Por eso es tan importante que profesionales de tantas disciplinas diferentes tengan conocimiento específico de la EM: aceleraría notablemente el proceso diagnóstico.

Este Día Mundial refleja la necesidad de alcanzar un mayor conocimiento sobre la Esclerosis Múltiple y sus síntomas, no solo por parte de los y las profesionales de la salud, sino también por el público general e instituciones.

“Ahora... ¡Al abordaje!”

La Esclerosis Múltiple afecta a las personas que viven con ella y también a las de su entorno más cercano, creando una red de necesidades que requieren una respuesta coordinada desde el sistema sanitario y social.

En el año 2025 el Ministerio de Sanidad elaboró, en colaboración con expertos clínicos, sociedades científicas, asociaciones de pacientes y representantes institucionales, el documento [Abordaje de Esclerosis Múltiple – Estrategia de Enfermedades Neurodegenerativas del Sistema Nacional de Salud](#)², que actualiza el conocimiento disponible y propone criterios comunes para un abordaje integral de la Esclerosis Múltiple en todas las comunidades autónomas.

Para la Dra Ana Belén Caminero Rodríguez, coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple y Enfermedades Neuroinmunológicas Relacionadas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) “La inequidad territorial es el principal obstáculo a la hora de implementar la estrategia del documento de abordaje”.

Apoyo psicosocial

Por otra parte, el modelo de atención debe integrar tanto la intervención clínica como el apoyo psicosocial. Las Asociaciones y Fundaciones de pacientes juegan un papel crucial en el tratamiento no farmacológico de la enfermedad, ofreciendo información, asesoramiento y servicios que mejoran la calidad de vida a través de estimulación cognitiva, fisioterapia,

En cumplimiento con Ley 34/2002, de servicios de la sociedad de la información te recordamos que al navegar por este sitio estás aceptando el uso de cookies. [Aceptar](#) [Reject](#) [Leer más](#)

La integración de estas organizaciones en los mapas de recursos de las Comunidades Autónomas garantizará una unión de sinergias entre todos los agentes implicados en la atención integral a personas con EM.

- **La Esclerosis Múltiple** es una enfermedad neurológica, autoinmune, degenerativa, crónica y progresiva que generalmente comienza en la juventud. Se trata de una enfermedad potencialmente grave, de forma que se considera la segunda causa de discapacidad en la población joven por detrás de los accidentes de tráfico. Se le suele denominar la "enfermedad de las mil caras", ya que se desarrolla de forma diferente en cada persona. Además, suele manifestarse entre los 20 y los 40 años, principalmente en mujeres.

[#abordaje](#)[#esclerosis múltiple](#)[#neurología](#)[#síntomas](#)

**SOSTENIBILIDAD ES
INNOVAR PARA LLEGAR A TODOS**EL TURISMO
QUE SOSTIENE

Portada

Etiquetas

Esclerosis Múltiple España lanza la campaña 'Ahora ¡Al Abordaje!' para mejorar el diagnóstico de la enfermedad



Agencias

Lunes, 25 de mayo de 2026, 19:05 h (CET)



sanofi

SANDOZ

NOVARTIS

MERCK

NEURAXPHARM

almirall

JUVISE

Lo más leído

[1 Leyendas del México colonial](#)[2 ¿Quiénes somos?](#)[3 Ultraprocesados, publicidad y salud infantil: el debate que llega esta semana al Congreso](#)[4 Katysancheskiii1, la nueva influencer de moda que marca tendencia en redes sociales](#)[5 La universidad no puede esperar: Julián Garde y la hora de reforzar el conocimiento público](#)**Top Sneakers & Streetwe**
Descubre lo mejor de Nike, ac
Kenzo y más con envío gratui
48h.[footdistrict.com](#)**La magia de la naturaleza**
La fantasía se une a la poesí
colección Ariana Grande x
Swarovski Capsule.[swarovski.com](#)**mycashbacks**
short description[misako.com](#)

Noticias relacionadas

Donemos una fértil unidad; entre contemplación y acción

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

Esclerosis Múltiple España ha lanzado la campaña 'Ahora ¡Al Abordaje!', que sitúa el foco en la necesidad de mejorar la experiencia de diagnóstico de esclerosis múltiple mediante un abordaje "inmediato, integral, coordinado y equitativo" en el ámbito territorial.

"La esclerosis múltiple es una enfermedad autoinmune que afecta al sistema nervioso central. El diagnóstico precoz es uno de los pilares que ha hecho cambiar el pronóstico de esta enfermedad. Cuando el sistema inmune acaba de empezar a equivocarse, lo podemos parar y podemos limitar muchísimo sus daños", ha señalado la presidenta del Comité Médico Asesor de Esclerosis Múltiple España, Mar Tintoré, en el marco Día Mundial de la Esclerosis Múltiple.

En este sentido, Esclerosis Múltiple España recuerda que el informe del estudio 'Impacto de los Síntomas de la Esclerosis Múltiple' (IMSS) en España sitúa la edad media de diagnóstico en torno a los 33 años. El estudio también muestra un retraso medio de 3 años entre la aparición de los primeros síntomas y el diagnóstico de la enfermedad.

Según la organización, el diagnóstico de EM ofrece una "valiosa explicación" a los primeros síntomas que experimenta la persona, aunque suele conllevar un gran impacto biológico, psicológico y social. En este sentido, considera que existe una necesidad de información personalizada, apoyo, orientación y acompañamiento emocional, e intervenciones de apoyo adaptadas a las necesidades de las personas recién diagnosticadas y sus familias.

Además, asegura que el diagnóstico permite un tratamiento temprano con terapias modificadoras de la enfermedad que pueden minimizar las recaídas y reducir la discapacidad futura. También permite tratamientos sintomáticos, rehabilitación y cambios en el estilo de vida para ayudar a controlar la enfermedad y mejorar la calidad de vida.

Por su parte, la coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple y Enfermedades Neuroinmunológicas Relacionadas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Ana Belén Caminero, ha indicado que "la inequidad territorial es el principal obstáculo a la hora de implementar la estrategia del documento de abordaje". Por otra parte, afirma que el modelo de atención debe integrar tanto la intervención clínica como el apoyo psicosocial.

"Juntos y juntas podemos mejorar la experiencia de diagnóstico de Esclerosis Múltiple con un abordaje inmediato, integral, coordinado y colaborativo, con equidad territorial en la atención sanitaria y social", ha finalizado la presidenta de Esclerosis Múltiple España, Ana Torredemer .

Te recomendamos

muerte nos abrace.

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

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

Epístola a un anciano

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



[PRODUCTIVIDAD](https://slack.com/intl/es-es/blog/productivity) <https://slack.com/intl/es-es/blog/productivity>

TABLA DE CONTENIDOS

Estres laboral. síntomas, causas y que hacer de verdad

🕒 11 min de lectura

Del equipo de Slack
22 de m

Puntos clave

- El estrés laboral no es un fallo personal: es la respuesta natural a un entorno que exige más de lo que tus recursos pueden sostener.
- Identificar los síntomas a tiempo –en las esferas física, emocional, cognitiva y conductual– marca la diferencia entre intervenir pronto y llegar al agotamiento total.
- Las soluciones operan en tres niveles: hábitos personales, rediseño del entorno digital de trabajo y ayuda profesional cuando los dos anteriores no bastan.

anteriores no bastan.

