



URGENTE

La UCO celebra que Pedraz rastree presiones políticas en la Guardia Civil: "Leire Díez pidi

JUICIO

El desgarrador testimonio de la denunciante en el juicio a Rafa Mir: "Me metió los dedos y



Espacio ofrecido por
moeve

Cada 5 minutos se diagnostica en el mundo un caso de esclerosis múltiple, una de las primeras causas de discapacidad en jóvenes



Un diagnóstico precoz en pacientes de esclerosis múltiple es fundamental. / iStockphoto

CAPACES NOTICIA 28 may 2026 - 09:58

Añadir 20minutos en Google



20MINUTOS |

En la última década, el número de personas diagnosticadas de esclerosis múltiple en el mundo ha aumentado en más de un 26%

[Un nuevo tratamiento contra la progresión de la esclerosis múltiple llena de esperanza a la comunidad médica: "Supone un gran hito"](#)

Este sábado, 30 de mayo, se conmemora el **Día Mundial de la [Esclerosis Múltiple](#)**, una enfermedad neurológica crónica, autoinmune e inflamatoria del sistema nervioso central que es una de las **principales causas de discapacidad en adultos jóvenes**. Un día en el que, internacionalmente, se vuelve a poner el foco en la importancia de lograr un diagnóstico temprano y preciso para todas las personas afectadas.

Según los últimos datos del **Atlas de la Esclerosis Múltiple**, el número de personas con esclerosis múltiple en todo el mundo ha pasado de 2,3 millones en 2013 a **2,8 millones en 2020 y a 2,9 millones en 2023**, unas cifras que permiten estimar que actualmente ya podría haber más de 3 millones de personas afectadas por esta enfermedad. Por lo tanto, en la última década, el número de personas diagnosticadas de esclerosis múltiple en el mundo ha aumentado en más de un 26%.

Un incremento se relaciona, en parte, con una mayor concienciación y a la **mejora de las técnicas diagnósticas**. No obstante, también se está observando un mayor número de diagnósticos en mujeres y en población pediátrica, por razones sobre cuyas causas aún se sigue investigando. En España, según datos actualizados de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), la esclerosis múltiple afectaría a más de **58.000 personas** y cada año se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos.

NOTICIA DESTACADA



Un 30 % de los pacientes con esclerosis múltiple nota una progresión sostenida de su discapacidad, a pesar de estar bien tratados

“La esclerosis múltiple es una enfermedad en la que se produce una respuesta anómala del sistema inmunitario contra el sistema nervioso central, **dañando la mielina, la capa que protege las fibras nerviosas**. Cuando este daño se produce, la transmisión de los impulsos nerviosos se altera, dando lugar a síntomas muy diversos. Por eso, cuando hablamos de esclerosis múltiple, hablamos de una **enfermedad muy heterogénea**, en la que no todos los pacientes presentan los mismos síntomas, ni la misma evolución, ni el mismo grado de discapacidad”, explica la **Dra. Ana Belén Caminero, Coordinadora del**

Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la Sociedad Española de Neurología.

Los síntomas de la esclerosis múltiple dependen, por lo tanto, de las zonas del cerebro y de la médula espinal que se vean afectadas. Entre los síntomas más frecuentes se encuentran la **fatiga, la debilidad, los trastornos de sensibilidad, los problemas de visión**, las alteraciones del equilibrio y la coordinación, los espasmos musculares, los problemas esfinterianos y, en algunos casos, **alteraciones cognitivas y emocionales**. El dolor, además, está presente en más de la mitad de los pacientes.



Newsletter Capaces

Testimonios, entrevistas a expertos, investigaciones, contenido práctico... Capaces informa por y para las personas con discapacidad, sus familias y los profesionales que trabajan por ellos.

APUNTARME GRATIS

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

En España, el retraso medio hasta el diagnóstico y el inicio del tratamiento se sitúa entre uno y dos años

Aunque la enfermedad puede aparecer a cualquier edad, **suele debutar entre los 20 y los 40 años**, una etapa especialmente activa desde el punto de vista personal, familiar, laboral y social. Por esta razón, la esclerosis múltiple es una de las **principales causas de discapacidad no traumática en adultos jóvenes**. Además, afecta al menos al **doble de mujeres** que de hombres, si bien en los hombres la evolución puede ser más agresiva y asociarse a una progresión más rápida de la discapacidad. Los últimos datos manejados por la SEN apuntan a que en España **el 68% de las personas diagnosticadas son mujeres** y que la edad media de inicio de la enfermedad se sitúa en los 32 años.

La mayoría de los pacientes presentan inicialmente **formas remitentes-recurrentes**, caracterizadas por la **aparición de brotes** o episodios de déficit neurológico seguidos de periodos de recuperación parcial o completa. Sin embargo, en un porcentaje de pacientes la enfermedad puede tener desde el inicio una evolución progresiva o evolucionar con los años hacia un empeoramiento progresivo. Precisamente, las formas progresivas siguen representando uno de los **principales retos terapéuticos**, ya que todavía existen menos opciones de tratamiento para estos pacientes, que suponen aproximadamente entre el 10% y el 15% de los casos.

NOTICIA DESTACADA



Ana Torredemer, presidenta de Esclerosis Múltiple España: "Se debería dar muchísimo más valor a la rehabilitación"

“Y otro de los grandes retos sigue siendo reducir el tiempo que transcurre desde la aparición de los primeros síntomas hasta el diagnóstico y el inicio del tratamiento. En España, el **retraso medio hasta el diagnóstico** y el inicio del tratamiento se sitúa entre uno y dos años, pero puede alcanzar hasta tres años en al menos un 20% de los pacientes”, señala la Dra. Ana Belén Caminero. “Mejorar los tiempos de diagnóstico es importante porque **cuanto antes se diagnostique la enfermedad, antes podremos actuar para frenar su progresión** y retrasar la **acumulación de discapacidad**”.

A nivel mundial, el retraso en el diagnóstico aún es un problema mayor. Aunque, actualmente, cada 5 minutos se diagnostica un nuevo caso de esclerosis múltiple en el mundo, en al menos el 83% de los países existen **dificultades para acceder a un diagnóstico temprano**, especialmente en aquellos con menos recursos. Entre los principales obstáculos se encuentran la **falta de conocimiento de los síntomas** entre la población, la escasez de profesionales formados, las dificultades para acceder a pruebas diagnósticas y el acceso desigual a los sistemas sanitarios.

El abordaje de la esclerosis múltiple es muy diferente al de hace unos años. Disponemos de terapias capaces de cambiar el pronóstico de muchos pacientes

“En los últimos años se han producido **avances muy relevantes en el diagnóstico**. La resonancia magnética permite detectar lesiones con mayor precisión, y también se ha avanzado en el análisis del líquido cefalorraquídeo y de marcadores biológicos en sangre. Por lo que aunque todavía no disponemos de un único biomarcador que confirme por sí solo la enfermedad, cada vez contamos con más herramientas para diagnosticar antes y con mayor seguridad”, destaca la Dra. Ana Belén Caminero.

“Y hoy, el abordaje de la esclerosis múltiple es muy diferente al de hace unos años. **Disponemos de terapias capaces de cambiar el pronóstico de muchos pacientes**, y seguimos avanzando hacia una medicina más personalizada, que permita seleccionar la mejor estrategia terapéutica en función del perfil y la evolución de cada persona. Pero para que estos avances tengan el mayor impacto posible, es imprescindible que el diagnóstico llegue pronto y que los pacientes puedan **acceder de forma rápida y equitativa a los tratamientos** y recursos que necesitan. Y no solo hablamos de tratamientos farmacológicos, la neurorrehabilitación, la fisioterapia, el apoyo psicológico y social, también forman parte esencial del abordaje integral de la enfermedad”.

Te puede interesar

- [Cruz Roja confirma la muerte de tres voluntarios por el brote de ébola en la República Democrática del Congo](#)
- [Científicos de Barcelona desarrollan una molécula que podría evitar los síntomas de la enfermedad celíaca](#)
- [Vitali Karpeichyk, creador de MindMuscle: "Mi sueño es ayudar a millones de niños](#)

con TEA y TDAH en todo el mundo"

“Con motivo del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple nos gustaría insistir en que **diagnosticar antes es tratar antes**, y tratar antes significa ofrecer a los pacientes más oportunidades de preservar su autonomía, su calidad de vida y su proyecto vital”, concluye la Dra. Ana Belén Caminero. “La concienciación de la sociedad, la formación de los profesionales sanitarios, el acceso a pruebas diagnósticas y el impulso de la investigación -especialmente en las formas progresivas de la enfermedad, donde todavía existen **menos opciones terapéuticas**- son fundamentales para seguir mejorando la vida de las personas con esclerosis múltiple”.

Conforme a los criterios de



The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Discapacidad

Esclerosis múltiple

Enfermedades neurológicas

Sociedad Española

Más noticias





La manera de combatir el insomnio en simples pasos

27 mayo, 2026

Compartir

Tweet

Compartir

Me gusta

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.

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.

[Compartir](#)[Tweet](#)[Compartir](#)[Me gusta](#)

Déjanos tu comentario



SANIDAD

La SEN alerta de que el diagnóstico de esclerosis múltiple se retrasa hasta tres años en un 20% de los pacientes

La SEN alerta de retrasos de hasta tres años en el diagnóstico de esclerosis múltiple y reclama acortar tiempos para frenar la discapacidad.

⌚ 4 MINUTOS

     Comenta 

 Añadir DEMÓCRATA en Google



POR AGENCIAS

Publicado

28 MAY., 2026

⌚ 4 MINUTOS

La doctora Ana Belén Caminero, coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha advertido de que uno "de los grandes retos" de esta patología "sigue siendo reducir el tiempo que transcurre desde la aparición de los primeros síntomas hasta el diagnóstico y el inicio del tratamiento", ya que "puede alcanzar hasta tres años en al menos un 20 por ciento de los pacientes".

"En España, el retraso medio hasta el diagnóstico y el inicio del tratamiento se sitúa entre uno y dos años", ha señalado, remarcando que "mejorar los tiempos de diagnóstico es importante". Según ha insistido, "cuanto antes se diagnostique la enfermedad, antes podremos actuar para frenar su progresión y retrasar la acumulación de discapacidad".

Coincidiendo con la celebración este sábado, 30 de mayo, del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, Caminero ha resaltado que "en los últimos años se han producido avances muy relevantes en el diagnóstico", destacando que "la resonancia magnética permite detectar lesiones con mayor precisión, y también se ha avanzado en el análisis del líquido cefalorraquídeo y de marcadores biológicos en sangre".

Ha recordado que, "aunque todavía no disponemos de un único biomarcador que confirme por sí solo la enfermedad, cada vez contamos con más herramientas para diagnosticar antes y con mayor seguridad", subrayando a la vez que "diagnosticar antes es tratar antes, y tratar antes significa ofrecer a los pacientes más oportunidades de preservar su autonomía, su calidad de vida y su proyecto vital".

En su opinión, "la concienciación de la sociedad, la formación de los profesionales sanitarios, el acceso a pruebas diagnósticas y el impulso de la investigación son fundamentales para seguir mejorando la vida de las personas con esclerosis múltiple". La SEN recuerda que se trata de "una enfermedad neurológica crónica, autoinmune e inflamatoria del sistema nervioso central que es una de las principales causas de discapacidad en adultos jóvenes".

Más de tres millones de personas podrían vivir con esclerosis múltiple

"Según los últimos datos del 'Atlas de la Esclerosis Múltiple', el número de personas con esclerosis múltiple en todo el mundo ha pasado de 2,3 millones en 2013 a 2,8 millones en 2020 y a 2,9 millones en 2023, unas cifras que permiten estimar que actualmente ya podría haber más de tres millones de personas afectadas por esta enfermedad", ha indicado Caminero, precisando que "en la última década, el número de personas diagnosticadas de esclerosis múltiple en el mundo ha aumentado en más de un 26 por ciento".

Los especialistas consideran que este aumento "se relaciona, en parte, con una mayor concienciación y a la mejora de las técnicas diagnósticas". "No obstante, también se está observando un mayor número de diagnósticos en mujeres y en población pediátrica, por razones sobre cuyas causas aún se sigue investigando", ha añadido, apuntando que en España "afectaría a más de 58.000 personas y cada año se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos".

afectará a más de 300.000 personas y cada año se diagnostican alrededor de 1.000 nuevos casos.

En esta enfermedad "se produce una respuesta anómala del sistema inmunitario contra el sistema nervioso central, dañando la mielina, la capa que protege las fibras nerviosas", ha explicado Caminero, quien ha detallado que, "cuando este daño se produce, la transmisión de los impulsos nerviosos se altera, dando lugar a síntomas muy diversos". Es, ha recalcado, "una enfermedad muy heterogénea, en la que no todos los pacientes presentan los mismos síntomas, ni la misma evolución, ni el mismo grado de discapacidad".

En relación con los signos clínicos, la SEN ha precisado que dependen "de las zonas del cerebro y de la médula espinal que se vean afectadas". "Entre los síntomas más frecuentes se encuentran la fatiga, la debilidad, los trastornos de sensibilidad, los problemas de visión, las alteraciones del equilibrio y la coordinación, los espasmos musculares, los problemas esfinterianos y, en algunos casos, alteraciones cognitivas y emocionales", han indicado, haciendo hincapié en que "el dolor, además, está presente en más de la mitad de los pacientes".

Debuta sobre todo en adultos jóvenes y plantea retos terapéuticos

Por otro lado, y "aunque la enfermedad puede aparecer a cualquier edad", han destacado que "suele debutar entre los 20 y los 40 años", lo que explica que "es una de las principales causas de discapacidad no traumática en adultos jóvenes". "Afecta, al menos, al doble de mujeres que de hombres, si bien en los hombres la evolución puede ser más agresiva y asociarse a una progresión más rápida de la discapacidad", han puntualizado desde la sociedad científica.

"La mayoría de los pacientes presentan inicialmente formas remitentes-recurrentes, caracterizadas por la aparición de brotes o episodios de déficit neurológico seguidos de periodos de recuperación parcial o completa", han descrito. No obstante, han añadido que "en un porcentaje de pacientes, la enfermedad puede tener, desde el inicio, una evolución progresiva o evolucionar con los años hacia un empeoramiento progresivo".

En este contexto, han recordado que "las formas progresivas siguen representando uno de los principales retos

En este momento, han reconocido que las formas progresivas siguen representando uno de los principales retos terapéuticos, ya que todavía existen menos opciones de tratamiento para estos pacientes, que suponen, aproximadamente, entre el 10 y el 15 por ciento de los casos".

Finalmente, Caminero ha puesto en valor que en la actualidad se dispone "de terapias capaces de cambiar el pronóstico de muchos pacientes" y ha resaltado que se continúa "avanzando hacia una Medicina más personalizada, que permita seleccionar la mejor estrategia terapéutica en función del perfil y la evolución de cada persona".

