David Pérez, neurólogo, sobre el tiempo ...



David Pérez, neurólogo, sobre el tiempo perfecto de una siesta: “No vamos a demonizarla los fines de semana, pero no deben compensar la falta de sueño”

Bienestar

Fact Checked

Ese placer de cerrar los ojos después de comer puede tener beneficios siempre que no te pases de tiempo. El neurólogo David Pérez nos explica que dormir más no siempre es mejor. Esto es lo que pasa cuando la siesta se alarga demasiado

Actualizado a: Jueves, 22 Octubre, 2026 14:22:35 CEST



Dormir la siesta puede ser beneficioso... siempre que no te pases. (Fotos: Magnific)

David Pérez, neurólogo, sobre el tiempo ...



Isabel Gallardo Ponce

Descubre más noticias de CuídatePlus en tus búsquedas

Seguir a CuídatePlus en Google

Hay **pocas cosas más tradicionales que la siesta.** Es ese momento en el que desconectamos un ratito y nos levantamos con ganas de todo. Como con todo, no hay que exagerar.

David Pérez, miembro del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología, explica a CuídatePlus, que hay bastante literatura científica que establece que un "periodo de descanso postprandial (justo después de comer) parece tener ventajas a corto plazo porque **mejora la alerta y el estado de concentración posterior"**.

PUBLICIDAD



Pero, además, parece que podría tener ventajas desde el punto de vista vascular y cardíaco. Lo que aún no está muy definida es su influencia en la aparición de enfermedades neurodegenerativas. "Hay estudios con animales e *in vitro* que señalan que periodos de descanso pueden mejorar la plasticidad neural y la capacidad de aprendizaje después de la siesta", añade Pérez.

Si realmente cumplimos un **estilo de vida mediterráneo**, con una dieta equilibrada basada en **frutas y verduras frescas**, **cereales integrales**, **aceite de oliva virgen extra**, **frutos secos**, y **actividad física**, además de relaciones sociales, quizá dentro de este estilo de vida cerebrosaludable podríamos decir

una siesta, no superior a 30 minutos, podría ser beneficiosa. David Pérez, neurólogo, sobre el tiempo ...

¿Cuánto debe durar la siesta?

Para que una siesta sea reparadora **no debe durar más de 15-20 minutos.** Treinta debería ser el máximo. “Siempre debe ser un periodo acotado de tiempo. Incluso hay gente que opina que **microsiestas de 15 minutos** puede ser suficiente”, explica Pérez.

PUBLICIDAD



En lo que sí que hay consenso es que **no debe superar la media hora**. Una siesta más prolongada puede generar **inercia de sueño**. ¿Qué es esto? Según explica el neurólogo, “al despertar hay m**ucha somnolencia e incluso confusión** y se tarda mucho en volver a estar alerta. Además, las siestas de más de 30 minutos roban tiempo al descanso nocturno y pueden favorecer el insomnio de conciliación o de mantenimiento esa noche”.

Por eso, Pérez recuerda que la siesta puede ser beneficiosa si la hacemos **justo después de comer,** pero hay que asegurarse de despertar a tiempo, ya sea porque alguien nos avise, o porque suene la alarma. Después hay que volver a las actividades que estábamos haciendo previamente. “Hay estudios que dicen que las personas que hacen estas **microsiestas** tienen después **mayor capacidad de concentración y de atención”.**



¿Qué pasa si dormimos menos?

Alargar la siesta puede hacer que durmamos menos de noche, algo que, según el especialista, está muy relacionado con la aparición de enfermedades neurodegenerativas, como el **Alzheimer** u otras **demencias**. “**Dormir menos de 6 horas es claramente patológico** y es un f**actor de riesgo para desarrolla**r Alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas”, apunta Pérez.

Las siestas de fin de semana

No todos podemos echarnos la siesta a diario, eso es un hecho. Hay quien aprovecha el **fin de semana para disfrutar** de ese placer. Pero, ojo, alerta Pérez, eso puede traducirse en que tenemos el horario cambiado el fin de semana o que intentamos compensar la falta de sueño.“Puede ser satisfactorio desde el punto de vista personal pero **no está claro que sea beneficioso para la salud”.**

Lo que sí sabemos es que en general tenemos una privación del sueño constante que queremos compensar el fin de semana. **“Pero no es una solución**” en lo que a salud cerebral se refiere. “**No vamos a demonizar la siesta los fines de semana** pero no la busquemos como una **solución de sueño** para su falta durante los días laborables”. Y, ojo, porque tanto dormir poco como dormir mucho, se relaciona estrechamente con más enfermedad degenerativa.