Si llegas al trabajo con una sensación de malestar que empiezas a percibir incluso antes de comenzar tu jornada, o te sientes incapaz de [desconectar mentalmente de tu vida profesional](https://slack.com/intl/es-es/blog/productivity/a-slack-guide-to-going-out-of-office) (<https://slack.com/intl/es-es/blog/productivity/a-slack-guide-to-going-out-of-office>) en tu tiempo libre, es muy probable que estés sintiendo estrés laboral. Se trata de una respuesta del organismo ante un desajuste real que tiene solución.

Otro síntoma común es sentir que nunca haces lo suficiente en tu espacio de trabajo, independientemente de cuánto te esfuerces o cuáles sean tus resultados. No es una cuestión de debilidad ni un rasgo de personalidad, sino un estado mental que debemos saber identificar lo antes posible para prevenirlo, evitarlo o repararlo.

En este artículo te ayudamos a averiguar si eso que sientes es realmente estrés laboral, por qué te sucede y cómo abordarlo, tanto a nivel personal como por parte de tu empresa, que en muchos casos puede ayudarte a salir de esta situación.

Qué es el estrés laboral y qué no es

El estrés laboral es una reacción física y emocionalmente dañina que se produce en contextos en los que las exigencias del trabajo superan los recursos o las capacidades del empleado. Esta definición procede de distintas agencias para la salud pública en Estados Unidos, como los CDC (Centers for Disease Control and Prevention) y el NIOSH (National Institute for Occupational Safety and Health).

No se trata, por tanto, de una simple actitud o de un estado de ánimo, sino de una respuesta fisiológica ante un desajuste real. Ahora bien, no todo estrés laboral es igual: puede presentarse como estrés agudo –puntual, de horas o días, incluso útil para activar el rendimiento– o como estrés crónico –sostenido durante semanas o meses y sin beneficio adaptativo–. La diferencia importa, porque es el estrés crónico no tratado el que puede desembocar en burnout, la fase de agotamiento extremo en la que el trabajador se siente emocionalmente vaciado. Conviene también distinguirlo de la ergofobia, un

miedo específico e irracional al entorno de trabajo que requiere un abordaje distinto.

La relevancia de este estado en la situación profesional de los trabajadores es tal que en España está recogida legalmente, en concreto, en la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales. Esta normativa establece la obligación de evaluar y mitigar los riesgos psicosociales del trabajador por parte de la empresa, lo que convierte el estrés laboral en una cuestión que va más allá de lo personal.

Tipo	Duración	Impacto en la sa
Estrés agudo	Horas o días, en situaciones concretas	Limitado cuando estrés se resuelve
Estrés crónico	Semanas o meses, de forma sostenida en el tiempo	Daños acumulati afectan a nivel ca inmunológico y n

Una vez entendido el significado del concepto, es importante aprender cómo reconocer el estrés laboral antes de que pueda tornarse en un inconveniente mayor derivado de la prolongación de este estado.

Cómo reconocer el estrés laboral antes de que sea demasiado tarde

Una de las principales características del estrés laboral es que podemos agrupar sus síntomas en cuatro esferas distintas –física, emocional, cognitiva y conductual– que se refuerzan entre sí: las sensaciones físicas condicionan el pensamiento, que a su vez influye en cómo actúas; tus actitudes refuerzan o agravan las emociones. Se trata de un proceso de retroalimentación que explicamos con más detalle a continuación:

Señales físicas y emocionales

En el plano físico, el estrés laboral se manifiesta de distintas formas, entre las que destacan las palpitaciones, la tensión muscular persistente, especialmente

que destacan las palpitaciones, la tensión muscular persistente, especialmente en la zona del cuello y los hombros, problemas digestivos y dificultades a la hora de conciliar y mantener el sueño. De hecho, según datos de la Sociedad Española de Neurología, SEN, se estima que en torno al 48 % de la población adulta en España no disfruta de un sueño de calidad, en muchos casos como consecuencia de su situación profesional.

Por otro lado, en la esfera emocional encontramos síntomas claros como la irritabilidad sin causa aparente, la desmotivación, la ansiedad anticipatoria, malestar que se empieza a percibir momentos antes de entrar al puesto de trabajo, los sentimientos de culpa o el bloqueo emocional.

Todos estos indicios se convierten en señales de alarma cuando su persistencia va más allá de las dos semanas de duración y deja de considerarse una situación puntual, o bien cuando interfieren de manera habitual en el sueño diario. Cuando esto sucede, es momento de tomar medidas.

Señales cognitivas y conductuales

El estrés laboral también repercute a nivel cognitivo y conductual. En el primer ámbito, conlleva dificultades en la concentración, bloqueos mentales, fallos de memoria y, en consecuencia, afectación de la percepción de la propia eficacia, con esa sensación de no poder pensar con claridad. Se trata de síntomas documentados que, irremediablemente, influyen en el rendimiento profesional.

En el aspecto conductual, es frecuente el aislamiento social progresivo, también más allá del entorno profesional, la impulsividad en la toma de decisiones y un incremento en el consumo de sustancias estimulantes o alcohol como mecanismo de regulación. En estos casos, las principales señales de alarma suelen ser evidentes al causar problemas relacionales fuera del trabajo o consecuencias profesionales derivadas de fallos cognitivos.

Cinco señales de que sufres estrés laboral y no es una situación puntual

Si analizamos todos estos síntomas en un plano más práctico, podemos traducirlos en señales fáciles de detectar que pueden resultar muy útiles en la identificación del estrés laboral:

- Te cuesta desconectar aunque hayas terminado tu jornada laboral.
- Los domingos por la tarde se convierten en un momento de ansiedad al pensar en la semana siguiente.

- Reaccionas de forma desproporcionada ante pequeños imprevistos.
- Ninguno de tus logros profesionales o personales te producen una satisfacción duradera.
- Tu rendimiento ha bajado aunque trabajas más horas que antes.

Si te has reconocido en varias de estas señales, el siguiente paso no es culparte, sino entender por qué te ocurre. Y ahí es donde la mayoría de artículos se quedan cortos.

Por qué te pasa: el error de asociarlo únicamente a causas personales

Uno de los principales agravantes en esta situación se encuentra en que la mayoría de fuentes ponen el foco exclusivamente en el plano personal. Es más, en muchos casos se habla de errores en la gestión del estrés por parte del trabajador, y nada más lejos de la realidad: este es un enfoque parcial y sesgado que refuerza la culpa en el profesional que sufre estrés laboral.

Para evitar la perpetuación del problema, conviene entender que las causas de este estado son compartidas entre el individuo y la organización, por lo que ambas merecen y requieren atención. De hecho, es importante remarcar que las causas personales no son responsabilidad única del empleado, ya que engloban los estilos cognitivos perfeccionistas, la dificultad para poner límites o la baja tolerancia a la incertidumbre, entre otras tendencias promovidas socialmente.

En el caso de las causas organizacionales del estrés laboral, es conveniente profundizar, ya que a menudo se subestiman a pesar de que generan un mayor impacto en la aparición de este estado en los trabajadores. Algunas de las más comunes son las siguientes:

- **Carga de trabajo desproporcionada:** por la cual el trabajador recibe más tareas de las que el tiempo laboral puede absorber de forma sostenible.
- **Liderazgo tóxico:** representado por figuras jerárquicas con baja capacidad de diálogo que generan mal clima y alta rotación en las organizaciones.
- **Cultura de la urgencia:** en la que cualquier tarea se trata como una

emergencia, sin respeto a los horarios ni a la capacidad de respuesta, propiciando el aumento del cortisol en los empleados.