Etiquetas: [Esclerosis multiple](#) [Diagnóstico](#) [Sen](#) [Discapacidad](#) [Neurología](#)

Te recomendamos

Pensado para tu negocio

Fiat Professional Doblò. Flexibilidad y capacidad de carga optimizada

Nuevo Lexus UX Híbrido

El SUV compacto de diseño impecable, silueta deportiva y lujoso interior.

Toma una taza antes de acostarte y pierdes 6 kilos en dos semanas.

Prueba este truco

Nuevo Opel Corsa

Con un diseño deportivo que transmite frescura y estilo

No te la juegues

Compra tu vehículo de ocasión con garantía Spoticar

Nuevo Peugeot 408, WOW Garantizado

El diseño y la tecnología que cambian las reglas del juego.

SALUD

Parkinson y ultrasonidos: el casco reduce temblores sin bisturí

El casco de ultrasonidos contra el Parkinson reduce temblores sin bisturí y abre una nueva era de autonomía



Publicado el 27/05/2026
por **Alessandro Elia**



Convertir documentos a un PDF (gratuito)

Convertir PDFs to Word, Excel with ONEClick

Operar

UN PROYECTO DE

La migraña en mujeres, una enfermedad infravalorada

El 70% de quienes sufren esta enfermedad son mujeres y es la primera causa de discapacidad entre las más jóvenes. Incorporar la migraña a la estrategia de salud femenina ayudaría a mejorar su tratamiento y minimizar su impacto y evitaría retrasos en su abordaje que afectan gravemente a la vida laboral y familiar



La migraña, la sexta enfermedad más frecuente en el mundo, tiene un componente genético: si el padre o la madre la sufre, la probabilidad de que los hijos la padezcan es mucho mayor.

SOUTH_AGENCY (GETTY IMAGES)

FRANCISCO CAÑIZARES

28 MAY 2026 - 11:58 CEST



Añadir EL PAÍS en Google

Tres de cada cuatro nombres de pacientes con migraña son de mujer. En medicina hay enfermedades con un sesgo de género muy claro, pero en pocas la epidemiología es tan contundente como en esta patología neurológica. El estudio de mayo de 2025 *Prevalencia, discapacidad e impacto económico de la migraña en España* señala que alrededor de seis millones de personas sufren la enfermedad (el 13% de la población) y, de ellas, el 70% son mujeres y el 30% hombres; otras investigaciones elevan el porcentaje de pacientes mujeres por encima del 80%. Además, una de cada cuatro pacientes sufre la enfermedad en su forma crónica, es decir, tienen dolor de cabeza más de 15 días al mes.

Los datos cobran especial relevancia porque la migraña es la primera causa de discapacidad en mujeres jóvenes, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), e impacta en todos los ámbitos, desde la vida de pareja y familiar hasta la actividad laboral. Patricia Pozo-Rosich, jefa del servicio de Neurología y responsable de la Unidad de Cefalea del hospital Vall d'Hebron de Barcelona, considera que la etapa en la que aparece es crucial: "Suele hacerlo en la adolescencia o en la juventud, el momento en el que tomamos las decisiones más importantes de nuestra vida, que pueden verse condicionadas por una enfermedad tan discapacitante como la migraña".



“Hay mujeres que no se atreven a quedarse embarazadas porque tendrían que dejar la medicación contra la migraña”

Isabel Colomina, presidenta de la Asociación Española de Migraña y Cefalea (Aemice)

El origen primario de la sexta enfermedad más frecuente en el mundo (según la OMS) se ignora, pero los expertos apuntan que en los últimos años se ha ido acumulando mucho conocimiento científico que ahora permite tratar mejor a los pacientes. Se sabe que es poligénica y que, si el padre o la madre la sufre, la probabilidad de que los hijos la padezcan es mucho mayor. Es la experiencia de Isabel Colomina, presidenta de la Asociación Española de Migraña y Cefalea (Aemice): “Mi primera crisis, de un dolor horroroso, la tuve con 13 años, y mi padre, que tenía migrañas, me tumbó en una habitación con un paño de agua fría y hielo para que se me pasara”.

De la mano de la regla

Se conoce también que la migraña es epigenética, es decir, que hay factores ambientales que influyen en los genes para que aparezca la enfermedad. Uno de esos factores son los cambios hormonales, más acusados en la mujer; de ahí que sea mucho más frecuente en la población femenina. La doctora Pozo-Rosich recuerda que en la edad fértil las mujeres pueden tener ataques asociados a la menstruación o no relacionados con ella, pero en el primer caso tiene repercusiones muy importantes porque “los brotes son más difíciles de tratar, más prolongados y más severos”.

De la edad a la que Isabel Colomina tuvo el primer brote hasta ahora han transcurrido unos 50 años. Un periodo tan amplio en el ámbito de la investigación científica y en la práctica clínica ha supuesto un cambio radical en el abordaje de patologías muy prevalentes, como el cáncer o las enfermedades cardiovasculares. Ambas disponen desde hace años de

estrategias o planes nacionales para responder mejor al reto de salud pública que suponen. Sin embargo, no ha ocurrido lo mismo con la migraña.

Radiografía de la migraña

¿A quién afecta?

El 13% de la población española sufre la enfermedad

Es la 6ª patología más frecuente en el mundo

El 70% de los pacientes son mujeres y el 30% hombres

Los primeros síntomas aparecen entre los 15 y los 30 años

¿Qué efectos tiene?

El 50% de los pacientes sufre discapacidad grave o muy grave

Es la 1ª causa de discapacidad en las mujeres jóvenes

Impacto económico en España: más de 10.000 millones de euros al año

¿Qué situaciones provoca?

El 41% de los pacientes sufre ansiedad

Entre el 28% y el 55% tiene depresión

El 68% presenta disfunción sexual

Al 86% le afecta en el disfrute de la vida

Fuente: elaboración propia a partir de las fuentes consultadas.

Especialistas y pacientes destacan la importancia de incorporar la enfermedad a las estrategias de salud de la mujer y de elaborar un plan nacional, de manera que pueda garantizarse una atención integral y se minimice el impacto que tiene en el día a día de quienes la padecen.

Según la SEN, el 50% de los pacientes presenta discapacidad grave o muy grave. Isabel Colomina recuerda que “hay personas que definen el dolor como un clavo que entra por el ojo y sale por detrás, y otras que lo comparan con tener puesto un casco de moto cinco tallas más pequeña todo el día”. Al dolor hay que unir otros síntomas igualmente incapacitantes: fotofobia, fonobofia, intolerancia a los olores, vómitos, náuseas... La presidenta de Aemice apunta que “hay mujeres que no se atreven a quedarse embarazadas porque tendrían que dejar la medicación

contra la migraña”.

En plena etapa laboral, entre los 25 y los 55 años, la prevalencia de la migraña alcanza su punto máximo. Al impacto en la calidad de vida y en el bienestar emocional que genera hay que sumar las dificultades en el ámbito laboral. *El Libro Blanco de la migraña en España* destaca que la enfermedad genera una reducción de la jornada laboral superior a 12 horas semanales en el 10% de los trabajadores que la sufren y el absentismo se eleva hasta 14,6 días al año entre las personas con migraña crónica.



“Hay que prevenir la progresión de la enfermedad cuando se tienen tres o cuatro días de migraña al mes, no cuando ya está descontrolada”

Patricia Pozo-Rosich, jefa del servicio de Neurología y responsable de la unidad de Cefalea del hospital Vall d’Hebron (Barcelona)

Los datos son concluyentes, pero son poco conocidos. Fruto de ese desconocimiento es la consideración de la migraña como una patología trivial a la que mucha gente resta importancia como si fuera un dolor de cabeza pasajero; nada más lejos de la realidad: “Suele trivializarse porque no se considera una enfermedad, y lo es. Hablamos de una enfermedad

crónica que debe ser considerada y tratada como tal”, apunta Patricia Pozo-Rosich. La especialista une a su faceta clínica la de investigadora. Dirige el Migraine Adaptive Brain Center de Barcelona, un centro pionero para estudiar el cerebro de las personas con migraña, e insiste en la necesidad de un diagnóstico y un tratamiento personalizado y precoz: “Si el dolor no se trata, los brotes se convierten en una constante y la persona entra en un estado migrañoso, o sea, vive siempre con migraña”.

Diagnosticar antes, tratar mejor

La falta de sensibilidad sobre el alcance del dolor está muy extendida y se percibe en la ligereza de los comentarios que lo acompañan. “Lo peor que se le puede decir a alguien con migraña es: ‘Tómame algo’. Es como si tienes unas anginas con 40 grados de fiebre y te recomiendan tomar un caramelo de menta”, sentencia Isabel Colomina. Además, en ocasiones, la falta de sensibilidad se da también en el ámbito sociosanitario. El *Libro Blanco de la migraña* reclama, entre otras cosas, formación específica sobre la enfermedad tanto para pediatras como para profesionales de la educación. Asimismo, pide que se mejore la formación de los profesionales de Atención Primaria para que el diagnóstico y la prescripción de tratamientos, sobre todo los preventivos, sea el óptimo.

Incluir la migraña dentro de las estrategias de salud de la mujer permitiría, según especialistas y pacientes, avanzar hacia un modelo de atención preventivo, individualizado, rápido y acorde con las necesidades específicas de salud femenina. Además, una estrategia o un plan nacional garantizaría para todos los pacientes, mujeres y hombres, una atención multidisciplinar homogénea en toda España.

Fases de la enfermedad

Síntomas y su intensidad y duración





1 Fase premonitoria

Bostezos repetitivos

Antojos alimenticios

Rigidez o dolor de cuello

Fatiga

De pocas horas a pocos días

2 Aura

20% - 25% de los casos

Cambios en la visión

Problemas de lenguaje

Sensación de hormigueo en la piel

De 50 a 60 minutos

3 Dolor de cabeza

Con frecuencia es unilateral

Tiende a ser pulsátil

Se puede agravar por la actividad física o el movimiento

Vinculado a estímulos como el roce con la ropa o los cambios de temperatura

De 4 a 72 horas

4 Resolución

Los síntomas pueden ser tan incapacitantes como el propio dolor de cabeza

Fatiga

Deterioro cognitivo

Cambios de humor

El dolor de cabeza va desapareciendo

De pocas horas a pocos días

Otros síntomas

Hipersensibilidad a la luz, los sonidos y los olores

Náuseas y vómitos

Mareos y desmayos

Fuente: elaboración propia a partir de las fuentes consultadas.

En la actualidad el retraso diagnóstico se traduce en casos tan llamativos como el de personas que acuden por primera vez a consulta después de años de sufrir dolores de cabeza. La doctora Pozo-Rosich atendió hace unas semanas a una mujer de más de 70 años que tomó durante décadas una aspirina diaria y solo acudió al especialista cuando estos dolores se intensificaron en el último año. No es un caso aislado. En la SEN estiman que poco más del 50% de los pacientes han recibido un diagnóstico adecuado de la enfermedad y que la automedicación está al orden del día.

El objetivo de los profesionales es lo que Patricia Pozo-Rosich define como un cambio de paradigma en el tratamiento: “Hay que prevenir la progresión de la enfermedad cuando se tienen tres o cuatro días de migraña al mes, no cuando ya está descontrolada”. Los tratamientos actuales permiten reducir entre un 50% y un 75% la frecuencia de los brotes, de forma que una persona que sufra cuatro brotes al mes, puede pasar a tener uno o dos. “El problema es cuando la migraña está descontrolada y la persona tiene 20 brotes mensuales. Por mucho que se reduzcan, seguirá teniendo ocho”, apunta la especialista.

Un segundo desafío es conseguir que los pacientes sigan el tratamiento porque la adherencia terapéutica es clave en la evolución de una migraña crónica. Las pastillas tardan entre cuatro y seis semanas en surtir efecto y los tratamientos preventivos han de aplicarse al menos durante un año. “En el conocimiento de la migraña estamos a un nivel radicalmente distinto al que teníamos a principios de este siglo”, apunta Pozo-Rosich pero, como en otras áreas de la medicina, ese conocimiento requiere de aliados. La disciplina y la paciencia de los pacientes para seguir el tratamiento son ineludibles para controlar los brotes de una enfermedad cuyo curso la medicina ha empezado a modificar.

MÁS INFORMACIÓN



Dermatitis atópica y psoriasis: afectan a la piel, impactan en la mente

FRANCISCO CAÑIZARES



Los síntomas ignorados del párkinson más allá del temblor

FRANCISCO CAÑIZARES

ARCHIVADO EN

[AbbVie](#) · [Migraña](#) · [Salud](#) · [Enfermedades](#) · [Prevención enfermedades](#) · [Neurología](#) · [Mujeres](#) 

Se adhiere a los criterios de  **The Trust Project**

[Más información](#) >

Si está interesado en licenciar este contenido, pinche [aquí](#)

[Suscríbete](#) ¡Oferta Flash!

.com

Sanidad

Ser feliz Sanamente Cuidamos tu salud

PUBLICIDAD

Discapacidad

Los neurólogos alertan de retrasos de tres años en el diagnóstico de un 20% de los pacientes con esclerosis múltiple

- Según datos actualizados de la Sociedad Española de Neurología, la enfermedad afectaría a más de 58.000 españoles y cada año se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos
- La realidad del alzhéimer: 10 meses de espera para la primera consulta con el neurólogo y más de un año y medio para el diagnóstico



✕ Pero la innovación no termina ahí. Leasys redefine el renting. Con la integración nativa de servicios digitales y opciones avanzadas de movilidad eléctrica, proporciona a los clientes las herramientas esenciales para forjar un vínculo de confianza que no solo garantiza ahorro inmediato sino que también ofrece una gestión sin estrés, asegurando que el vehículo adecuado esté disponible en el momento preciso.

Lo que hace que la marca destaque no es solo la cuota o el seguro—es la flexibilidad y la calma que aporta a algo tan necesario. Leasys recuerda a la gente que incluso las gestiones complejas, como renovar un coche, pueden ser sencillas.

Leer

Cerca

Jugar



Ahora... ¡Al abordaje!



Día Mundial
Esclerosis Múltiple

#DiaMundialEsclerosisMultiple

diamundialem.org

📅 May 25, 2026

Mejorar el proceso diagnóstico y el abordaje sociosanitario, principales retos en la Esclerosis Múltiple

Un abordaje inmediato, integral, coordinado y colaborativo, con equidad territorial en la atención social y sanitaria, es clave para lograr la mejor calidad de vida para las personas con Esclerosis Múltiple.

El próximo 30 de mayo se celebra el **Día Mundial de la Esclerosis Múltiple**. Este es el tercer año que el movimiento asociativo internacional 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 de Esclerosis Múltiple mediante un

¿Qué estás buscando?



¿Por qué es fundamental un diagnóstico precoz y preciso de la Esclerosis Múltiple?