- **Conflictos de roles:** que se perciben a partir de la falta de claridad en las responsabilidades y asignaciones, lo que genera frustración constante y pérdida de eficacia productiva.
- **Tecnoestrés y sobrecarga digital:** traducidos en notificaciones constantes, [reuniones encadenadas](https://slack.com/intl/es-es/blog/collaboration/hablar-por-videollamada-productividad-efectos-negativos-y-como-mejorar-la-comunicacion) (<https://slack.com/intl/es-es/blog/collaboration/hablar-por-videollamada-productividad-efectos-negativos-y-como-mejorar-la-comunicacion>), mensajería activa permanentemente o trabajo híbrido que difumina los límites de la jornada laboral.

Este último punto es un factor emergente que con frecuencia se ignora, pese a la atención creciente sobre el concepto de burnout en España, un claro indicador de la percepción colectiva del agotamiento laboral, con un crecimiento de las búsquedas al respecto de un 124 % en el último año. Y es que esta situación no afecta únicamente a quien la sufre: diversos estudios señalan que observar a compañeros en situación de estrés sostenido puede elevar los niveles de cortisol del propio trabajador, convirtiendo el estrés laboral en un fenómeno que se propaga dentro del equipo.

La relevancia de este fenómeno colectivo es tal que también se contempla en la Ley 31/1995 PRL y en el artículo 88 de la Ley Orgánica de Protección de Datos y Garantía de Derechos Digitales, LOPDGDD, donde se habla abiertamente de la desconexión digital. Se trata de una herramienta que los empleados pueden activar en su empresa.

Qué puedes hacer tú y qué le corresponde a tu empresa

Una vez identificadas las causas y señales que propician y demuestran la existencia de estrés laboral, es esencial hablar de soluciones prácticas. No todas las posibilidades tienen el mismo alcance ni están en la mano del trabajador, lo que nos lleva a distinguir tres niveles de actuación: el primero incluye lo que depende de ti como empleado, el segundo implica a tu empresa y el tercero requiere de ayuda externa.

Nivel 1: Hábitos personales basados en la evidencia

Nivel 1: hábitos personales basados en la evidencia

En el nivel que depende exclusivamente del empleado, los hábitos personales se postulan como un factor fundamental: la higiene del sueño, la práctica deportiva regular y la alimentación sana constituyen una base fisiológica desde la cual el sistema nervioso gestiona el estrés, no se trata de simples consejos de bienestar.

Además, existen técnicas de regulación que pueden ayudarte a controlar el estrés laboral, tales como la respiración diafragmática o la atención plena aplicada, no como filosofía de vida, sino como práctica recurrente entre tareas con una duración máxima de cinco minutos. Ambas tienen un efecto demostrado sobre la activación del sistema nervioso parasimpático.

Por último, también conviene poner el foco en la higiene cognitiva, que consiste en limitar la revisión de comunicaciones profesionales, mensajes y correos electrónicos a ventanas horarias definidas y separar los espacios de trabajo y de descanso. Eso sí, todas estas acciones no son suficientes cuando la causa principal del problema es organizacional, especialmente si las causas persisten.

Nivel 2: rediseña tu entorno digital de trabajo

En este contexto, la comunicación digital puede ser parte del problema o de la solución, y esto es algo que depende exclusivamente de la empresa. La causa del tecnoestrés no está en el uso de herramientas digitales, sino en una mala gestión de las mismas, cuando no se establecen acuerdos en torno a la disponibilidad, la urgencia y los tiempos de respuesta.

En este sentido, podemos destacar una serie de prácticas que cualquier equipo puede implementar para reducir la carga psicosocial de su trabajo asociada al entorno digital:

- Acordar ventanas de disponibilidad en el equipo y respetarlas.
- Sustituir las reuniones de alineación por métodos de [comunicación asíncrona](https://slack.com/intl/es-es/blog/collaboration/mensajeria-instantanea-comunicacion-sincronica-y-asincronica-diferencias) (<https://slack.com/intl/es-es/blog/collaboration/mensajeria-instantanea-comunicacion-sincronica-y-asincronica-diferencias>) cuando no se necesitan respuestas inmediatas.
- Usar proactivamente estados de disponibilidad para que el resto del equipo sepa cuándo no interrumpir a otros miembros.
- Programar temporalmente ciertos mensajes para no invadir el tiempo personal de los compañeros fuera de horario de trabajo.
- Organizar la información profesional en canales temáticos para que

cada persona pueda consultarla cuando decida, no de inmediato en cuanto la recibe.

Estas prácticas se ajustan por completo a las funcionalidades que ofrece Slack en el plano de la comunicación empresarial: el modo No molestar, los mensajes programados, los estados personalizados, los canales temáticos, los hilos de conversación o el creador de flujos de trabajo para automatizar solicitudes repetitivas son claros ejemplos de ello.

En este contexto, si bien Slack no es la solución absoluta al estrés, bien configurada por el equipo, propicia el derecho de todos sus miembros a la desconexión tecnológica y profesional sin renunciar a la coordinación. Al fin y al cabo, la tecnología no cambia la cultura empresarial, sino que es esta la que determina el uso de la tecnología en la organización: las herramientas solo funcionan eficientemente cuando hay acuerdos humanos tras ellas.

Nivel 3: cuándo pedir ayuda profesional o legal

Cuando los síntomas persisten durante más de tres o cuatro semanas, afectan claramente a la salud física del trabajador o le generan alguna incapacidad funcional para el trabajo o la vida cotidiana, los dos niveles de actuación anteriores no son suficientes. Ante esta situación, existen distintas vías disponibles y más accesibles de lo que se suele creer popularmente.

El médico de familia es el primer punto de acceso para tratar el estrés laboral, seguido de la psicología, más en concreto, la terapia cognitivo-conductual, que tiene una evidencia sólida en el tratamiento de esta situación. Si fuera necesario, en España es posible tramitar la baja por estrés sin ningún tipo de represalia por parte de la empresa.

Por último, también existe la vía preventiva y legal, que puede ser activada por el delegado de prevención de la empresa. En esta situación, la empresa está obligada a llevar a cabo una evaluación de riesgos psicosociales y a respetar el derecho a la desconexión digital, tal como establecen la Ley 31/1995, la Ley de Prevención de Riesgos Laborales y el artículo 88 de la LOPDGDD.

La importancia de identificar y solucionar a tiempo el estrés laboral

El estrés laboral no es debilidad ni mala suerte. Es la señal de un desajuste real entre lo que tu trabajo te exige y los recursos de los que dispones, y como todo desajuste, tiene causas concretas y soluciones concretas.

Hay cosas que puedes cambiar tú hoy, como un hábito, un límite, una pausa. Hay cosas que puede cambiar tu equipo esta semana, un acuerdo sobre disponibilidad, una reunión menos. Y si eso no basta, tienes ayuda profesional y legal. Lo importante es no quedarte sin hacer nada. Si quieres profundizar en cómo tu equipo puede trabajar de forma más saludable, [en este artículo hablamos del burnout digital y de cómo prevenirlo](https://slack.com/intl/es-es/blog/transformation/que-es-el-burnout-digital-y-como-prevenirlo-en-una-empresa) (<https://slack.com/intl/es-es/blog/transformation/que-es-el-burnout-digital-y-como-prevenirlo-en-una-empresa>).

Preguntas frecuentes

¿Cuál es la diferencia entre estrés laboral y el burnout?

¿Puedo pedir la baja por estrés laboral en España??

Tengo ansiedad todas las mañanas antes de ir a trabajar, ¿es estrés laboral?

¿Te ha resultado útil esta publicación?

¡SÍ, GRACIAS!

Diari de la DisCapacitat

10è Aniversari del DIGITAL DE LA DIVERSITAT FUNCIONAL A CATALUNYA
(2016-2026)

Català Español



DISCAPACITAT

Optimitzar el diagnòstic i unificar l'atenció socio sanitària emergeixen com els grans desafiaments davant l'Esclerosi Múltiple



REDACCIÓ/FONTS 25 de maig de 2026

0



Cartell amb motiu del Dia Mundial de l'Esclerosi Múltiple // Foto: Esclerosis Múltiple España

L'optimització dels processos de diagnòstic i la consolidació d'un model d'atenció integral i equitatiu constitueixen les prioritats principals per millorar la qualitat de vida dels afectats per l'Esclerosi Múltiple. Amb motiu de la pròxima commemoració del **Dia Mundial d'aquesta patologia el 30 de maig**, data que clou un cicle de tres anys de l'acció associativa internacional centrat en la detecció, l'entitat **Esclerosi Múltiple Espanya** ha

L'impacte de la detecció precoç i la realitat de les famílies

[Català](#) [Español](#)

La identificació primerenca de la malaltia resulta determinant per al desenvolupament i l'evolució clínica de l'afectació. Segons detalla la doctora **Mar Tintoré**, cap assistencial del **Centre d'Esclerosi Múltiple de Catalunya (Cemcat)** del **Servei de Neurologia/ Neuroimmunologia** i cap de secció al **Cemcat** de l'**Hospital Universitari Vall d'Hebron**, a més de presidenta del **Comitè Mèdic Assessor d'Esclerosi Múltiple Espanya**: *"La Esclerosis Múltiple es una enfermedad autoinmune que afecta al sistema nervioso central. El diagnóstico precoz es uno de los pilares que ha hecho cambiar el pronóstico de esta enfermedad. Cuando el sistema inmune acaba de empezar a equivocarse, lo podemos parar y podemos limitar muchísimo sus daños"*. Actualment, les dades de l'informe sobre l'estudi *'Impacto de los Síntomas de la Esclerosis Múltiple'* situen **l'edat mitjana de diagnòstic a l'entorn dels 33 anys, revelant a més un retard mitjà de tres anys entre l'aparició de les primeres manifestacions i la confirmació oficial** de la patologia.

Aquest procés de detecció comporta un fort impacte en l'àmbit biològic, psicològic i social, generant una forta demanda d'orientació, suport emocional i informació personalitzada. En aquest sentit, els familiars directes també experimenten les conseqüències d'aquesta transició. **Noelia Martín**, a través de l'experiència de la seva germana **Belén**, recorda que: *"Me costó mucho ver la forma en la que yo podía ayudar a mi hermana y ser un apoyo para ella. La familia también es parte de ese proceso y muchas veces nos sentimos excluidos"*. Tanmateix, rebre un veredicta mèdic a temps obre la porta a l'aplicació immediata de teràpies modificadores que redueixen la discapacitat futura i minimitzen els brots, acompanyades de rehabilitació i canvis d'hàbits. Sobre aquest moment, **Cristina Díaz** assenyala que: *"En el momento del diagnóstico eché de menos que me indicaran qué tenía que hacer, cómo iba a afectar la EM en mi día a día, dónde podía acudir, qué derechos tenía..."*, unes respostes que finalment va trobar gràcies al teixit associatiu local.

- PUBLICITAT -



tanta
rantana

Català Español



Desconeixement generalitzat i símptomes invisibles

El principal obstacle per aconseguir una detecció ràpida rau en la manca de familiaritat amb els indicadors de la malaltia. D'acord amb una recerca publicada a la revista *'Neurology'*, i de la qual es fa ressò la **Federació Internacional de Esclerosi Múltiple** en el document *'Recomendaciones para mejorar el diagnóstico de EM'*, **el 83% dels països pateix traves per a la detecció primerenca, identificant-se una manca de coneixement dels símptomes en el 68% de la població general i en el 59% dels professionals sanitaris**. Els afectats conviuen amb una mitjana de 14 manifestacions diferents, moltes d'elles invisibles, com formiguejos, pèrdua de sensibilitat, debilitat, urgència urinària, problemes de visió o falta d'equilibri. Atès que els pacients solen cercar respostes inicials en Atenció Primària, urgències, oftalmologia o traumatologia abans d'arribar a neurologia, esdevé imprescindible que els especialistes d'aquestes disciplines tinguin coneixements específics per accelerar el circuit assistencial.

Coordinació institucional i el paper del tercer sector

La gestió de l'Esclerosi Múltiple requereix una acció conjunta que superi les barreres geogràfiques i uneixi la intervenció clínica amb el suport psicosocial. Amb aquest propòsit, el **Ministeri de Sanitat** va confeccionar el passat any 2025, amb la col·laboració d'experts i associacions, el document *'Abordaje de Esclerosis Múltiple – Estrategia de Enfermedades Neurodegenerativas del Sistema Nacional* d'. No obstant això, la doctora **Ana Belén**

hora de implementar la estratègia del document de abordaje”.

Català Español

Davant d'aquesta situació, les associacions i fundacions assumeixen una funció essencial en el tractament no farmacològic oferint serveis de fisioteràpia, logopèdia, estimulació cognitiva i suport psicològic, tot i que pateixen d'un finançament inestable. Per aquest motiu, es reclama la seva integració definitiva en els mapes de recursos de les comunitats autònomes. Per cloure, **Ana Torredemer Marcet**, presidenta de l'entitat **Esclerosi Múltiple Espanya**, conclou de manera categòrica: *"Juntos y juntas podemos mejorar la experiencia de diagnóstico de Esclerosis Múltiple con un abordaje inmediato, integral, coordinado y colaborativo, con equidad territorial en la atención sanitaria y social"*.

- PUBLICITAT -



Accidents de trànsit
Reclamacions mútues privades
Fibromiàlgia, fatiga crònica i SSQM
Accidents de treball i malalties professionals
Tòxics i contaminants laborals
Altes i baixes mèdiques
Pensions d'invalidesa i incapacitat permanent

Especialistes en Dret de Seguretat Social

Barcelona
Trafalgar, 50
93 268 21 99

www.cronda.coop

I també ens trobaràs a

Cerdanyola del Vallès
Granollers
Mataró
Mollet
Rubi
Tarragona
Madrid





EN VIVO

Por qué recomiendan poner una moneda en la frente y para qué sirve

El truco de la moneda en la frente se volvió viral como método casero para aliviar cefaleas provocadas por el calor.

25 de mayo de 2026 a las 4:20 p. m.

Agregar como medio preferido en 



[Por qué hay que poner una moneda arriba del router de Wifi y para qué sirve]

[Los peluqueros coinciden: “A partir de los 60, los cortes de pelo largo pueden endurecer las facciones y funcionan mejor las medias melenas con capas suaves que den volumen”]



Por qué recomiendan poner una moneda en la frente y para qué sirve

Las altas temperaturas suelen provocar molestias físicas y, entre ellas, **aparecen con frecuencia los dolores de cabeza**. En ese contexto, comenzó a circular nuevamente el truco de colocar una **moneda en la frente** para intentar aliviar la sensación de calor y reducir las cefaleas. Aunque se trata de una práctica popular, especialistas remarcan que el frío podría generar un alivio momentáneo.

Mirá También: Quien tiene palitos de sushi conserva un tesoro: cómo aprovecharlos en casa y no tirarlos a la basura

Qué relación existe entre el calor y las cefaleas

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** advirtió que el aumento de temperatura incrementa los casos de cefaleas durante los meses más calurosos. Según explicaron, el calor favorece la **vasodilatación** de los vasos sanguíneos de la cabeza y eso puede desencadenar

dolor intenso.

Además, investigaciones de la **Escuela de Medicina de Harvard** señalaron que una suba de cinco grados en la temperatura puede aumentar un **7,5%** la probabilidad de sufrir dolor de cabeza al día siguiente.