"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**, jefa asistencial del Centro de Esclerosis Múltiple de Cataluña (Cemcat) del Servicio de Neurología/Neuroinmunología y jefa de sección en el **Cemcat** del Hospital Universitario Vall d'Hebron, además de 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 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.

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*



M **Esclerosis Múltiple España**

DONA

¿Qué estás buscando?



recaidas 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 de la EM

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 invisibles, según el estudio **Impacto de los Síntomas de la Esclerosis Múltiple (IMSS)**³. 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: aceleraría notablemente el proceso diagnóstico.





“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*”.

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.



DONA

¿Qué estás buscando?



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”.*

Acerca de la Esclerosis Múltiple

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.

Para más información, visita la página web diamundialem.org. Consulta el mapa de actividades de las entidades miembros de EME, conoce de primera mano los testimonios de las personas con EM, y participa.



COLABORAN



sanofi

SANDOZ

NOVARTIS

MERCK

NEURAXPHARM
Tu especialista en SNC

almirall

JUVISE[®]
pharmaceuticals

Nota de prensa

#DiaMundialEsclerosisMultiple

#MiDiagnósticodeEM

Fuentes

1 – [Global Barriers to the Diagnosis of Multiple Sclerosis](#)



infosalus / **investigación**

SEN indica que el retraso en detección de esclerosis múltiple puede llegar a los tres años en "un 20% de los pacientes"



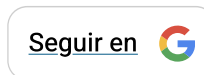


Archivo - SEN indica que el retraso en detección de esclerosis múltiple puede llegar a los tres años en "un 20% de los pacientes"

- GAYSORN EAMSUMANG/ISTOCK - Archivo

Infosalus

Publicado: jueves, 28 mayo 2026 13:46



MADRID, 28 May. (EUROPA PRESS) -

La coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), la doctora Ana Belén Caminero, ha señalado que uno "de los grandes retos" en esta enfermedad "sigue siendo reducir el tiempo que transcurre desde la aparición de los primeros síntomas hasta el diagnóstico y el inicio del tratamiento", ya que "puede alcanzar hasta tres años en al menos un 20 por ciento de los pacientes".

"En España, el retraso medio hasta el diagnóstico y el inicio del tratamiento se sitúa entre uno y dos años", ha manifestado, tras lo que ha







explicado



últimos años se han producido avances muy relevantes en el diagnóstico", ya que "la resonancia magnética permite detectar lesiones con mayor precisión, y también se ha avanzado en el análisis del líquido cefalorraquídeo y de marcadores biológicos en sangre".

"Aunque todavía no disponemos de un único biomarcador que confirme por sí solo la enfermedad, cada vez contamos con **más herramientas para diagnosticar antes y con mayor seguridad**", ha explicado, al tiempo que ha insistido en que "diagnosticar antes es tratar antes, y tratar antes significa ofrecer a los pacientes más oportunidades de preservar su autonomía, su calidad de vida y su proyecto vital".

A su juicio, "la concienciación de la sociedad, la formación de los profesionales sanitarios, el acceso a pruebas diagnósticas y el impulso de la investigación son fundamentales para seguir mejorando la vida de las personas con esclerosis múltiple". Esta, según la citada sociedad científica, es "una enfermedad neurológica crónica, autoinmune e inflamatoria del sistema nervioso central que es una de las principales causas de discapacidad en adultos jóvenes".

SE ESTIMA QUE HAY TRES MILLONES DE AFECTADOS EN EL MUNDO

Te puede gustar

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

Europa Press

Reino Unido supera el millón de 'ninis': "Corremos el riesgo de una generación perdida"

Europa Press

Las FP que buscan hoy las empresas



"Según los últimos datos del 'Atlas de la Esclerosis Múltiple', el número de personas con esclerosis múltiple en todo el mundo ha pasado de 2,3 millones en 2013 a 2,8 millones en 2020 y a 2,9 millones en 2023, unas cifras que permiten estimar que actualmente ya podría haber más de tres millones de personas afectadas por esta enfermedad", ha indicado, concretando que "en la última década, el número de personas diagnosticadas de esclerosis múltiple en el mundo ha aumentado en más de un 26 por ciento".

A juicio de los expertos, este incremento "se relaciona, en parte, con una mayor concienciación y a la mejora de las técnicas diagnósticas". "No obstante, también se está observando un mayor número de diagnósticos en mujeres y en población pediátrica, por razones sobre cuyas causas aún se sigue investigando", ha aclarado, para añadir que **en España, "afectaría a más de 58.000 personas** y cada año se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos".

En esta patología "se produce una respuesta anómala del sistema inmunitario contra el sistema nervioso central, dañando la mielina, la capa que protege las fibras nerviosas", ha divulgado Caminero, quien ha agregado que, "cuando este daño se produce, la transmisión de los impulsos nerviosos se altera, dando lugar a síntomas muy diversos". Es "una enfermedad muy heterogénea, en la que no todos los pacientes presentan los mismos síntomas, ni la misma evolución, ni el mismo grado de discapacidad", ha afirmado.

En relación con esta sintomatología, desde la SEN han apuntado que depende "de las zonas del cerebro y de la médula espinal que se vean afectadas". "Entre los síntomas más frecuentes se encuentran la fatiga, la debilidad, los trastornos de sensibilidad, los problemas de visión, las alteraciones del equilibrio y la coordinación, los espasmos musculares, los problemas esfinterianos v. en algunos casos. alteraciones cognitivas v



SUELE DEBUTAR ENTRE LOS 20 Y LOS 40 AÑOS

Por otra parte, y "aunque la enfermedad puede aparecer a cualquier edad", han puesto de relieve que "suele debutar entre los 20 y los 40 años", razón por la que "es una de las principales causas de discapacidad no traumática en adultos jóvenes". **"Afecta, al menos, al doble de mujeres que de hombres**, si bien en los hombres la evolución puede ser más agresiva y asociarse a una progresión más rápida de la discapacidad", han sostenido.

"La mayoría de los pacientes presentan inicialmente formas remitentes-recurrentes, caracterizadas por la aparición de brotes o episodios de déficit neurológico seguidos de periodos de recuperación parcial o completa", han proseguido, tras lo que han declarado que "en un porcentaje de pacientes, la enfermedad puede tener, desde el inicio, una evolución progresiva o evolucionar con los años hacia un empeoramiento progresivo".

En este sentido, han señalado que "las formas progresivas siguen representando uno de los principales retos terapéuticos, ya que todavía existen menos opciones de tratamiento para estos pacientes, que suponen, aproximadamente, entre el 10 y el 15 por ciento de los casos".

Por último, Caminero, que ha destacado que ahora se dispone "de terapias capaces de cambiar el pronóstico de muchos pacientes" de **esclerosis múltiple**, ha declarado que se sigue "avanzando hacia una Medicina más personalizada, que permita seleccionar la mejor estrategia terapéutica en función del perfil y la evolución de cada persona".

Contenido patrocinado

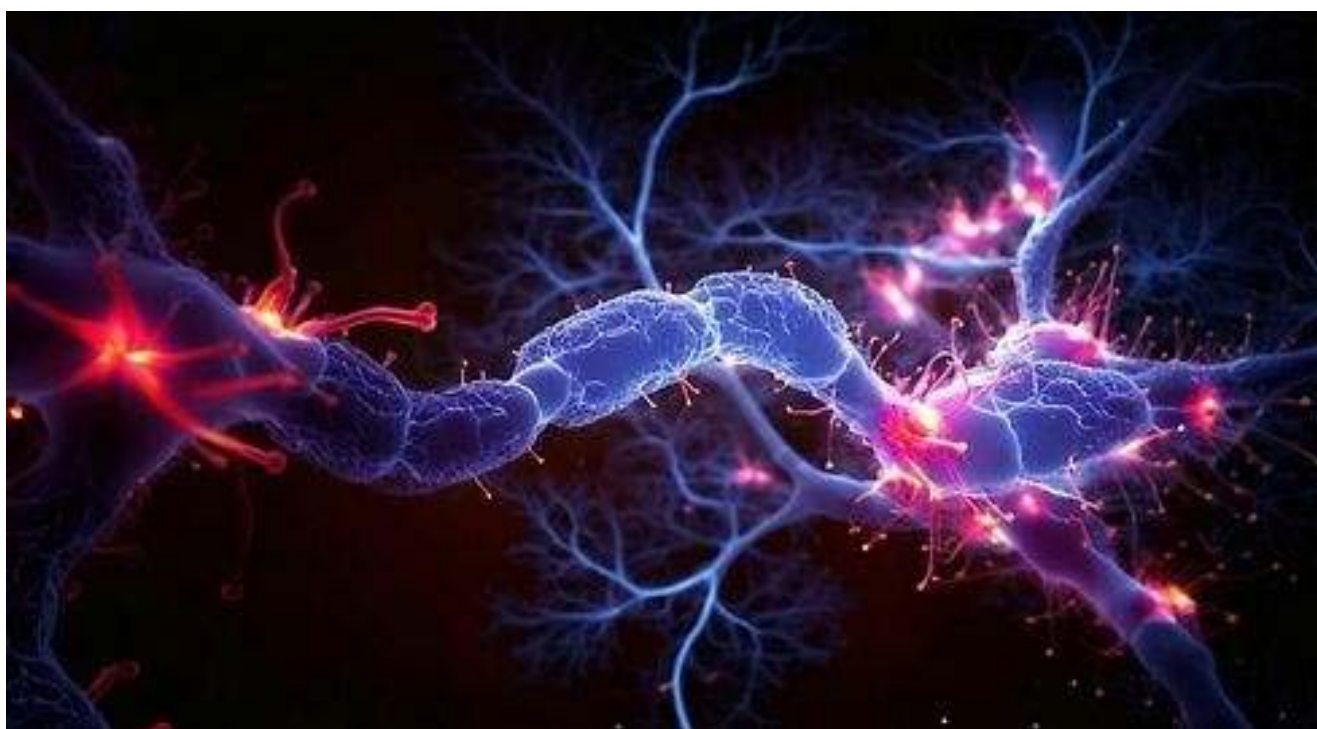




Neurología

El 20% de los pacientes con esclerosis múltiple sufre un retraso de estos años en el diagnóstico

- * *Es una de las principales causas de discapacidad en adultos jóvenes y suele debutar entre los 20 y los 40 años*
- * [MIR 2026: fechas clave y detalles de la repesca extraordinaria de plazas](#)
- * [La bacteria *Helicobacter* se hace fuerte con las resistencias antibióticas actuales](#)



El número de personas diagnosticadas de esclerosis múltiple en el mundo ha aumentado en más de un 26%.



15:46 - 28/05/2026

La coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la Sociedad Española de [Neurología](#) (SEN), la doctora Ana Belén Caminero, ha señalado que uno "de los grandes retos" en esta enfermedad "sigue siendo reducir el tiempo que transcurre desde la aparición de los primeros síntomas hasta el diagnóstico y el inicio del tratamiento", ya que **"puede alcanzar hasta tres años en al menos un 20 por ciento de los pacientes"**.

"En España, **el retraso medio hasta el diagnóstico y el inicio del tratamiento se sitúa entre uno y dos años**", ha manifestado, tras lo que ha subrayado que "mejorar los tiempos de diagnóstico es importante". "Cuanto antes se diagnostique la enfermedad, antes podremos actuar para frenar su progresión y retrasar la acumulación de discapacidad", ha explicado.

Así, y con motivo de la celebración, este sábado, 30 de mayo, del Día Mundial de la [Esclerosis Múltiple](#), Caminero ha incidido en que "en los últimos años se han producido avances muy relevantes en el diagnóstico", ya que "la resonancia magnética permite detectar lesiones con mayor precisión, y también se ha avanzado en el análisis del líquido cefalorraquídeo y de marcadores biológicos en sangre".

"Aunque todavía no disponemos de un único biomarcador que confirme por sí solo la enfermedad, cada vez contamos con más herramientas para diagnosticar antes y con mayor seguridad", ha explicado, al tiempo que ha insistido en que **"diagnosticar antes es tratar antes, y tratar antes significa ofrecer a los pacientes más oportunidades de preservar su autonomía, su calidad de vida y su proyecto vital"**.

A su juicio, "la concienciación de la sociedad, la formación de los profesionales sanitarios, el acceso a pruebas diagnósticas y el impulso de la investigación son fundamentales para seguir mejorando la vida de las personas con esclerosis múltiple". Esta, según la citada sociedad científica, es "una enfermedad neurológica crónica, autoinmune e inflamatoria del sistema nervioso central que es **una de las principales causas de discapacidad en adultos jóvenes**".

SE ESTIMA QUE HAY 3 MILLONES DE AFECTADOS EN EL MUNDO

"Según los últimos datos del 'Atlas de la Esclerosis Múltiple', el número de personas con esclerosis múltiple en todo el mundo ha pasado de 2,3 millones en 2013 a 2,8 millones en 2020 y a 2,9 millones en 2023, unas cifras que permiten estimar que actualmente ya podría haber más de tres millones de personas afectadas por esta enfermedad", ha indicado, concretando que **"en la última década, el número de personas diagnosticadas de esclerosis múltiple en el mundo ha aumentado en más de un 26 por ciento"**.

A juicio de los expertos, este incremento "se relaciona, en parte, con una mayor concienciación y a la mejora de las técnicas diagnósticas". "No obstante, también se está observando un mayor número de diagnósticos en mujeres y en población pediátrica, por razones sobre cuyas causas aún se sigue investigando", ha aclarado, para añadir que en España, **"afectaría a más de 58.000 personas y cada año se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos"**.

En esta patología "se produce una respuesta anómala del sistema inmunitario contra el sistema nervioso central, dañando la mielina, la capa que protege las fibras nerviosas", ha divulgado Caminero, quien ha agregado que, "cuando este daño se produce, la transmisión de los impulsos nerviosos se altera, dando lugar a síntomas muy diversos". Es "una enfermedad muy heterogénea, en la que no todos los pacientes presentan los mismos síntomas, ni la misma evolución, ni el mismo grado de discapacidad", ha afirmado.

En relación con esta sintomatología, desde la SEN han apuntado que depende "de las zonas del [cerebro](#) y de la médula espinal que se vean afectadas". "Entre los síntomas más frecuentes se encuentran la fatiga, la debilidad, los trastornos de sensibilidad, los problemas de visión, las alteraciones del equilibrio y la coordinación, los espasmos musculares, los problemas esfinterianos y, en algunos casos, alteraciones cognitivas y emocionales", han expuesto, destacando que **"el dolor, además, está presente en más de la mitad de los pacientes"**.

SUELE DEBUTAR ENT

ÑOS

Por otra parte, y "aunque la enfermedad puede aparecer a cualquier edad", han puesto de relieve que "suele debutar entre los 20 y los 40 años", razón por la que "es una de las principales causas de discapacidad no traumática en adultos jóvenes". **"Afecta, al menos, al doble de mujeres que de hombres**, si bien en los hombres la evolución puede ser más agresiva y asociarse a una progresión más rápida de la discapacidad", han sostenido.

"La mayoría de los pacientes presentan inicialmente formas remitentes-recurrentes, caracterizadas por la aparición de brotes o episodios de déficit neurológico seguidos de periodos de recuperación parcial o completa", han proseguido, tras lo que han declarado que "en un porcentaje de pacientes, la enfermedad puede tener, desde el inicio, una evolución progresiva o evolucionar con los años hacia un empeoramiento progresivo".

En este sentido, han señalado que "las formas progresivas siguen representando uno de los principales retos terapéuticos, ya que todavía existen menos opciones de tratamiento para estos pacientes, que **suponen, aproximadamente, entre el 10 y el 15 por ciento de los casos**".

Por último, Caminero, que ha destacado que ahora se dispone "de terapias capaces de cambiar el pronóstico de muchos pacientes", ha declarado que se sigue "avanzando hacia una Medicina más personalizada, que permita seleccionar la mejor estrategia terapéutica en función del perfil y la evolución de cada persona".

Relacionados

[MIR 2026: se agota Neurología y solo 25 especialidades sobreviven con plazas en el 9º día](#)

[Bruselas abre la puerta a nuevas terapias clave en neurología, oncología y enfermedades raras](#)

[La segunda causa de consulta en Neurología: el trastorno 'invisible' que afecta a 25.000 españoles](#)

[Neurología redefine el abordaje del párkinson: la detección precoz de los síntomas fluctuantes es la nueva clave](#)

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



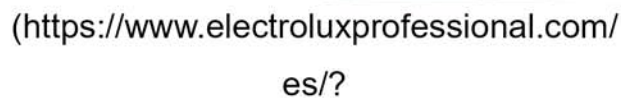


geriatricarea



Salud (<https://www.geriaticarea.com/categorias/salud/>)

Mayo, 2026 (<https://www.geriatricarea.com/la-nutricion-clinica-es-clave-en-la-prevencion-del-deterioro-cognitivo-leve/>)



fabtiped/koom/shard/stoneshard/articles?sender=//share?utm_source=online%2Fmagazine&utm_medium=display&utm_campaign=eterioro-cognitivo&utm_content=customers) 026-01-ES&utm_content=customers)

¡Newsletter!



La nutrición clínica juega un el papel fundamental en la prevención del deterioro cognitivo leve, tal y como establece el nuevo Documento de Consenso sobre Prevención del Deterioro cognitivo y la Demencia del grupo de estudio de Neurogeriatría de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Este documento, que orientar la práctica clínica desde un enfoque multimodal y basado en evidencia sólida, destaca como puntos **clave para detener el avance del deterioro cognitivo leve** (DCL):

- la importancia de la **detección temprana**
- el **abordaje multimodal**, que incluya intervenciones nutricionales con evidencia científica en la práctica neurológica



La nutrición clínica juega un papel fundamental en la prevención del deterioro cognitivo leve

Y es que hasta un **40% de los casos de deterioro cognitivo y demencia podrían evitarse o retrasarse si se interviene sobre factores de riesgo potencialmente modificables**, como la nutrición, obesidad, la falta de ejercicio físico, la ansiedad o trastornos del sueño, entre otros.

facebook.com/sharedstories.es?_mid=5enger://share?

En consenso se han identificado diversos factores de riesgo que contribuyen al desarrollo del deterioro cognitivo leve (DCL) y de la demencia, como la nutrición, obesidad, diabetes tipo 2 y hipertensión arterial— o **estilo de vida**—como falta de ejercicio físico, dieta inadecuada o tabaquismo—, hasta otros relacionados con **salud mental y cognitiva**—como depresión, ansiedad o trastornos del sueño—, entre otros—

Newsletter!

La **Dra. María José Gil**, neuróloga en el Hospital Universitario Clínico San Carlos (Madrid), explica que “*el DCL representa un estado intermedio entre el envejecimiento cognitivo normal y la demencia y se caracteriza por las pérdidas de memoria, cambios conductuales, en la función ejecutiva o en el lenguaje, pero con preservación de la independencia funcional en actividades de la vida diaria*”.



Los expertos exponen que reconocer el DCL de forma precoz e incluir medidas preventivas, así como organizar los cuidados para cada paciente resulta clave^[iii] (https://mail.google.com/mail/u/0/#m_4009437700876935329__edn3). Además, la **Dra. Cristina Fernández García**, jefa del Servicio de Neurología en el Hospital Universitario La Moraleja (Madrid), señala que “*se tiene que tener en cuenta la carga emocional, física y económica de la familia para proporcionar las ayudas adecuadas y planificar adecuadamente el cuidado de estas personas*”.

En este sentido, la **Dra. Carmen Terrón**, neuróloga en el Hospital Virgen del Rosario (Madrid) y coordinadora del Grupo de Estudio de Neurogeriatría de la SEN, señala que “*la reducción del riesgo de demencia es crucial. Las personas con estilos de vida más* (<https://www.geriaticarea.com/habitos-saludables-monografico-especial-geriaticarea/saludables>) (<https://www.geriaticarea.com/habitos-saludables-monografico-especial-geriaticarea/>), que evitan aquellos factores negativos y promueven las situaciones positivas para su salud cerebral, presentan un menor riesgo de desarrollar demencia y un retraso en el inicio del deterioro cognitivo, lo que resulta en más años de vida con salud y menos años de vida con enfermedad”.

Por ello, la **intervención multidisciplinar** es una herramienta fundamental, ya que incluye no solo abordaje farmacológico, cognitivo y estilo de vida, sino también el uso de **intervenciones nutricionales específicas con evidencia de impacto en función y estructura**

faberpharmatronics.es para (A) más sender://share?

https://www.geriaticarea.com/habitos-saludables-monografico-especial-geriaticarea/saludables (https://www.geriaticarea.com/habitos-saludables-monografico-especial-geriaticarea/) que evitan aquellos factores negativos y promueven las situaciones positivas para su salud cerebral, presentan un menor riesgo de desarrollar demencia y un retraso en el inicio del deterioro cognitivo, lo que resulta en más años de vida con salud y menos años de vida con enfermedad”.

En concreto, la SEN recomienda Souvenaira (<https://souvenaira.es/>), de Danone Nutricia, como único alimento de uso médico (AUME) para **abordar la progresión del deterioro cognitivo leve**, **Newsletter!** lo que representa un avance significativo en su abordaje clínico y subraya la **importancia de**

incluir intervenciones nutricionales con evidencia sólida en la práctica neurológica.

Los AUME “*son aquellos que han sido formulados para el manejo dietético de pacientes bajo supervisión médica. Están destinados a satisfacer las necesidades alimenticias de los pacientes que precisen de determinados nutrientes, cuyo tratamiento dietético no pueda efectuarse únicamente modificando la dieta normal, con otros alimentos destinados a una alimentación especial, o mediante ambas cosas*”, explica la **Dra. Sagrario Manzano**, neuróloga en el Hospital Infanta Leonor (Madrid) y secretaria del Grupo de Neurogeriatría de la SEN.



(<https://www.pardo.es/es/sociosanitaria/>)



([https://www.il3.ub.edu/master-](https://www.il3.ub.edu/master-interdisciplinar-atencion-integral-)
interdisciplinar-atencion-integral-

<https://www.il3.ub.edu/master-interdisciplinar-atencion-integral->

<https://www.il3.ub.edu/master-interdisciplinar-atencion-integral->

<https://www.il3.ub.edu/master-interdisciplinar-atencion-integral->



¡Newsletter!





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

Sonsoles Aranceta, neuróloga: “Comer chocolate o queso no influye en tener migrañas”

Irene Marsal

4-5 minutos

La migraña afecta aproximadamente a un 12% de la población mundial, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), y es [la sexta enfermedad más prevalente del mundo](#). Son muchos los mitos que existen alrededor de esta clase de cefaleas. La alimentación es uno de estos, como confirma la neuróloga responsable de la Unidad de Cefaleas del Hospital Parc Taulí, Sonsoles Aranceta.

La enfermedad se considera crónica cuando cursa durante más de tres meses con quince días o más de dolor de cabeza mensualmente. Los episodios tienen que [presentar características migrañosas](#) y encajar con criterios como dolor pulsátil (a un lado de la cabeza), náuseas y vómitos, sensibilidad a la luz y al sonido y, finalmente, fatiga y dificultad para concentrarse.





*La única indicación alimentaria para pacientes con migraña es la dieta mediterránea*Getty Images

Estos síntomas dificultan la vida de los pacientes, como [afirmaba a La Vanguardia la neuróloga Patricia Pozo-Rosich](#), jefa de Sección del Servicio de Neurología del Hospital Universitario Vall d'Hebron. Una de las indicaciones principales para hacer frente a la enfermedad es el cambio en los hábitos de vida. “Independientemente de la frecuencia de las crisis, deben cambiar ciertas rutinas como complemento al tratamiento farmacológico”, asegura la doctora Aranceta. El ejercicio físico y la dieta son las modificaciones principales, siendo el patrón mediterráneo el objetivo. “Recomendamos frutas, verduras, legumbres, frutos secos, aceite de oliva, proteínas magras y cereales. También aconsejamos evitar los ultraprocesados, los fritos y el exceso de proteínas de origen animal, así como mantener horarios regulares de comida, evitar ayunos prolongados y garantizar una buena hidratación”, sigue.

Hay muy pocos pacientes a los que ciertos alimentos les provocan una crisis clara

Sonsoles Aranceta

Neuróloga y jefa de la Unidad de Cefaleas del Hospital Parc Taulí

Tal y como sostiene la neuróloga Pozo-Rosich, [el ayuno](#) es uno de los factores que más pueden afectar al desencadenamiento de un ataque de migraña. “Los horarios de las comidas sí influyen. Los pacientes deben comer con regularidad, evitando

el ayuno intermitente, ya que aumenta el riesgo de ataques”, explica. Lo que [la evidencia científica](#) no demuestra es que ciertos alimentos influyan en la enfermedad. Ambas doctoras afirman que la ingesta de chocolate, queso, frutos secos o cítricos no actúa como desencadenante claro. “Hay muy pocos pacientes en los que sí que provocan una crisis clara”, cuenta la jefa de la Unidad de Cefaleas del Hospital Parc Taulí.



El alcohol sí que puede provocar episodios de migraña Freepik

En cambio, el alcohol y la cafeína juegan un papel diferente. “El primero sí que influye, como la deshidratación”, añade la doctora Pozo-Rosich. Para la especialista, la cafeína es un arma de doble filo: en pleno ataque de migraña, el café o medicamentos con cafeína pueden mejorar el dolor por su efecto vasoconstrictor... pero si se consume habitualmente, puede generar dependencia y cefalea por abstinencia. “En general, es mejor que las personas que tienen cefaleas no tomen café. Uno al día no es un problema, pero si la persona padece jaqueca, le dolerá la cabeza si no lo toma”, añade.

[Las dietas específicas](#) son otro de los mitos más populares. Uno de los errores que más observa en consulta la doctora Aranceta es el seguimiento de dietas sin gluten, las

cuales tampoco cuentan con evidencia científica. “De la misma forma, no recomendamos las dietas cetogénicas ni las orientadas a modificar la microbiota”, alerta.



*La mayoría de personas con migraña experimentan un dolor pulsátil únicamente en un lado de la cabeza*Getty Images/iStockphoto

Así, no existen dietas concretas ni alimentos que disparen o favorezcan los episodios de migraña de forma general. El ejercicio físico y una buena alimentación son primordiales para controlar el dolor, además de un buen tratamiento farmacológico. “Actualmente disponemos de un amplio abanico terapéutico. Los tratamientos preventivos reducen significativamente la frecuencia de las crisis. Desde hace años contamos con fármacos preventivos orales inespecíficos, indicados en pacientes con crisis frecuentes. Además, han surgido terapias más específicas, como [los anticuerpos anti-CGRP](#), que son más eficaces y mejor tolerados”, concluye la neuróloga Sonsoles Aranceta.

Mejorar el proceso diagnóstico y el abordaje sociosanitario, principales retos en la Esclerosis Múltiple

La principal barrera para llegar a un diagnóstico precoz y preciso de Esclerosis Múltiple es la falta de conocimiento de los síntomas tanto en la población general (68%) como entre profesionales sanitarios (59%), según un estudio publicado en la revista Neurology



Añádenos en Google



Actos de EM León.



Leonoticias >

León



Asegura tu coche con la mejor protección

AXA

Seguir leyendo >

undial de la Esclerosis

Múltiple. Este es el tercer año que el movimiento asociativo

múltiple. Este es el tercer año que el movimiento asociativo internacional se centra en el diagnóstico de Esclerosis Múltiple (EM). En este contexto, Esclerosis Múltiple León se suma a la campaña de Esclerosis Múltiple España «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.

¿Por qué es fundamental un diagnóstico precoz y preciso de la Esclerosis Múltiple? «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, jefa asistencial del Centro de Esclerosis Múltiple de Cataluña (Cemcat) del Servicio de Neurología/Neuroinmunología y jefa de sección en el Cemcat del Hospital Universitario Vall d'Hebron, además de presidenta del Comité Médico Asesor de Esclerosis Múltiple España.

Thanks for watching!



Asegura tu coche con la mejor
protección

AXA

Powered By **WeMass**

Seguir leyendo > **Tomadas de la Esclerosis**
múltiple (EM) 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 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, 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.

Urge un mayor conocimiento de la EM

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 invisibles, según el estudio Impacto de los



Asegura tu coche con la mejor protección

AXA

Seguir leyendo >

3. Es habitual que las
respuesta a sus
ención Primaria,
hasta llegar a la consulta
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!»

Thanks for watching!

Powered By **WeMass**

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 Salud², que actualiza el conocimiento disponible y propone criterios comunes para un abordaje integral de la EM y personas con discapacidad intelectual y otras necesidades específicas. Este documento es una herramienta clave para la atención integral de las personas con EM y sus familias, así como para la formación de los profesionales sanitarios y sociales. El documento se puede encontrar en el [portal de la EM](#).



Asegura tu coche con la mejor protección

AXA

[Seguir leyendo >](#)

Dr. María José Martínez, coordinadora del Grupo de Trabajo de Enfermedades Neurodegenerativas de la Sociedad Española de Neurología.

NEUROLOGIA (SEIN) «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». Desde Esclerosis Múltiple León, trabajamos en esta línea.

Acerca de Esclerosis Múltiple León

Con motivo del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, la asociación Esclerosis Múltiple León organiza varias actividades. El sábado 30 de mayo saldremos a la calle para visibilizar la esclerosis múltiple y acercar la realidad de quiénes conviven con esta enfermedad cada día. Además de informar a la sociedad en general acerca de la enfermedad y la labor que se realiza diariamente en la asociación, utilizaremos nuestro simulador de conducción que simulan diferentes



Asegura tu coche con la mejor protección

AXA

[Seguir leyendo >](#)

...lla de ruedas: «Hay sitios donde tengo que bajarme a la carretera»

¿Dónde tengo que bajarme a la carretera?