Por eso, los especialistas recomiendan mantenerse hidratado, evitar el sol directo y reducir la exposición durante las horas de más calor.

Cómo funciona el truco de la moneda fría

Muchas personas colocan una moneda previamente enfriada en el freezer sobre la frente para buscar alivio. La explicación más difundida sostiene que el frío genera una **vasoconstricción superficial**, lo que ayuda a disminuir temporalmente la sensación de calor y el malestar.

El método también tiene un fuerte componente cultural. En distintas tradiciones populares, el metal fue asociado históricamente con propiedades protectoras o curativas.

Incluso, algunas creencias sostenían que el cambio de color de la moneda indicaba que el dolor estaba desapareciendo.

Qué recomiendan los especialistas

Los expertos aclaran que este tipo de prácticas caseras no reemplazan una consulta médica. Si el dolor de cabeza es frecuente, intenso o persistente, lo aconsejable es acudir a un profesional de la salud.

La SEN insiste en priorizar medidas preventivas como la hidratación constante, el descanso y los ambientes frescos. En ese marco, la moneda en la frente puede funcionar apenas como un alivio pasajero, pero no como un tratamiento médico definitivo.

Temas Relacionados



Patrocinado



El Español

Seguir

146.9K Seguidores



Los psicólogos coinciden: "Si te desvelas y a los 20 min sigues despierto, debes levantarte y cambiar de habitación"

18 h • 3 minutos de lectura

Los psicólogos coinciden: "Si te desvelas y a los 20 min sigues despierto, debes levantarte y cambiar de habitación"

Nuria Roure, psicóloga y especialista del sueño con más de 20 años de experiencia, cuenta los trucos que esconde un sueño reconfortante. Te puede interesar: Los psicólogos españoles coinciden: "Cuando enfermas, va a reflejarse rápido en la escritura"

25 de mayo 13:15 25 de mayo 13:15

Carlos López Roy



Comentarios

infosalus / **asistencia**

Esclerosis Múltiple España lanza la campaña 'Ahora ¡Al Abordaje!' para mejorar el diagnóstico de la enfermedad



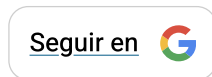


Imagen del cartel.

- ESCLEROSIS MÚLTIPLE ESPAÑA

Infosalus

Publicado: lunes, 25 mayo 2026 19:05



MADRID 25 May. (EUROPA PRESS) -

Esclerosis Múltiple España ha lanzado la campaña 'Ahora ¡Al Abordaje!', que sitúa el foco en la necesidad de mejorar la experiencia de diagnóstico de esclerosis múltiple mediante un abordaje "inmediato, integral, coordinado y equitativo" en el ámbito territorial.

"La esclerosis múltiple es una enfermedad autoinmune que afecta al sistema nervioso central. El diagnóstico precoz es uno de los pilares que ha hecho cambiar el pronóstico de esta enfermedad.

Cuando el sistema inmune acaba de empezar a equivocarse, lo podemos parar y podemos limitar muchísimo sus daños", ha señalado la presidenta del Comité Médico Asesor de Esclerosis Múltiple España, Mar Tintoré, en el marco Día Mundial de la Esclerosis Múltiple.

En este sentido, Esclerosis Múltiple España recuerda que el informe del estudio 'Impacto de los Síntomas de la Esclerosis Múltiple' (IMSS) en España sitúa la edad media de diagnóstico en torno a los 33 años. El estudio también muestra un retraso medio de 3 años entre la aparición de los primeros síntomas y el diagnóstico de la enfermedad.

Según la organización, el diagnóstico de EM ofrece una "valiosa explicación" a los primeros síntomas que experimenta la persona, aunque suele conllevar un gran impacto biológico, psicológico y social. En este sentido, considera que existe una necesidad de información personalizada, apoyo, orientación y acompañamiento emocional, e intervenciones de apoyo adaptadas a las necesidades de las personas recién diagnosticadas y sus familias.



Además, asegura que el diagnóstico permite un tratamiento temprano con 

terapias modificadoras de la enfermedad que pueden minimizar las recaídas y reducir la discapacidad futura. También permite tratamientos sintomáticos, rehabilitación y cambios en el estilo de vida para ayudar a controlar la enfermedad y mejorar la calidad de vida.

Te puede gustar

El pequeño inversor da un paso de gigante con el private equity

[Europa Press](#)

Piel dorada, hidratada y luminosa los 365 días del año: los autobronceadores que transforman la piel con efecto natural

[Europa Press](#)

Nerja frente al mar -40%

[Ona Hotels](#) | [Patrocinado](#)

[Reservar Ahora](#)

Por su parte, la coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple y Enfermedades Neuroinmunológicas Relacionadas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Ana Belén Caminero, ha indicado que "la inequidad territorial es el principal obstáculo a la hora de implementar la estrategia del documento de abordaje". Por otra parte, afirma que el modelo de atención debe integrar tanto la intervención clínica como el apoyo psicosocial.

"Juntos y juntas podemos mejorar la experiencia de diagnóstico de Esclerosis Múltiple con un abordaje inmediato, integral, coordinado y colaborativo, con equidad territorial en la atención sanitaria y social", ha finalizado la presidenta de Esclerosis Múltiple España, Ana Torredemer .

Contenido patrocinado



 Nuestras Entidades (<https://elperiodicodelvoluntariado.com/category/nuestras-entidades/>), Reportajes (<https://elperiodicodelvoluntariado.com/category/reportajes/>)

Las personas con Esclerosis Múltiple reclaman atención



📅 26 mayo 2026(<https://elperiodicodelvoluntariado.com/2026/05/26/>)



Madrid.-26/5/2026. El 30 de mayo se celebra el Día Mundial de la Esclerosis Múltiple y desde este movimiento asociativo internacional piden que se mejore el diagnóstico de la enfermedad. Exigen un abordaje inmediato, integral, coordinado y equitativo en todo el ámbito territorial.

Según esta red asociativa es fundamental contar con un diagnóstico precoz de la Esclerosis Múltiple. La doctora Mar Tintoré es jefa asistencial del Centro de Esclerosis Múltiple de Cataluña (Cemcat) (<https://www.cem-cat.org/es>) y explica que estamos ante una enfermedad autoinmune que afecta al sistema nervioso central. El diagnóstico precoz es uno de los pilares que ha hecho cambiar el pronóstico de esta enfermedad. Cuando el sistema inmune acaba de empezar a equivocarse, lo podemos parar y limitar muchísimo sus daños", señala.

El informe del estudio **Impacto de los Síntomas de la Esclerosis Múltiple (IMSS)** (<https://esclerosismultiple.com/publicacion/impacto-de-los-sintomas-de-la-esclerosis-multiple-imss-en-espana/>) sitúa la edad media de diagnóstico en España en torno a los 33 años. El estudio también muestra un retraso medio de 3 años entre la aparición de los primeros síntomas y el diagnóstico de la enfermedad.

Sin embargo, **diagnosticar cuanto antes la esclerosis múltiple proporciona una valiosa ventaja** a la hora de explicar los primeros síntomas que experimenta la persona, aunque ese momento suele conllevar un gran **impacto biológico, psicológico y social**. En este sentido, existe una necesidad de información personalizada, apoyo, orientación y acompañamiento emocional. En definitiva, una intervención adaptada a las necesidades de las personas recién diagnosticadas y de sus familias.