Dani Vergara

De esta manera, toda persona que se acerque podrá conocer y vivir en primera persona algunos de estos síntomas. La jornada se llevará a cabo en la Avda. Ordoño II, junto al Ayuntamiento de León, desde las 10:00 h hasta las 14:00 h.

A las 12:00 h tendrá lugar la lectura del Manifiesto. 3 Asimismo, el sábado 30 de mayo se iluminarán edificios emblemáticos en diferentes puntos de la provincia de León de color naranja: Palacio de los Guzmanes, edificio Botines, fuente de Santo Domingo y fuente de Guzmán el Bueno, Ayuntamiento de Astorga, La Bañeza, Valencia de don Juan y Santa María del Páramo. Por otra parte, el martes 2 de junio, y en el marco de la celebración del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, la asociación Esclerosis Múltiple León organiza un acto en el salón de actos del Hospital de León, de 16:30 h a 19:00 h en el que tendrá lugar una conferencia a cargo del Dr. Ángel Díaz: "El papel de la atención primaria en la EM" y la intervención de Teresa Cordero, paciente con esclerosis múltiple: "Vivir con EM en el día a día".

Más temas León (Capital) Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Comenta

Reportar un error

TE PUEDE INTERESAR

GUESS SS26



Asegura tu coche con la mejor protección

AXA

Seguir leyendo >

Descubre las...



FP Online en Business con alta empleabilidad y...

Especialízate con un...

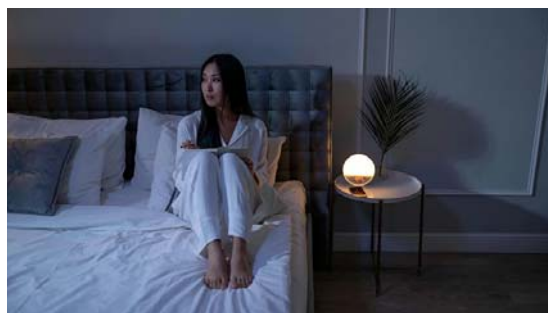
UAX | Patrocinado

Descubre ciudades vibrantes y aló...

España no pega ojo: la epidemia silenciosa que ya afecta a la mitad del país

El estrés provoca que más del 80% de la población nacional duerma mal, aunque la mayoría de los perjudicados no toma medidas para remediarlo.

Libertad Digital 22/5/2026 - 10:54



La mitad de la población adulta española no logra tener un sueño de calidad | Pexels

España tiene un problema grave de insomnio. Aunque la cultura popular asocia al país con la siesta y el descanso, la realidad médica dibuja un panorama radicalmente opuesto. Casi la mitad de la población adulta española no logra tener un sueño de calidad, una situación que los expertos ya califican como una auténtica epidemia de salud pública.

Según los últimos datos de la

Sociedad Española de Neurología (SEN), el 48% de los adultos y el 25% de los niños en España sufren un mal descanso. Esto significa que más de 12 millones de personas se despiertan cada día con la sensación de no haber recuperado fuerzas, comprometiendo su salud física y mental.

Si ponemos el foco en el problema, el estrés parece estar detrás de esta problemática de manera mayoritaria.

Los datos del insomnio en España

El VIII Estudio de Salud y Estilo de Vida de Aegon revela que el 82,9% de los españoles duerme mal debido al estrés, con un 80% de la población afectada en el último año,

especialmente mujeres y jóvenes. A pesar de que el estrés alcanza máximos desde 2022, el 61,4% de los afectados no adopta medidas para mejorar su descanso.

El mapa del insomnio en España revela que el trastorno ha dejado de ser una queja ocasional para convertirse en una patología crónica en millones de hogares:

- **Insomnio crónico:** Más de 4 millones de personas (un 10% de la población) pasan noches enteras en vela de forma continuada.
- **Apnea del sueño:** Entre el 5% y el 7% de los ciudadanos sufren paradas respiratorias nocturnas, lo que destruye la arquitectura de su descanso.
- **El peligro de las pantallas:** El uso de dispositivos móviles en la cama y el estrés diario son los detonantes principales en el 57% de los casos diagnosticados.
- **Líderes en farmacia:** Para combatir este déficit, España se mantiene a la cabeza mundial en el consumo de benzodiacepinas y ansiolíticos, una automedicación que preocupa a los facultativos.

Dormir bien, un seguro de vida

No dormir no solo implica tener ojeras o estar de mal humor; las

consecuencias sistémicas son profundas. A nivel médico, la privación crónica de sueño actúa como un acelerador de enfermedades. Multiplica de forma directa el riesgo de sufrir ansiedad, depresión, obesidad, diabetes tipo 2 y accidentes de tráfico causados por los temidos *microsueños* al volante.

Los neurólogos coinciden en que parte del problema radica en los horarios habitualmente tardíos de España. Cenar a las diez de la noche o prolongar el horario estelar de la televisión hasta la madrugada reduce drásticamente las horas disponibles para el ciclo reparador.

Para revertir esta tendencia, la medicina del sueño insiste en aplicar cuatro pilares básicos de higiene diaria: mantener horarios fijos para despertar y acostarse, adelantar la hora de la cena, evitar el café por la tarde y apagar las pantallas una hora antes de cerrar los ojos.

En este sentido, la suplementación puede ser una gran ayuda para animar a la producción de melatonina mejorando la conciliación y evitando los despertares precoces. Entre las fórmulas más demandadas y que mejores resultados están ofreciendo se encuentran las fórmulas liposomadas que garantizan la absorción de los principios activos sin

que aparezca ningún tipo de adicción ya que se trata de nutrientes naturales. Calm Plus Melatonina de MundoNatural ha sido calificado como uno de los suplementos que mejor responde a este propósito debido a su alta disponibilidad por su

fórmula liposomada.

Más información y servicios en parafarmaciamundonatural.es.

© Libertad Digital SA Juan Esplandiu 13 - 28007 Madrid

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

Los neurólogos alertan de retrasos de tres años en el diagnóstico de un 20% de los pacientes con esclerosis múltiple

Nieves Salinas

4-6 minutos

En la última década, el número de personas diagnosticadas de esclerosis múltiple en el mundo ha aumentado **en más de un 26%**. En España, según datos actualizados de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la esclerosis múltiple afectaría **a más de 58.000 personas** y cada año se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos. El retraso en el diagnóstico y tratamiento sigue siendo uno de los principales retos: en nuestro país puede alcanzar **hasta los tres años en al menos un 20% de los pacientes**.

Una realidad que la SEN pone sobre la mesa con motivo de la conmemoración, este sábado 30 de mayo, del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, **una enfermedad neurológica crónica**, autoinmune e inflamatoria del sistema nervioso central que es una de las principales causas de discapacidad en adultos jóvenes.

En el mundo

Según los últimos datos del **Atlas de la Esclerosis Múltiple**, el

número de personas con esclerosis múltiple en todo el mundo ha pasado de 2,3 millones en 2013 a 2,8 millones en 2020 y a 2,9 millones en 2023, unas cifras **que permiten estimar** que actualmente ya podría haber más de 3 millones de personas afectadas por esta enfermedad.

Un incremento, señala la SEN, que se relaciona, en parte, con una mayor concienciación y a la mejora de las técnicas diagnósticas. No obstante, también se está observando un mayor número de diagnósticos en mujeres y en población pediátrica, "por razones sobre cuyas causas **aún se sigue investigando**".

Síntomas

La doctora Ana Belén Caminero, coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la Sociedad Española de Neurología explica que los síntomas de la enfermedad dependen de las zonas del cerebro y de la médula espinal que se vean afectadas.

Entre los más frecuentes están la fatiga, la debilidad, los trastornos de sensibilidad, los problemas de visión, las alteraciones del equilibrio y la coordinación, los espasmos musculares, los problemas esfinterianos y, en algunos casos, **alteraciones cognitivas y emocionales**. El dolor, además, está presente en más de la mitad de los pacientes.

Entre los 20 y 40 años

Aunque la enfermedad puede aparecer a cualquier edad, suele debutar entre los 20 y los 40 años. Es una de las principales **causas de discapacidad no traumática en adultos jóvenes**. Además, afecta al menos al doble de mujeres que de hombres,

si bien en los hombres la evolución puede ser más agresiva y asociarse a una progresión más rápida de la discapacidad. **Los últimos datos manejados por la SEN** apuntan a que en España el 68% de las personas diagnosticadas son mujeres y que la edad media de inicio de la enfermedad se sitúa en los 32 años.

Las formas progresivas de la enfermedad siguen representando uno de los principales retos terapéuticos

La mayoría de los pacientes presentan inicialmente formas remitentes-recurrentes caracterizadas por la aparición de brotes o episodios de déficit neurológico seguidos de periodos de recuperación parcial o completa, indican los neurólogos.

Sin embargo, en un porcentaje de pacientes la enfermedad puede tener desde el inicio una evolución progresiva o evolucionar con los años **hacia un empeoramiento progresivo**. Las formas progresivas siguen representando uno de los principales retos terapéuticos, ya que todavía existen menos opciones de tratamiento para estos pacientes, que suponen aproximadamente entre el 10% y el 15% de los casos.

Resonancia magnética

"Y otro de los grandes retos sigue siendo reducir el tiempo que transcurre **desde la aparición de los primeros** síntomas hasta el diagnóstico y **el inicio del tratamiento**. En España, el retraso medio hasta el diagnóstico y el inicio del tratamiento se sitúa entre uno y dos años, pero puede alcanzar hasta tres años en al menos un 20% de los pacientes", señala la doctora Caminero.

"Cuanto antes se diagnostique la enfermedad, antes podremos

actuar para frenar su progresión y retrasar la **acumulación de discapacidad**", añade. En los últimos años, apunta la especialista, se han producido avances **"muy relevantes" en el diagnóstico**. La **resonancia magnética** permite detectar lesiones con mayor precisión, y también se ha avanzado en el análisis del líquido cefalorraquídeo y de marcadores biológicos en sangre.

Sobre el abordaje de la enfermedad, la doctora indica que se dispone de "terapias capaces de **cambiar el pronóstico de muchos pacientes**, y seguimos avanzando hacia una medicina más personalizada, que permita seleccionar la mejor estrategia terapéutica en función del perfil y la evolución de cada persona".

Suscríbete para seguir leyendo



Publicidad



Iniciar sesión Registrarse

Buscar...

Ento [Inicio](#) [Invest](#) [Alo](#) [In](#) [La](#) [Ades](#) [Ingresar](#) [Curso](#) [Revu](#)



Publicidad

SOMOS ACREDITADO PARA LA INNOVACIÓN MÉDICA

El CEN reivindica una atención especializada e integral para la esclerosis múltiple

La EM es una enfermedad neurodegenerativa crónica que puede manifestarse de formas muy distintas en cada paciente: fatiga, problemas de movilidad, dolor, alteraciones sensitivas o dificultades cognitivas. Muchos de estos síntomas permanecen invisibles para quienes rodean al paciente.



GUARDAR



Reproducir

28/05/2026

Con motivo del **Día Mundial de la Esclerosis Múltiple**, el **Centro Europeo de Neurociencias (CEN)** pone el foco en la importancia de una atención especializada e integral para las personas que conviven con esta enfermedad neurológica, que **afecta actualmente a más de 55.000 personas** y cada año se **diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos en España** según los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología.

La **Esclerosis Múltiple (EM)** es una **enfermedad neurodegenerativa crónica** que puede manifestarse de formas muy distintas en cada paciente. Fatiga, problemas de movilidad, dolor, alteraciones sensitivas o dificultades cognitivas forman parte de una sintomatología que, en muchas ocasiones, permanece invisible para quienes rodean al paciente.

Ese fue el caso de **María José**, de 59 años, diagnosticada en mayo de 2025 tras comenzar a notar fatiga extrema y dificultades para caminar durante un viaje familiar. *"Empecé a cojear de la pierna izquierda y a sentir muchísimo dolor de espalda. Al principio pensaban que era un problema de rodilla o neuropatía, hasta que finalmente una resonancia confirmó que era Esclerosis Múltiple"*, explica.

Tras el diagnóstico, María José decidió buscar un centro especializado que le ayudara no solo desde el punto de vista físico, sino también desde la comprensión global de la enfermedad. Fue entonces cuando llegó al Centro Europeo de Neurociencias, donde inició un programa de terapia intensiva adaptado a sus necesidades.

"En cuanto estuve aquí el primer día, vi clarísimo que era lo que necesitaba. No solo trabajan la parte física, también entienden lo que implica convivir con una enfermedad neurológica", señala la paciente. Desde CEN defienden que la **rehabilitación neurológica intensiva** puede desempeñar un papel fundamental en la **autonomía y calidad de vida** de las personas con Esclerosis Múltiple, siempre desde un enfoque individualizado y coordinado con el tratamiento médico.

Cristina Vázquez, directora de Terapias y Cofundadora del Centro Europeo de Neurociencias, explica que *"la Esclerosis Múltiple no afecta igual a dos personas. Por eso es fundamental adaptar tanto la rehabilitación como los objetivos terapéuticos a cada paciente, entendiendo no solo los síntomas físicos, sino también el impacto emocional y funcional que tiene la enfermedad en su vida diaria"*.

En el caso de María José, la terapia le ha permitido mejorar la movilidad, entender mejor cómo responde su cuerpo y recuperar seguridad en actividades cotidianas. *"En cuanto estuve aquí el primer día, vi clarísimo que era lo que yo necesitaba"*, afirma. *"Me encanta la empatía que recibo aquí, pero también la seriedad. Sientes que entienden la enfermedad y trabajan contigo para mejorar"*.

Además de la terapia física intensiva, el centro incorpora tecnologías avanzadas de rehabilitación y neuromodulación orientadas a mejorar el bienestar general del paciente. En este contexto, iniciativas como **CEN+** (Centro Europeo de Neuromodulación) permiten complementar los tratamientos mediante técnicas innovadoras enfocadas en la **regulación del sistema nervioso** y la **mejora de síntomas** asociados como el **estrés**, el **descanso** o la **fatiga**.

Desde CEN insisten también en la necesidad de aumentar la sensibilización social sobre una enfermedad que muchas veces no presenta signos visibles. *"La gente asocia la Esclerosis Múltiple únicamente con la silla de ruedas o con una gran discapacidad física, pero muchas veces el dolor, la fatiga o la dificultad para moverse no se ven desde fuera"*, explica María José.

Con motivo de este Día Mundial, el centro reivindica una mirada más humana hacia quienes conviven con enfermedades neurológicas y recuerda la importancia de acceder a información fiable, tratamientos personalizados y acompañamiento especializado desde las primeras fases del diagnóstico.