Reducir el daño

Conocer la experiencia de las personas que se enfrentan a esta enfermedad es importante. Es el caso de **Belén Martín**, hermana de Noelia que padece esta enfermedad. “Me costó mucho ver la forma en la que yo podía **ayudar a mi hermana y ser un apoyo** para ella. La familia también es parte de ese proceso y muchas veces nos sentimos excluidas”, asegura Belén.

El diagnóstico permite un tratamiento temprano con terapias modificadoras de la enfermedad que pueden **minimizar las recaídas y reducir la discapacidad** futura. También permite tratamientos sintomáticos, rehabilitación y cambios en el estilo de vida para ayudar a controlar los efectos y mejorar la calidad de vida.

“En el momento del diagnóstico eché de menos que me indicaran qué tenía que hacer, cómo iba a afectar la EM en mi día a día, dónde podía acudir y qué derechos tenía”, sostiene **Cristina Díaz**, quien encontró muchas de las respuestas en la **Asociación de Esclerosis Múltiple** (<https://esclerosismultiple.com/esclerosis-multiple/>)

gad_source=1&gad_campaignid=20960767159&gbraid=0AAAAAD8n9J0EV8QEiA1fTZD49geeUOA5M&gclid=CjwKCAjwidXQBhAZEiwA4egw6Mv

yL8q8gQgBoCmBMQAvD_BwE) local.

Según un estudio publicado en la revista *Neurology* (<https://www.neurology.org/doi/10.1212/WNL.000000000207481#sec-3>), recogido en el informe "Recomendaciones para mejorar el diagnóstico de EM (<https://www.msif.org/wp-content/uploads/2026/01/Improving-diagnosis-recommendations-report.pdf>)" elaborado por la Federación Internacional de Esclerosis Múltiple, **el 83% de los países presenta barreras para un diagnóstico temprano**, siendo la principal la falta de conocimiento de los síntomas tanto en la población general (68%) como entre los profesionales sanitarios (59%).

Los síntomas

Hormigueos, pérdida de sensibilidad en las extremidades, debilidad, urgencia para orinar, problemas de vista, o falta de equilibrio. Son algunos de los síntomas con los que convive una persona con EM. Son **alrededor de 14 síntomas diferentes** como media, muchos de ellos invisibles, según el estudio **Impacto de los Síntomas de la Esclerosis Múltiple (IMSS)**³ (<https://esclerosismultiple.com/publicacion/impacto-de-los-sintomas-de-la-esclerosis-multiple-imss-en-espana/>). Es habitual que las **personas con Esclerosis Múltiple busquen respuesta a sus primeros síntomas en las consultas de Atención Primaria**, urgencias, oftalmología, traumatología, hasta llegar a la consulta de neurología. Por eso es tan importante que profesionales de tantas disciplinas diferentes tengan conocimiento específico de la EM. Ello aceleraría notablemente el proceso diagnóstico.

La Esclerosis Múltiple **afecta a las personas que viven con ella** y a todo el entorno. Ello crea una red de necesidades que requieren de una respuesta coordinada desde el sistema sanitario y social.

Equidad en los territorios

En el año 2025 el Ministerio de Sanidad elaboró, en colaboración con personas expertas, sociedades científicas, asociaciones de pacientes y representantes institucionales, el documento **Abordaje de Esclerosis Múltiple – Estrategia de Enfermedades Neurodegenerativas del Sistema Nacional de Salud** (https://www.sanidad.gob.es/areas/calidadAsistencial/estrategias/enfermedadesNeurodegenerativas/docs/Abordaje_de_la_Esclerosis_Multiple.pdf), que actualiza el conocimiento disponible y propone criterios comunes para un abordaje integral de la Esclerosis Múltiple en todas las comunidades autónomas.

Para **Ana Belén Caminero Rodríguez**, coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la Sociedad Española de Neurología **"La inequidad territorial es el principal obstáculo** a la hora de implementar la estrategia del documento de abordaje".

Por otra parte, el modelo de atención debe integrar tanto la intervención clínica como el apoyo psicosocial. Las Asociaciones y Fundaciones de pacientes juegan un papel crucial en el tratamiento no farmacológico de la enfermedad, ofreciendo información, asesoramiento y servicios que mejoran la calidad de vida a través de estimulación cognitiva, fisioterapia, logopedia, terapia ocupacional, orientación sociolaboral y apoyo psicológico. Sin embargo, su financiación es inestable.

La integración de estas organizaciones en los **mapas de recursos** de las Comunidades Autónomas garantizará una unión de sinergias entre todos los agentes implicados en la atención integral a personas con EM.

Ana Torredemer Marcet, presidenta de Esclerosis Múltiple España, concluye: "Juntos y juntas podemos mejorar la experiencia de diagnóstico de Esclerosis Múltiple **con un abordaje inmediato, integral, coordinado y colaborativo**, con equidad territorial en la atención sanitaria y social".

#Sensibilización (<https://elperiodicodelvoluntariado.com/Tag/Sensibilizacion/>) Atención Socio Sanitaria (<https://elperiodicodelvoluntariado.com/Tag/Atencion-Socio-Sanitaria/>) EM (<https://elperiodicodelvoluntariado.com/Tag/Em/>) Esclerosis Múltiple (<https://elperiodicodelvoluntariado.com/Tag/Esclerosis-Multiple-2/>) Salud (<https://elperiodicodelvoluntariado.com/Tag/Salud/>)

Suscríbete: a nuestra Newsletter

Tu email

☐ Acepto los Términos y condiciones (<https://elperiodicodelvoluntariado.com/politica-de-privacidad/>)

Enviar

← (<https://elperiodicodelvoluntariado.com/un-cron-de-voluntariado-en-lleida-estrena-coordinador/>)

Más Noticias:



Reparto de migas de Asoem en una edición anterior. MARIO TEJEDOR HERNÁNDEZ

Milagros Hervada

Soria 26.05.2026 | 18:49. Actualizado: 26.05.2026 | 19:49

Hormigueos, pérdida de sensibilidad en las extremidades, debilidad, urgencia para orinar, problemas de vista, falta de equilibrio... Una persona con **esclerosis múltiple** convive con **14 síntomas diferentes como media**, muchos de ellos invisibles, según el estudio Impacto de los Síntomas de la Esclerosis Múltiple.

Es habitual que las personas que los padecen busquen respuesta a sus primeros síntomas en las **consultas de Atención Primaria**, urgencias, oftalmología, traumatología... hasta llegar a la consulta de neurología que es la adecuada para tratarlos. Por eso es tan importante que profesionales de tantas disciplinas diferentes tengan **conocimiento específico de la esclerosis múltiple**, pues aceleraría notablemente el proceso diagnóstico.



SORIA

Asoem cumple 10 años en Soria dando servicios a sus socios

Milagros Hervada

Es una de las principales reivindicaciones de la **Asociación Soriana de Esclerosis Múltiple, Asoem**, que reclama que se mejore el proceso diagnóstico y el abordaje sociosanitario de la enfermedad que registra unos **1.900 nuevos diagnósticos cada año en el país**, lo que corresponde a 158 al mes, y el 68% de las

personas diagnosticadas son mujeres., con una edad media de aparición de 32 años.

Desde Asoem recuerdan que el **diagnóstico precoz** de la esclerosis múltiple, una enfermedad autoinmune que afecta al sistema nervioso central, es uno de los pilares que ha hecho cambiar el pronóstico de esta enfermedad. Cuando el sistema inmune acaba de empezar a equivocarse, es posible frenarlo y limitar de forma notable sus daños.

Para hablar de estos y otros aspectos referidos a los **avances recientes en diagnóstico, tratamiento y pronóstico**, el viernes **29 de mayo** por tarde, a partir de las 19.00 horas, la neuróloga del Hospital Clínico Universitario de Valladolid, y miembro de la Sociedad Española de Neurología, **Patricia Mulero**, ofrecerá una **conferencia** en la Casa del Agricultor, con entrada libre.

La intervención está organizada por **Caja Rural de Soria**, con la colaboración de **Asoem**, que celebra así el Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, además de su ya tradicional actividad de reparto de **migas solidarias**, que tendrá lugar el jueves **28 de mayo**, como en otras ocasiones en la **plaza de las Mujeres**. Será a partir de las 12.00 horas, al coste de dos euros, con la **Agrupación de Extremeños de Soria** como encargada, un año más, de la elaboración del rico manjar.

Sigue a **Heraldo-Diario de Soria** en [Discover](#), añádenos como [fuente preferida en Google](#) y únete a nuestro [canal de WhatsApp](#).

EN: ESCLEROSIS MÚLTIPLE SORIA CAJA RURAL CIENCIA ENFERMEDADES

Neurólogos alertan sobre reto viral de levantarse a las 5:00 a. m.: “No es saludable”

Especialistas advierten que seguir rutinas extremas de sueño sin respetar el reloj biológico puede afectar la salud física y mental



27 de Mayo de 2026 - 02:16

Tendencias

Levantarse a las 5 de la mañana se ha convertido en una tendencia popular en redes sociales, donde influencers y gurús de productividad aseguran que madrugar es la clave para tener éxito y rendir más durante el día. Sin embargo, la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** advirtió que esta práctica no necesariamente es saludable y que puede generar consecuencias negativas en el organismo.

Vea también:

[Familia asegura haber grabado a ovni en HD y video se viraliza: "Gracias por su presencia"](#)

Según la entidad, imponer horarios de sueño restrictivos sin respetar las necesidades individuales puede provocar déficit crónico de descanso. La doctora Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, explicó que **"levantarse a las 5:00 AM no es, por**

sí mismo, un hábito saludable en absoluto”.

El cronotipo influye en las horas de sueño

Los neurólogos explican que cada persona tiene un cronotipo distinto, es decir, una predisposición biológica que determina si alguien funciona mejor por la mañana o durante la noche. Mientras algunas personas son naturalmente más madrugadoras, otras tienen un perfil más nocturno.

Vea también:

[¿Te estancaste en las dominadas? Cuatro fallos típicos que están frenando tu progreso en la barra](#)

“El cronotipo define la predisposición natural de cada persona a estar más activa por la mañana o por la noche”, indicó la doctora García Malo. También precisó que intentar modificar de manera agresiva estos ritmos puede afectar la salud física y mental.

Los especialistas advierten que ir constantemente en contra del reloj biológico puede generar insomnio, menor eficiencia del sueño, problemas de concentración, alteraciones en el estado de ánimo y disminución de energía durante el día.

Dormir poco aumenta el riesgo de enfermedades

La Sociedad Española de Neurología recordó que el sueño cumple funciones esenciales para el cerebro y el organismo. Durante el descanso nocturno se consolidan procesos relacionados con la memoria, la regulación emocional y la eliminación de sustancias neurotóxicas.

Vea también:

[Deportistas peruanos que la están rompiendo en el mundo este 2026](#)

De acuerdo con diversos estudios citados por la SEN, dormir menos de seis horas diarias de manera habitual aumenta hasta en un 30% el riesgo de deterioro cognitivo y también se relaciona con enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

Además, la falta de sueño puede incrementar el riesgo cardiovascular, favorecer la resistencia a la insulina y afectar funciones ejecutivas como la toma de decisiones y la atención sostenida.

[@mauriciomanzotti](#)

Primer día de la semana levantandome a las 5:00 am. [#vlog #lifestyle #5amclub](#)

[🎵 original sound – MauricioManzotti](#)

Especialistas recomiendan priorizar la calidad del descanso

La SEN insistió en que no existen rutinas universales que funcionen para todas las personas. Los especialistas consideran que copiar hábitos virales sin respaldo científico puede resultar contraproducente si no se adaptan a las necesidades 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”, sostuvo la doctora García Malo al advertir sobre la popularización de este tipo de retos en redes sociales.

Finalmente, los neurólogos recomendaron acudir a un especialista en caso de presentar problemas relacionados con el sueño, como insomnio, somnolencia diurna o sensación de descanso insuficiente, ya que una evaluación médica permite identificar posibles trastornos y definir el tratamiento adecuado.

Más noticias en [ATV.pe](https://www.atv.pe)

EN VIVO las últimas [NOTICIAS: TV EN VIVO en DIRECTO](#)

Entérate de las [ÚLTIMAS NOTICIAS del PERÚ y el MUNDO en VIVO](#)

Mira las últimas noticias de [TENDENCIAS en VIVO](#)



EN VIVO

Los psicólogos coinciden: “Si te desvelas y a los 20 minutos sigues despierto, debes cambiar de habitación”

Los expertos detallan dos reglas claves a la hora de despertarse.

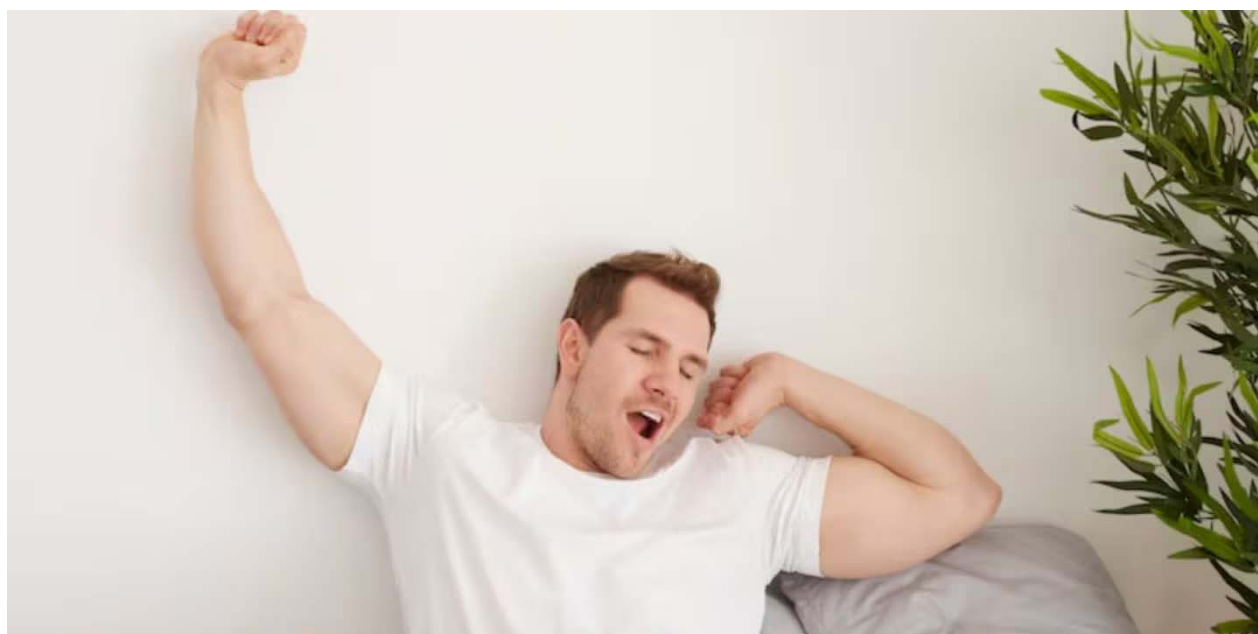
26 de mayo de 2026 a las 11:27 p. m.