#cen #cen+ #em #fatiga extrema

Autor: IM Médico





Patrocinado



Vozpópuli

Seguir

74.8K Seguidores



La batalla pendiente contra la epilepsia: una enfermedad que afecta a medio millón de personas en España

Historia de Teresa Sánchez • 3 día(s) •

5 minutos de lectura



Dr. Manuel Toledo, coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la SEN.

Alrededor de 500.000 personas padecen **epilepsia** en España, una de las patologías neurológicas con mayor impacto sanitario y soc



Comentarios

Con motivo del **Día Nacional de la Epilepsia**, que se conmemora el 24 de mayo, la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha dado a conocer algunos datos relevantes sobre esta enfermedad, como por ejemplo, que cada año se diagnostican alrededor de 20.000 nuevos casos, principalmente en población infantil y en personas mayores de 65 años.




Continuar leyendo

“La gran mayoría de [las crisis epilépticas](#) consisten en episodios breves de desconexión del entorno, acompañados a veces de cambios en el comportamiento, que pueden durar entre dos y tres

Contenido patrocinado



Meliá Hotels

**Sol, playa y un 25% de dto:
Así es tu verano soñado con
Meliá.**

Patrocinado



TApp

**Esta IA ya opera en bolsa por
miles de españoles**

Patrocinado

Más para ti

 Comentarios



Elige a tu luchador.
Obtén el exclusivo Mortal Kombat
Bing Wallpaper de Microsoft Rewards.

Elige entre 16 estilos

Eligibilidad limitada. Aplican términos.

Patrocinado

- 
- 9
- 
- 
- 
- 
- 

 **El Tiempo**

Seguir

131.7K Seguidores



Hija de Bruce Willis dice que enfermedad de su padre le ha dado 'una ternura difícil de encontrar en otros'

Historia de Edwin Caicedo • 22 h • 3 minutos de lectura



 Bruce Willis y Rumer Willis
© AFP/Instagram: @rumerwillis

 Comentarios

Hija de Bruce Willis dice que enfermedad de su padre le ha dado 'una ternura difícil de encontrar en otros'

Las recientes declaraciones de Rumer Willis volvieron a poner atención sobre la enfermedad neurodegenerativa que afecta al actor desde hace años.

Edwin Caicedo

Durante años, Bruce Willis construyó una imagen ligada a personajes fuertes, silenciosos e imperturbables. Sin embargo, según contó recientemente su hija mayor, Rumer Willis, la enfermedad neurodegenerativa que enfrenta el actor ha dejado ver una faceta emocional que ella asegura no haber conocido antes.

En una conversación en el pódcast The Inside Edit, la actriz de 37 años habló sobre cómo la demencia frontotemporal ha transformado el vínculo familiar y, especialmente, la manera en que hoy percibe a su padre. "Siempre había sido un hombre muy masculino", relató. "Ahora veo una dulzura y una sensibilidad que quizá antes nunca se permitió mostrar".

La familia del actor confirmó en 2023 que Willis fue diagnosticado con demencia frontotemporal, un trastorno neurodegenerativo que afecta progresivamente el lenguaje, la conducta y la capacidad de interactuar con el entorno. Desde entonces, sus apariciones públicas han desaparecido y el proceso ha obligado a sus seres cercanos a adaptarse a una nueva realidad cotidiana.

Para Rumer, ese cambio ha significado enfrentar la enfermedad

Continuar leyendo

 Comentarios

PACIENTES

Esclerosis múltiple y diagnóstico precoz: el 20 % de pacientes sufre un retraso de tres años

En España, el retraso medio en el diagnóstico se sitúa entre uno y dos años, un tiempo crítico para frenar la discapacidad en adultos jóvenes

Mapi Sánchez, ex número 1 del mundo de pádel, regresa a las pistas para concienciar sobre la esclerosis múltiple

Madrid invierte más de un millón de euros en recursos y proyectos de la Asociación Española de Esclerosis Múltiple



Esclerosis múltiple. - FREEPIK

Este sábado, 30 de mayo, se conmemora el **Día Mundial de la Esclerosis Múltiple**, una **patología neurológica crónica, autoinmune e inflamatoria** del **sistema nervioso central** que se consolida como una de las **principales causas de discapacidad** no traumática en adultos jóvenes. Con motivo de esta jornada, la comunidad médica internacional vuelve a poner el foco en una reivindicación histórica: la **necesidad urgente de lograr un diagnóstico temprano y preciso**.

A nivel global, la **prevalencia de la enfermedad** sigue una tendencia ascendente preocupante. Según los últimos datos del **Atlas de la Esclerosis Múltiple**, la cifra de afectados ha pasado de los **2,3 millones en 2013 a rozar los 3 millones de personas en la actualidad**, lo que supone un incremento de más del **26 % en la última década**. Este repunte se atribuye a la **mejora de las técnicas diagnósticas** y a una **mayor concienciación**, aunque los expertos también investigan un **aumento anómalo de casos en mujeres** y en la **población pediátrica**.

Cada año en España se detectan alrededor de 2.000 nuevos casos de Esclerosis Múltiple

En el caso de España, la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** estima que la enfermedad afecta ya a más de **58.000 personas**, detectándose alrededor de **2.000 nuevos casos cada año**.

UNA ENFERMEDAD HETEROGÉNEA

La esclerosis múltiple se desencadena por una **respuesta anómala del sistema inmunitario** que ataca la **mielina**, la **capa protectora de las fibras nerviosas**, alterando la transmisión de los impulsos eléctricos.

Cuando hablamos de esclerosis múltiple "hablamos de una **enfermedad muy heterogénea**, en la que no todos los pacientes presentan los mismos **síntomas**, ni la misma **evolución**, ni el mismo grado de **discapacidad**", aclara la **Dra. Ana Belén Caminero, Coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la SEN**.

La **sintomatología** es variable y depende de las **zonas afectadas del cerebro y la médula espinal**. Entre las manifestaciones más comunes destacan el **dolor crónico**, la **fatiga**, la **debilidad**, los **trastornos de sensibilidad**, los **problemas de visión**, las **alteraciones del equilibrio y la coordinación**, los **espasmos musculares**, los **problemas esfinterianos** y, en algunos casos, **alteraciones cognitivas y emocionales**.

El 68% las personas diagnosticadas son mujeres y la media de edad ronda los 32 años

El **perfil del paciente** en España tiene un **marcado carácter femenino y juvenil**: el **68% de las personas diagnosticadas son mujeres** y la edad media de inicio ronda los **32 años**, irrumpiendo en una etapa vital y laboralmente plena.

No obstante, los especialistas advierten que, cuando la enfermedad se manifiesta **en varones**, suele presentar una **evolución más agresiva** y una progresión **más rápida** de la discapacidad.

Aunque actualmente se diagnostica **un nuevo caso cada cinco minutos** en el mundo, el acceso a una **detección temprana** es **desigual**. En España, el retraso medio para obtener un **diagnóstico e iniciar** el tratamiento oscila entre **uno y dos años**, llegando a demorarse **hasta tres años en el 20% de los afectados**.

A **nivel internacional** el panorama es aún más complejo: el **83% de los países** sufre serias **dificultades** para acceder a un **diagnóstico precoz** debido a la falta de **profesionales** formados, la **escasez** de **recursos** y la **desinformación** de la sintomatología entre la población.

A este desafío temporal se suma el **reto terapéutico** de las formas progresivas de la enfermedad, que suponen entre el **10% y el 15% de los casos**. A diferencia de las **formas remitentes-recurrentes** que evolucionan mediante brotes con recuperación parcial o total, las **formas progresivas carecen** todavía de un **abanico amplio** de opciones farmacológicas.

A pesar de las dificultades, el futuro se vislumbra con optimismo gracias a las **mejoras tecnológicas** en **resonancia magnética**, el **análisis del líquido cefalorraquídeo** y los **biomarcadores en sangre**.

"Seguimos avanzando hacia una medicina más personalizada"

El abordaje de la esclerosis múltiple "es muy diferente al de hace unos años. Disponemos de **terapias** capaces de **cambiar el pronóstico** de muchos pacientes y **seguimos avanzando** hacia una **medicina más personalizada**", destaca la Dra. Caminero.

Sin embargo, la portavoz de la SEN recuerda que **el éxito** no depende solo de los fármacos: la **neurorrehabilitación**, la **fisioterapia** y el **apoyo psicológico y social son pilares** indispensables para el tratamiento integral.

"**Diagnosticar antes es tratar antes**, y tratar antes significa **ofrecer** a los pacientes **más oportunidades** de preservar su autonomía y su calidad de vida", concluye la especialista, instando a las instituciones a seguir impulsando

la investigación y la equidad en el acceso a los recursos sanitarios.

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

ARCHIVADO EN

Esclerosis Múltiple Día Nacional De La Esclerosis Múltiple Sen



© 2026 ConSalud.es. Mediforum S.L.U.

Desarrollado por **OA Cloud**



Información Libre Y Soberana



MENU



ÚLTIMAS

va a

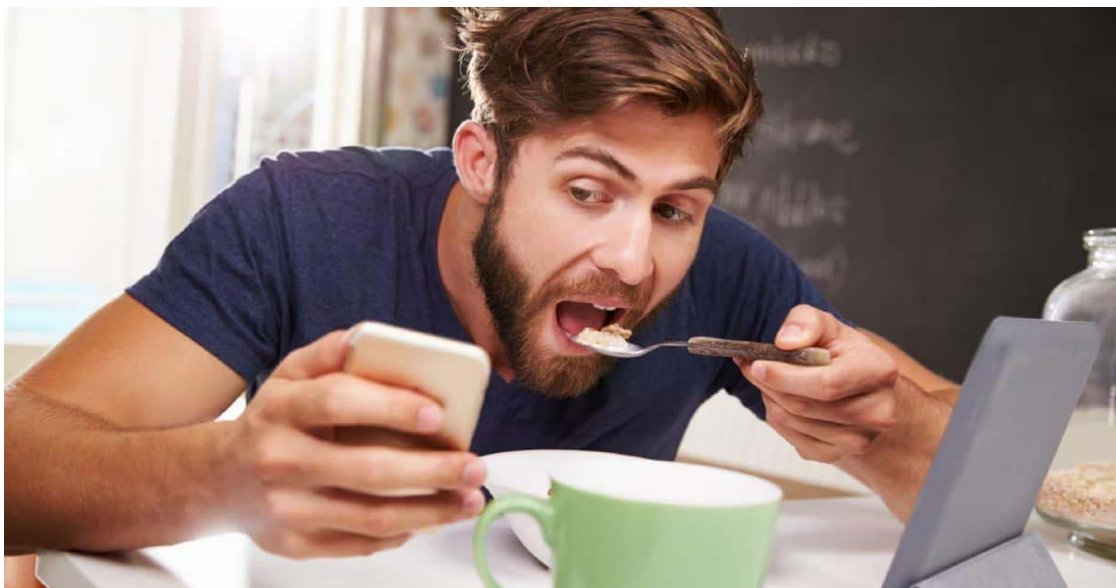


Una jugada en Diputados que blindó a 7 intendentes

Home » 2026 » mayo » 20 »

Comer con el celular tiene un efecto que no ves

WELLNESS



Comer con el celular tiene un efecto que no ves

🕒 Mayo 20, 2026 📱 5 Mins

El detalle que muchas veces no miramos: no qué comemos, sino cómo

Solemos prestar mucha atención a qué ponemos en el plato —qué alimentos son saludables, qué cambiar en la compra—, pero rara vez nos detenemos en *cómo* comemos. Sobre ese punto puso el foco un estudio de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Universidad Rey Juan Carlos y el Centro de Investigación Biomédica de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) del Instituto de Salud Carlos III, recogido por la nutricionista Azahara Nieto en El País.

La investigación, que combinó biometría, inteligencia artificial y cuestionarios en población clínica y general, analizó cómo influyen los dispositivos digitales, comer solo o acompañado y el uso del celular durante las comidas.

Comer con el celular: hasta un 30% más de calorías

Según el estudio citado por El País, usar el celular mientras se come disminuye la atención a las señales internas del cuerpo. Al mirar redes y contenidos breves, se comería más rápido y se perdería la conexión con el hambre y la saciedad. La investigación cifra ese efecto en alrededor de un 30% más de calorías consumidas cuando se come con el teléfono en la mano.

Por qué importan los primeros 30 minutos

De acuerdo con lo recogido en el artículo, la saciedad tarda una media de unos 30 minutos en registrarse en el hipotálamo. Si se come en intervalos más cortos, esa señal no llega a percibirse, lo que podría derivar en picoteos posteriores. Comer distraído, además, cambiaría la percepción sensorial: se nota menos el sabor y la textura, y se tiende a subestimar la cantidad consumida.

Solos, acompañados y el factor emocional

El contexto social también pesa. Según el estudio, comer acompañado puede modificar la velocidad, la duración y la cantidad de la ingesta: a veces se come más porque hay más tiempo para repetir, y otras más rápido si la persona se siente observada. El estado emocional incide de forma directa: ante estrés, ansiedad, aburrimiento o tristeza, las elecciones tenderían hacia opciones más palatables y de mayor densidad energética.

La conclusión que plantea la especialista en El País es que mejorar la alimentación no pasa solo por indicar qué comer, sino también por mirar en qué condiciones se come y qué lugar ocupa la comida en el día. Comer rápido, distraído o bajo presión, señala, no sería una cuestión de falta de voluntad individual, sino el reflejo de un estilo de vida que dificulta la conexión con las señales internas.

 **Sumate a nuestro canal en WhatsApp** para no perderte los consejos de bienestar y salud del día. En el [canal oficial de EPI](#) compartimos las notas apenas salen. Dale «Seguir» y no te perdés ninguna.

Tagged: alimentación bienestar comer con el celular

comer distraído comer solo conducta alimentaria

estudio alimentación hábitos saludables mindful eating

nutrición saciedad salud

« Previous:

El truco de las reguladas se
quedó sin escondite

Next:

Heladas a la vista: el MAG ya dijo
qué hacer

DEJA UN COMENTARIO

Notas relacionadas. Seguí Leyendo!

Actualidad:

[Inicio](#)[Sobre nosotros](#)[Empresas amigas](#)[Contactar](#)**Revista**
plural[Inicio](#)[Conciencia](#)[Cultura](#)[Empresas](#)[Gastronomía](#)[Lugares](#)[Música](#)[Salud](#)[Realidad Oculta](#)[Radio Balear](#)[Salud](#)Último número
(114)

LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE AFECTA A MÁS DE 3 MILLONES DE PERSONAS EN EL MUNDO Y SIGUE SIENDO UNA DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE DISCAPACIDAD EN ADULTOS JÓVENES

Últimos
artículos
publicadosPor [Redacción Revista Plural](#)

mayo 2026

12

0

0

1
veces compartido
12
visualizaciones**30 de mayo de 2026: Día
Mundial de la Esclerosis
Múltiple**

Cada 5 minutos se diagnostica un

mayo
2026
[EL](#)
[GOVERN](#)
[DE LES](#)
[ILLES](#)
[BALEARS](#)
[Y ES](#)
[BALUARD](#)
[MUSEU](#)
[PRESENTAN](#)
[«ARRELS»](#),
[UNA](#)
[INTERVENCIO](#)
[DE](#)
[KATHARINA](#)
[GROSSE](#)
[EN LA](#)

nuevo caso de esclerosis múltiple en el mundo.