Agregar como medio preferido en 



[Los psicólogos coinciden: "El mito de que necesitamos dormir 8 horas nos está haciendo mucho daño"]

[Los dos recuerdos de la infancia que marcan para siempre a los adultos, según estudios de psicología]



Los psicólogos coinciden: "Si te desvelas y a los 20 minutos sigues despierto, debes cambiar de habitación"

El **insomnio es cada vez más frecuente** y expertos advierten que permanecer en la cama cuando no se duerme puede empeorar la situación. La Sociedad Española de Neurología calcula que menos del 50% de la población alcanza las horas recomendadas. La psicóloga Nuria Roure, especialista del sueño, aporta consejos prácticos contra este problema de salud.

Mirá También: Los psicólogos coinciden: muchos jubilados no se sienten felices por tener más tiempo libre, sino que pierden el propósito en su día a día

Muchas personas intentan quedarse quietas, contar ovejas o mirar una serie, pero

los especialistas recomiendan otra táctica. Como explica Roure, **“la lógica dice si me levanto será peor porque me voy a activar, pero la ciencia del sueño dice lo contrario”**. Forzar el sueño en la cama solo refuerza la ansiedad y el problema de forma crónica.

Técnicas para volver a dormir

Roure sostiene que ante el insomnio lo mejor no es quedarse inmóvil: **“Si llevas más de 20 o 25 minutos despierto sin poder dormirte, levantarte es la mejor opción”**. Recomienda salir de la habitación, cambiar de cuarto y dedicar ese rato a ejercicios de respiración o relajación en lugar de forzar el sueño y practicar pausa mental.

Entre las herramientas que recomienda está la respiración llamada 4-7-8, pensada para activar el parasimpático, el ‘freno’ que relaja el organismo. Consiste en inhalar cuatro segundos, mantener siete y exhalar ocho. Numerosos portales de psicología respaldan la técnica como útil para conciliar en situaciones de estrés o episodios de insomnio de manera sencilla, sin material previo alguno.

Reglas prácticas y cuándo consultar

Roure insiste en evitar las pantallas y en no usar el móvil durante esos minutos. ‘Haz ejercicios de respiración y relajación, intenta frenar los pensamientos y evita las pantallas’, aconseja la especialista. El método forma parte de la llamada **restricción de estímulos**, una técnica ampliamente reconocida y probada para combatir el insomnio crónico y mejorar la higiene del sueño.

Además, la experta recuerda que no hay que volver a la cama inmediatamente si sigue el insomnio. ‘Cuando notes que vuelve el sueño, espera unos minutos y regresa a la cama.’ Esta pausa ayuda a reeducar la asociación entre dormitorio y descanso, y evita la frustración que provoca intentar quedarse dormido a la fuerza cada noche.

Aplicar estas pautas —levantar, cambiar de cuarto, respirar con 4-7-8 y evitar pantallas— puede romper el círculo del insomnio y mejorar la calidad del sueño. Si los problemas persisten, Roure recomienda consultar a un profesional para evaluar posibles causas médicas o conductuales. La prevención y la rutina son pilares para dormir mejor a largo plazo con éxito.

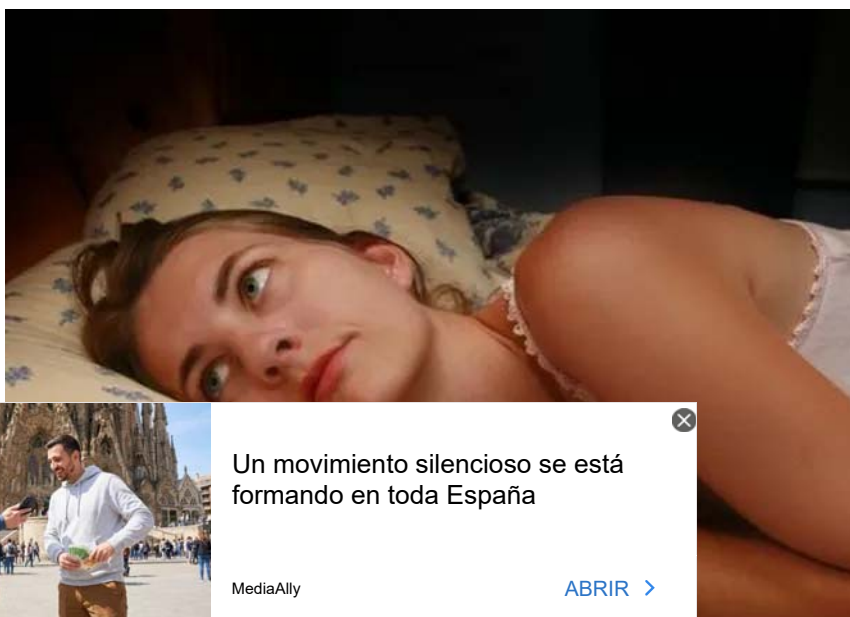
Temas Relacionados

ámbito.com

Truco casero: la manera de combatir el insomnio en simples pasos

LIFESTYLE 26 Mayo 2026

Cada vez más personas incorporan esta hierba aromática a su rutina nocturna por sus posibles beneficios naturales para dormir mejor.

[+ Agregar MinutoUno en](#)

Truco casero: la manera de combatir el insomnio en simples pasos

El **laurel** dejó de ser solamente un ingrediente habitual en la cocina y pasó a convertirse en un reconocido **truco casero** para resolver distintos problemas del día a día. En los últimos años, esta planta aromática ganó popularidad por sus usos naturales, ya sea para combatir malos olores en el hogar o para favorecer el descanso nocturno.

El interés por este tipo de **remedios naturales** crece al mismo tiempo que aumentan los casos de dificultades para dormir. De acuerdo con datos difundidos por la Sociedad Española de Neurología, entre el 25% y el 35% de los adultos padecen algún tipo de **insomnio**, una problemática cada vez más frecuente en la vida cotidiana.

PUBLICIDAD

Informate más

El truco casero para terminar con el sarro de las canillas con ingredientes que tenés en tu casa

El paso a paso para combatir el insomnio

Cada vez más personas recurren al **laurel** como un complemento natural para mejorar el descanso y reducir el estrés acumulado durante el día. Gracias a sus propiedades relajantes, esta planta aromática ganó popularidad dentro de distintas rutinas vinculadas a la **aromaterapia** y los **remedios naturales** para combatir el **insomnio**.



El aceite esencial de **laurel** puede utilizarse de distintas maneras antes de dormir para generar un ambiente más tranquilo y favorecer la relajación. Además, especialistas recuerdan que este tipo de prácticas deben acompañar hábitos saludables y no reemplazar tratamientos médicos indicados por profesionales.

El paso a paso para usar **laurel** y mejorar el descanso es el siguiente:

- Conseguir hojas de **laurel** secas o aceite esencial apto para uso en aromaterapia.
- Colocar algunas gotas del aceite esencial en un difusor para aromatizar el ambiente antes de acostarse.
- Otra opción es mezclar el aceite de **laurel** con una crema corporal o aceite base para realizar masajes relajantes en cuello, hombros o espalda.
- También se puede incorporar el **laurel** en un baño caliente nocturno para ayudar a disminuir el estrés y relajar el cuerpo.
- Mantener una rutina de descanso regular y acompañar este **truco casero** con hábitos saludables como reducir el uso del celular antes de dormir y evitar bebidas estimulantes durante la noche.

Aunque el **laurel** puede transformarse en un aliado natural para mejorar el sueño, especialistas recomiendan consultar con profesionales de la salud en casos de **insomnio** persistente o problemas severos para descansar.

✉ **Suscribite a nuestro newsletter**