En España, cada año se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos de esta enfermedad.

El retraso en el diagnóstico y tratamiento sigue siendo uno de los principales retos: en España puede alcanzar hasta los tres años en al menos un 20% de los pacientes.

La esclerosis múltiple afecta especialmente a personas jóvenes, con mayor frecuencia entre los 20 y los 40 años, y es más habitual en mujeres.

En España el 68% de las personas diagnosticadas son mujeres y que la edad media de inicio de la enfermedad se sitúa en los 32 años.

Este sábado, 30 de mayo, se conmemora el Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, una enfermedad neurológica crónica, autoinmune e inflamatoria del sistema nervioso central que es una de las principales causas de discapacidad en adultos jóvenes. Un día en el que, internacionalmente, se vuelve a poner el foco en la importancia de lograr un diagnóstico temprano y preciso para todas las personas afectadas.

Según los últimos datos del Atlas de la Esclerosis Múltiple, el número de personas con esclerosis múltiple en todo el mundo ha pasado de 2,3 millones en 2013 a 2,8 millones en 2020 y a 2,9 millones en 2023, unas cifras que permiten estimar que actualmente ya podría haber más de 3 millones de personas afectadas por esta enfermedad. Por lo tanto, en la última década, el número de personas diagnosticadas de esclerosis múltiple en el mundo ha aumentado en más de un 26%. Un incremento se relaciona, en parte, con una mayor concienciación y a la mejora de las técnicas diagnósticas. No obstante, también se está observando un mayor número de diagnósticos en mujeres y en población pediátrica, por razones sobre cuyas causas aún se sigue investigando. En España, según datos actualizados de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la esclerosis múltiple afectaría a más de 58.000 personas y cada año se diagnostican alrededor de 2.000 nuevos casos.

[LLOTJA
DE
PALMA](#)

mayo
2026
[LA
ESCLEROSIS
MÚLTIPLE
AFECTA
A MÁS
DE 3
MILLONES
DE
PERSONAS
EN EL
MUNDO
Y SIGUE
SIENDO
UNA DE
LAS
PRINCIPALES
CAUSAS
DE
DISCAPACID.
EN
ADULTOS
JÓVENES](#)

mayo
2026
[JOAN
ALCOVER:
EL
POETA
DE LA
BALANGUER](#)

mayo
2026
[LA
REGULARIZA
DESTAPA
LA
DEPENDENC
DE
NUMEROSOS
SECTORES
DE
EMPLEO
INFORMAL](#)

mayo

“La esclerosis múltiple es una enfermedad en la que se produce una respuesta anómala del sistema inmunitario contra el sistema nervioso central, dañando la mielina, la capa que protege las fibras nerviosas. Cuando este daño se produce, la transmisión de los impulsos nerviosos se altera, dando lugar a síntomas muy diversos. Por eso, cuando hablamos de esclerosis múltiple, hablamos de una enfermedad muy heterogénea, en la que no todos los pacientes presentan los mismos síntomas, ni la misma evolución, ni el mismo grado de discapacidad”, explica la Dra. Ana Belén Caminero, Coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la Sociedad Española de Neurología.

Los síntomas de la esclerosis múltiple dependen, por lo tanto, de las zonas del cerebro y de la médula espinal que se vean afectadas. Entre los síntomas más frecuentes se encuentran la fatiga, la debilidad, los trastornos de sensibilidad, los problemas de visión, las alteraciones del equilibrio y la coordinación, los espasmos musculares, los problemas esfinterianos y, en algunos casos, alteraciones cognitivas y emocionales. El dolor, además, está presente en más de la mitad de los pacientes.

Aunque la enfermedad puede aparecer a cualquier edad, suele debutar entre los 20 y los 40 años, una etapa especialmente activa desde el punto de vista personal, familiar, laboral y social. Por esta razón, la esclerosis múltiple es una de las principales causas de discapacidad no traumática en adultos jóvenes. Además, afecta al menos al doble de mujeres que de hombres, si bien en los hombres la evolución puede ser más agresiva y asociarse a una progresión más rápida de la discapacidad. Los últimos datos manejados por la SEN apuntan a que en España el 68% de las personas diagnosticadas son mujeres y que la edad media de inicio de la enfermedad se sitúa en los 32 años.

La mayoría de los pacientes presentan inicialmente formas remitentes-recurrentes, caracterizadas por la aparición de brotes o episodios de déficit neurológico seguidos de periodos de recuperación parcial o completa. Sin embargo, en un porcentaje de pacientes la enfermedad puede tener desde el inicio una evolución progresiva o evolucionar con los años hacia un empeoramiento progresivo. Precisamente, las formas progresivas siguen representando uno de los principales retos terapéuticos, ya que todavía existen menos opciones de tratamiento para estos pacientes, que suponen aproximadamente entre el 10% y el 15% de los casos.

“Y otro de los grandes retos sigue siendo reducir el tiempo que transcurre desde la aparición de los primeros síntomas hasta el diagnóstico y el inicio del tratamiento. En España, el retraso medio hasta el diagnóstico y el inicio del tratamiento se sitúa entre uno y dos años, pero puede alcanzar hasta tres años en al menos un 20% de los pacientes”, señala la Dra. Ana Belén Caminero. “Mejorar los tiempos de diagnóstico es importante porque cuanto antes se diagnostique la enfermedad, antes podremos actuar para frenar su progresión y retrasar la acumulación de discapacidad”.

2026

[LA](#)[CUOTA](#)[‘ENGAÑA’:](#)[EL](#)[VERDADERO](#)[PRECIO](#)[DE UNA](#)[HIPOTECA](#)[ESTÁ EN](#)[LA](#)[LETRA](#)[PEQUEÑA](#)

mayo

2026

[LA SEN](#)[RECLAMA](#)[EXTENDER](#)[EL](#)[“CÓDIGO](#)[CRISIS”](#)[A TODA](#)[ESPAÑA](#)[PARA](#)[MEJORAR](#)[LA](#)[ATENCIÓN](#)[URGENTE](#)[DE LAS](#)[CRISIS](#)[EPILEPTICAS](#)

A nivel mundial, el retraso en el diagnóstico aún es un problema mayor. Aunque, actualmente, cada 5 minutos se diagnostica un nuevo caso de esclerosis múltiple en el mundo, en al menos el 83% de los países existen dificultades para acceder a un diagnóstico temprano, especialmente en aquellos con menos recursos. Entre los principales obstáculos se encuentran la falta de conocimiento de los síntomas entre la población, la escasez de profesionales formados, las dificultades para acceder a pruebas diagnósticas y el acceso desigual a los sistemas sanitarios.

“En los últimos años se han producido avances muy relevantes en el diagnóstico. La resonancia magnética permite detectar lesiones con mayor precisión, y también se ha avanzado en el análisis del líquido cefalorraquídeo y de marcadores biológicos en sangre. Por lo que aunque todavía no disponemos de un único biomarcador que confirme por sí solo la enfermedad, cada vez contamos con más herramientas para diagnosticar antes y con mayor seguridad”, destaca la Dra. Ana Belén Caminero. “Y hoy, el abordaje de la esclerosis múltiple es muy diferente al de hace unos años.

Disponemos de terapias capaces de cambiar el pronóstico de muchos pacientes, y seguimos avanzando hacia una medicina más personalizada, que permita seleccionar la mejor estrategia terapéutica en función del perfil y la evolución de cada persona. Pero para que estos avances tengan el mayor impacto posible, es imprescindible que el diagnóstico llegue pronto y que los pacientes puedan acceder de forma rápida y equitativa a los tratamientos y recursos que necesitan. Y no solo hablamos de tratamientos farmacológicos, la neurorrehabilitación, la fisioterapia, el apoyo psicológico y social, también forman parte esencial del abordaje integral de la enfermedad”.

“Con motivo del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple nos gustaría insistir en que diagnosticar antes es tratar antes, y tratar antes significa ofrecer a los pacientes más oportunidades de preservar su autonomía, su calidad de vida y su proyecto vital”, concluye la Dra. Ana Belén Caminero. “La concienciación de la sociedad, la formación de los profesionales sanitarios, el acceso a pruebas diagnósticas y el impulso de la investigación - especialmente en las formas progresivas de la enfermedad, donde todavía existen menos opciones terapéuticas- son fundamentales para seguir mejorando la vida de las personas con esclerosis múltiple”.

Tags: [#Cuidados](#) [#Revista Plural](#) [#Salud](#)
[#Servicio Española de Neurología](#)

mayo 28, 2026 5:26:55 PM

f X in vk y @

RIONEGROTUR

UN CLIC, TODAS LAS ACTUALIZACIONES

EL ÚLTIMO RIONEGROTUR INTERNACIONAL DEPORTE
ECONOMÍA POLÍTICO NEGOCIO SALUD
ENTRETENIMIENTO TECNOLOGÍA AUTOMOTOR

Q 🔔 SUBSCRIBE

Home / Economía /

La esclerosis múltiple se diagnostica cada 5 minutos en el mundo y es una de las principales causas de discapacidad en los jóvenes.

Economía Internacional político

La esclerosis múltiple se diagnostica cada 5 minutos en el mundo y es una de las principales causas de discapacidad en los jóvenes.

© RIONEGROTUR ⓘ MAYO 28, 2026



BUSCAR

Buscar

RECENT POSTS

La sombría realidad de la vivienda que enfrentan los trabajadores públicos

600 vecinos de Orius (Barcelona) atrapados por un incendio industrial

A los dromedarios y yaks se les podrá permitir regresar a sus praderas de origen.

Introducción, recorrido,



Este sábado 30 de mayo es para conmemorar **día mundial de la esclerosis múltiple** una enfermedad neurológica crónica, autoinmune e inflamatoria del sistema nervioso central, es **Principales causas de discapacidad entre los jóvenes**. En este día, la comunidad internacional vuelve a centrarse en la importancia de un diagnóstico temprano y preciso para todas las personas afectadas.

Según los últimos datos **Atlas de esclerosis múltiple** El número de personas que viven con esclerosis múltiple en todo el mundo aumentó de 2,3 millones en 2013 **2,8 millones en 2020 y 2,9 millones en 2023** estas cifras permiten estimar que más de 3 millones de personas pueden verse afectadas actualmente por esta enfermedad. Como resultado, el número de personas diagnosticadas con esclerosis múltiple ha aumentado en más de un 26% a nivel mundial durante la última década.

El crecimiento está relacionado en parte con una mayor conciencia y **Mejoras en la tecnología de diagnóstico..** Sin embargo, también se observaron más

horarios y dónde ver la Etapa 19 por TV

Irán y Estados Unidos intercambian nuevos ataques mientras Trump rechaza la presión para poner fin a la guerra

RECENT COMMENTS

No hay comentarios que mostrar.

ARCHIVES

mayo 2026

abril 2026

marzo 2026

febrero 2026

enero 2026

diciembre 2025

noviembre 2025

CATEGORIES

Automotor

Deporte

Economía

diagnósticos en poblaciones femeninas y pediátricas, cuyas razones aún se están investigando. En España, la esclerosis múltiple afectará a más de **58.000 personas** Cada año se diagnostican aproximadamente 2.000 nuevos casos.

“La esclerosis múltiple es una enfermedad en la que el sistema inmunológico reacciona de forma anormal contra el sistema nervioso central. **Daño a la capa de mielina que protege las fibras nerviosas.** Cuando se produce este daño, la transmisión de los impulsos nerviosos se altera, provocando síntomas muy diferentes. Entonces, cuando hablamos de esclerosis múltiple, estamos hablando de **enfermedad muy heterogénea** en el que no todos los pacientes presentan los mismos síntomas, ni la misma evolución, ni el mismo grado de discapacidad”, explica **Ana Belén Caminero, Ph.D., coordinadora del Grupo de Investigación en Esclerosis Múltiple** Miembro de la Sociedad Española de Neurología.

Por tanto, los síntomas de la esclerosis múltiple dependen de las áreas del cerebro y de la médula espinal que estén afectadas. Los síntomas más comunes incluyen **Fatiga, debilidad, trastornos de sensibilidad, problemas de visión.** trastornos del equilibrio y la coordinación, espasmos musculares, problemas de esfínteres y, en algunos casos, **Cambios cognitivos y de humor.** Más de la mitad de los pacientes también tenían dolor.

Entretenimiento

Internacional

Negocio

político

Salud

Tecnología

En España, el retraso medio
en el diagnóstico y el inicio
del tratamiento es de uno a
dos años

Aunque esta enfermedad puede aparecer
a cualquier edad, **Suele debutar entre los
20 y los 40 años.** Se trata de una fase
especialmente activa desde el punto de
vista personal, familiar, laboral y social.
Entonces la esclerosis múltiple es una de
las **Principales causas de discapacidad
no traumática en los jóvenes.** Además,
afecta al menos **dobles femeninos**

Aunque los hombres pueden haber
evolucionado para ser más agresivos y
estar asociados con una progresión más
rápida de la discapacidad en comparación
con los hombres. Los últimos datos sobre
la gestión del SEN demuestran que en
España **El 68% de los pacientes
confirmados son mujeres** La edad media
de aparición de la enfermedad es de 32
años.

La mayoría de los pacientes inicialmente
remite-recurrente que se caracteriza
por **La aparición de los brotes de soja.** o
el período de recuperación parcial o
completa tras la aparición del déficit
neurológico. Sin embargo, en una
determinada proporción de pacientes, la
enfermedad puede evolucionar
gradualmente desde el principio o
empeorar gradualmente con el paso de los
años. Precisamente, las formas de
progreso siguen representando un
Principales desafíos del tratamiento y a

que estos pacientes todavía tienen menos opciones de tratamiento y representan aproximadamente entre el 10% y el 15% de los casos.

“Otro gran reto sigue siendo acortar el tiempo desde los primeros síntomas hasta el diagnóstico y el inicio del tratamiento.

En España, **retraso diagnóstico**

promedio El tratamiento comienza entre uno y dos años, pero puede continuarse hasta tres años en al menos el 20% de los pacientes”, afirmó la doctora Ana Belén Caminero. “Acortar el tiempo hasta el diagnóstico es importante porque **Cuanto antes se diagnostique una enfermedad, antes podremos tomar medidas para detener su progresión.** y retrasar **Acumulación de invalidez**”.

A nivel mundial, los retrasos en el diagnóstico siguen siendo un problema importante. Aunque actualmente se diagnostica un nuevo caso de esclerosis múltiple cada 5 minutos en el mundo, en al menos el 83% de los países **Dificultad en el diagnóstico precoz** especialmente aquellos países con menos recursos. Los principales obstáculos incluyen **Falta de comprensión de los síntomas.** En toda la población hay falta de profesionales capacitados, dificultades para acceder a pruebas de diagnóstico y acceso desigual a los sistemas de salud.

El tratamiento para la esclerosis múltiple es muy diferente al de hace unos

años. Nuestras terapias
podrían cambiar los
resultados de muchos
pacientes

“En los últimos años ha habido **Avances muy relevantes en diagnóstico**. La resonancia magnética permite una detección más precisa de las lesiones y hay avances en el análisis de biomarcadores en líquido cefalorraquídeo y sangre. “Así que, aunque todavía no tenemos un único biomarcador que pueda confirmar por sí solo la enfermedad, cada vez tenemos más herramientas para diagnosticar de forma más temprana y segura”. Destacados de la Dra. Ana Belén Caminero.

“El enfoque para tratar la esclerosis múltiple es muy diferente hoy en día que hace apenas unos años. **Nuestras terapias podrían cambiar los resultados de muchos pacientes** seguimos avanzando hacia una medicina más personalizada, que nos permite elegir la mejor estrategia de tratamiento en función del perfil y evolución de cada persona. Pero para que estos avances tengan el mayor impacto, el diagnóstico debe realizarse lo más rápido posible y los pacientes pueden **Acceso rápido y justo al tratamiento**. y los recursos que necesitan. No hablamos sólo de medicación, neurorrehabilitación, fisioterapia, apoyo psicológico y social, sino que también son componentes importantes de un enfoque integral para

el tratamiento de la enfermedad. “

“En este Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, insistimos **El diagnóstico temprano significa tratamiento temprano** el tratamiento temprano significa brindar a los pacientes más oportunidades para mantener su autonomía, calidad de vida y plan de vida”, Concluye la doctora Ana Belén Caminero. “La conciencia social, la formación de profesionales de la salud, el acceso a las pruebas de diagnóstico y la promoción de la investigación, en particular sobre las formas progresivas de la enfermedad, siguen siendo **Menos opciones de tratamiento**– es vital para seguir mejorando la vida de las personas con esclerosis múltiple. “

[Referencia](#)

About The Author

rionegrotur

See author's posts



Previous

La ‘novia
del ISIS’

¿Le
gustaría

Next



de Castilla y León 2 - 28/05/26

[Ver siguiente](#)

[DETALLES](#) [EPISODIOS](#) [CLIPS](#)

Sanidad apaga la alegría por el fármaco del Alzheimer

00:01:48 | 28/05/2026

HD

SUB

TP

Recomendable para todos los públicos

Vuelve "Las vueltas que da la vida" con una historia que desafía a la eternidad. [¡Ver ahora!](#)

Ruta 67



PROTÉGETE A TI Y A LOS TUYOS

Esclerosis múltiple: la enfermedad de las mil caras



📅 MAYO 25, 2026

🕒 8 MIN

La Esclerosis Múltiple es una enfermedad neurodegenerativa que aparece cuando menos se espera, que se manifiesta de mil formas distintas y que la ciencia está aprendiendo a frenar como nunca antes.

Tabla de contenidos

- ¿Qué es la Esclerosis Múltiple?
- ¿A quién afecta principalmente la Esclerosis Múltiple? Datos clave
- Síntomas: por qué se habla de «la enfermedad de las mil caras»
- Diagnóstico y tratamiento: un panorama que ha cambiado
- Avances científicos: hacia un nuevo paradigma
 - Diagnóstico con Inteligencia Artificial
 - Ultrasonidos

Cada año se diagnostican alrededor de 1.900 nuevos casos en España de Esclerosis Múltiple, de los cuales el 70% corresponden a personas en edades de entre los 20 y los 40 años, según últimos datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Se trata de una enfermedad neurodegenerativa que pese a no tener una cura definitiva, está atravesando uno de sus momentos más prometedores en materia de investigación.

En este artículo te contamos todo lo que debes saber sobre la EM, sus avances más prometedores y cómo protegerte frente a los imprevistos de la vida.

Vuelve “Las vueltas que da la vida” con una historia que desafía a la eternidad. [¡Ver ahora!](#)



de las neuronas. Como explica el Dr. Gascón, neurólogo y subdirector del Proceso de Hospitalización del Hospital Universitario de Bellvitge, la mielina funciona como la cobertura de un cable eléctrico, cuando se daña hace que el cable trabaje más lento y por tanto, el funcionamiento del sistema nervioso se ve afectado.

¿Quieres protegerte a ti y a los que más quieres? [¡Descubre los beneficios de un seguro de vida!](#)

Enlace vídeo – Píldora completa: https://youtu.be/ExBE78UKD_E

Aunque su causa exacta todavía se desconoce, los expertos la consideran una enfermedad multifactorial en la que confluyen varios factores genéticos y ambientales. Es más frecuente en países alejados del Ecuador del hemisferio norte, lo que sugiere una relación con la menor exposición solar y los niveles bajos de vitamina D. Otros factores de riesgo identificados son el tabaquismo, el sedentarismo, la composición de la microbiota y la infección por el Virus de Epstein Barr, entre otros.

La enfermedad de las mil caras» es como se conoce a la Esclerosis Múltiple ya que no hay dos casos iguales. No hay dos personas que experimenten los mismos síntomas y presenten la misma evolución. Al atacar el sistema nervioso central, produce una amplia gama de manifestaciones físicas, cognitivas y emocionales.



Calcula el precio de tu seguro

Solicita la llamada de un especialista

Vuelve “Las vueltas que da la vida” con una historia que desafía a la eternidad. [¡Ver ahora!](#)

Ruta 67



¿A quién afecta principalmente la Esclerosis Múltiple?

Datos clave

La EM afecta a más de 2,8 millones de personas en el mundo y a aproximadamente más de 58.000 en España, según las [cifras de EM de la Federación Internacional de Esclerosis Múltiple \(MSIF\)](#). La edad media en la que suele aparecer es a los 32 años y el 68% de las personas diagnosticadas son principalmente mujeres, aunque la razón exacta de esta diferencia sigue siendo objeto de investigación.

Su impacto en la vida cotidiana puede ser enorme: la fatiga, los problemas de movilidad, las alteraciones cognitivas o los trastornos del equilibrio condicionan tanto la vida personal como la profesional. Precisamente por aparecer en plena etapa laboral activa, la EM tiene también un impacto socioeconómico muy elevado.

Vuelve “Las vueltas que da la vida” con una historia que desafía a la eternidad. [¡Ver ahora!](#)

Ruta 67



Síntomas: por qué se habla de «la enfermedad de las mil caras»

El 85% de los pacientes debuta con brotes: episodios agudos de disfunción neurológica que duran más de 24 horas y que, con el tiempo, pueden dejar secuelas. Los síntomas varían mucho de una persona a otra, de hecho, expertos aseguran que no existen dos personas que presenten exactamente los mismos síntomas.

El apodo de «la enfermedad de las mil caras» viene precisamente dado por la amplia gama de síntomas, y pueden afectar a prácticamente cualquier área del sistema nervioso central: la movilidad, la visión, la sensibilidad, el equilibrio, el control urinario, el estado de ánimo y la cognición. La fatiga, presente en casi todos los pacientes, es uno de los síntomas más frecuentes y puede resultar especialmente limitante porque no guarda relación con el esfuerzo realizado.

La enfermedad mayoritariamente cursa a brotes y, cuando uno tiene un orte, tiene uan situación en la que esa focalidad neurológica le impide hacer su actividad diaria. En este momento no conocemos las causas, por tanto, el tratamiento no puede dirigirse a unas causas concretas. Aún así, podemo sdedcir que no tiene cura pero sí tiene tratamientos.

Diagnóstico y tratamiento: un panorama que ha cambiado

Los síntomas de la Esclerosis Múltiple dependen de dónde se localiza la lesión, aunque hay ciertos síntomas o signos que se dan con más frecuencia en el nervio óptico, la médula espinal y el tronco del encéfalo y cerebelo. Esto complica el diagnóstico

Vuelve “Las vueltas que da la vida” con una historia que desafía a la eternidad. [¡Ver ahora!](#)

Ruta 67



pendiente de publicación oficial. Lo que estos criterios buscan demostrar, en esencia, es que las lesiones en el sistema nervioso central han aparecido en distintas zonas y en distintos momentos, algo que los especialistas confirman combinando varias herramientas diagnósticas.

Actualmente no existe una cura definitiva para la esclerosis múltiple, pero los tratamientos disponibles han cambiado radicalmente el horizonte de la enfermedad. **Están consiguiendo reducir la frecuencia de los brotes, frenar la progresión de la discapacidad y mejorar la calidad de vida de los pacientes**, especialmente cuando se inician de forma temprana. Junto al tratamiento farmacológico, un abordaje integral incluye también fisioterapia, terapia ocupacional y apoyo psicológico. Porque el objetivo no es solo tratar la EM, sino acompañar a la persona en cada etapa del proceso.

Vuelve "Las vueltas que da la vida" con una historia que desafía a la eternidad. [¡Ver ahora!](#)

Ruta 67



Avances científicos: hacia un nuevo paradigma

La investigación en Esclerosis Múltiple vive un momento de transformación profunda. Uno de los hallazgos más relevantes de los últimos años es **la relación entre la EM y el virus de Epstein-Barr**, causante de la mononucleosis. Este hallazgo abre una puerta a la esperanza, y varios ensayos en curso están intentando desarrollar la vacuna contra dicho virus.

*El futuro de la esclerosis múltiple es esperanzador. Lo resume bien el Dr. Gascón: «El futuro de esta enfermedad está en **mejorar la eficiencia diagnóstica con herramientas como la inteligencia artificial**, que permite analizar las imágenes de resonancia con mucha sensibilidad para detectar lesiones que antes no se veían, y en nuevos tratamientos, cada vez más eficaces, que reduzcan el número de brotes, el grado de discapacidad y la neurodegeneración asociada a la esclerosis múltiple.*

Vuelve “Las vueltas que da la vida” con una historia que desafía a la eternidad. [¡Ver ahora!](#)

Ruta 67



Diagnóstico con Inteligencia Artificial

Pablo Arroyo-Pereiro, neurólogo en el Hospital Universitario de Bellvitge, lidera con el apoyo de la Fundación «la Caixa», un proyecto de inteligencia artificial que predice qué pacientes tienen mayor riesgo de progresar hacia la discapacidad. El sistema cruza datos clínicos, de laboratorio y de imagen.

El Ministerio de Sanidad apunta además la clave de la IA en la EM. el análisis automatizado de imágenes de resonancia magnética, que permite detectar lesiones con mayor rapidez y precisión e identificar nuevos patrones relacionados con el pronóstico.

Ultrasonidos

Pablo Villoslada lidera otro proyecto pionero de la Fundación «la Caixa»: un dispositivo de ultrasonidos de baja intensidad aplicado a la médula espinal que, según estudios en modelos animales, protege las neuronas, reduce la inflamación y promueve la reparación nerviosa. Su objetivo es frenar la progresión, favorecer la regeneración neuronal y mejorar síntomas como la movilidad, de forma no invasiva.

Más allá de frenar la EM, la ciencia trabaja ya en reparar los daños producidos en el sistema nervioso. Estos avances abren nuevas posibilidades, pero también recuerdan la importancia de anticiparse y planificar con tiempo ante enfermedades neurodegenerativas que pueden afectar a la autonomía personal y a la estabilidad económica familiar. En este contexto, es importante contar con soluciones de protección adaptadas a este tipo de situaciones. Existen seguros de vida y coberturas específicas orientadas a cubrir la pérdida de autonomía derivada de enfermedades neurodegenerativas, como ocurre con [MyBox](#)

**SOSTENIBILIDAD ES
INNOVAR PARA LLEGAR A TODOS**



EL TURISMO
QUE SOSTIENE

Portada

Etiquetas

SEN indica que el retraso en detección de esclerosis múltiple puede llegar a los tres años en "un 20% de los pacientes"



Agencias

Jueves, 28 de mayo de 2026, 13:46 h (CET)

La coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la doctora Ana Belén Caminero, ha señalado que uno "de los grandes retos" en esta enfermedad "sigue siendo reducir el tiempo que transcurre desde la aparición de los primeros síntomas hasta el diagnóstico y el inicio del tratamiento", ya que "puede alcanzar hasta tres años en al menos un 20 por ciento de los pacientes".

"En España, el retraso medio hasta el diagnóstico y el inicio del tratamiento se sitúa entre uno y dos años", ha manifestado, tras lo que ha subrayado que "mejorar los tiempos de diagnóstico es importante". "Cuanto antes se diagnostique la enfermedad, antes podremos actuar para frenar su progresión y retrasar la acumulación de discapacidad", ha explicado.

Así, y con motivo de la celebración, este sábado, 30 de mayo, del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, Caminero ha incidido en que "en los últimos años se han producido avances muy relevantes en el diagnóstico", ya que "la resonancia magnética permite detectar lesiones con mayor precisión, y también se ha avanzado en el análisis del líquido cefalorraquídeo y de marcadores biológicos en sangre".

"Aunque todavía no disponemos de un único biomarcador que confirme por sí solo la enfermedad, cada vez contamos con más herramientas para diagnosticar antes y con mayor seguridad", ha explicado, al tiempo que ha insistido en que "diagnosticar antes es tratar antes, y tratar antes significa ofrecer a los pacientes más oportunidades de preservar su autonomía, su calidad de vida y su proyecto vital".

A su juicio, "la concienciación de la sociedad, la formación de los profesionales sanitarios, el acceso a pruebas diagnósticas y el impulso de la investigación son fundamentales para seguir mejorando la vida de las personas con esclerosis múltiple". Esta, según la citada sociedad científica, es "una enfermedad neurológica crónica, autoinmune e inflamatoria del sistema nervioso central que es una de las principales causas de discapacidad en adultos jóvenes".

SE ESTIMA QUE HAY TRES MILLONES DE AFECTADOS EN EL MUNDO

Lo más leído

- 1 Del panóptico a las redes sociales: el ser humano convertido en mercancía**
- 2 Solo cuatro apuntes para la reflexión en casa**
- 3 Conociendo a... Carmen Bosó Pérez**
- 4 Belleza, salud y longevidad: las novedades que marcan el futuro de la suplementación**
- 5 Ferris llama al orden a la polémica concejala del PP de Albal Azucena Muñoz**

Noticias relacionadas

Donemos una fértil unidad; entre contemplación y acción

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

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

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

Epístola a un anciano

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

Tucumán Noticias > Sociedad



PREVENÍ EL DENGUE

Salud 28/05/2026 | Hace 8 horas

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





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

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.

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.

Compartir