El sueño involuntario y la demencia

Otra cosa es quedarse **dormido de forma involuntaria durante el día.** Estos

momentos de sueño sin querer pueden ser los primeros síntomas de que el reloj biológico está alterado. “Sabemos que hay enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer o la **enfermedad por cuerpos de Lewy**, en la que uno de los signos precoces es esa alteraciones en los ritmos circadianos y que se produzca somnolencia diurna y despertares nocturnos”.

David Pérez, neurólogo, sobre el tiempo

En esa misma línea, una investigación que se publica en la revista científica ***The Journal of Gerontology: Medical Sciences***, relaciona los periodos de sueño involuntarios -q**uedarse dormido** porque hay somnolencia- con un **39% más de mayor riesgo de demencia.** “Probablemente sea un síntoma inicial”, apunta Pérez.

Te recomendamos

Enlaces Patrocinados por Taboola

Lubricantes: por qué deberías usarlos, sobre todo, a partir de los 40

Cuídate Plus

Si tu erección dura más de este tiempo, cuidado: podrías sufrir este problema que, si no se trata, acaba en impotencia

Cuídate Plus

TusTresXMenos de Telepizza: tres pizzas por 7'95€ c/u

Telepizza

¿Fuerteventura en tu lista? Empieza por tu hotel.

RIU Hotels & Resorts

España empieza a notar un cambio silencioso

Inteiicoo

Duran Duran anuncia único concierto en España

Baila FM

18 OCT 2026

Neurólogos del Hospital La Candelaria señalan que la mitad de los pacientes con enfermedades raras tiene síntomas neurológicos



Fachada del edificio principal del Hospital La Candelaria.//Cedida

SANIDAD

Las personas con estas patologías pueden experimentar desde disfunción motora y alteraciones cognitivas, hasta problemas de conducta y crisis epilépticas

ELDIGITALDECANARIAS.NET/Santa Cruz de Tenerife

> Hay 98.162 personas en Canarias con un diagnóstico confirmado

El servicio de Neurología del Hospital Universitario Nuestra Señora de Candelaria, centro adscrito a la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias, señala que el cincuenta por ciento de los pacientes con enfermedades raras desarrollan síntomas neurológicos, como disfunción motora, alteraciones cognitivas, trastornos sensitivos, problemas de conducta e, incluso, crisis epilépticas, como indica la Sociedad Española de Neurología.

La jefa del servicio, Nuria Ruiz, expuso este dato en la sexta edición de la Semana de Seguridad del Paciente e Innovación, donde indicó que en el Archipiélago hay 98.162 pacientes que disponen ya de un diagnóstico confirmado, según datos de la Consejería de Sanidad. Destacó, además, que el 46 por ciento de estos pacientes están en la isla de Tenerife.

Explicó que más del ochenta por ciento de las enfermedades raras tienen un origen genético, por lo que, si bien no se pueden curar, sí se puede prevenir su aparición en la descendencia mediante estrategias como el diagnóstico preimplantacional o conseguir un diagnóstico precoz gracias al cribado neonatal.

Diagnóstico preimplantacional

El diagnóstico preimplantacional es una técnica empleada en los tratamientos de reproducción asistida para analizar el material genético de los embriones antes de su transferencia al útero, con el objetivo de identificar alteraciones genéticas o cromosómicas que pudieran heredar de sus padres.

Cribado neonatal

El Programa de Cribado Neonatal, conocido como la prueba del talón, es un conjunto de controles y pruebas médicas que se

llevan a cabo durante los primeros días de vida del bebé para identificar, de forma precoz, posibles patologías hereditarias y metabólicas.

Canarias ha ampliado progresivamente el número de determinaciones que se estudian en los últimos tres años, pasando de ocho en 2021 a dieciocho en 2024 y 49 en 2025, incorporando 31 en el último año, con lo que Canarias supera el número de enfermedades incluidas en la cartera común del Sistema Nacional de Salud.

Servicio de Neurología

El servicio de Neurología del Hospital La Candelaria cuenta con seis profesionales para atender a los pacientes con enfermedades raras y tiene dos unidades específicas: la unidad de Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) y la unidad de Enfermedades Neuromusculares.



Nuria Ruiz hablando sobre enfermedades raras

PUBLICIDAD

SALUD

CEAFA recoge firmas para exigir la financiación pública de tratamientos contra el alzhéimer

La petición reclama que Sanidad financie lecanemab y donanemab en el SNS

Noel Castro 26 de de octubre de 2026, 05:00 Sigue a 65YMÁS en Google



La Confederación Española de Alzheimer y Otras Demencias (CEAFA) lanza una campaña de recogida de firmas en **Change.org** bajo el nombre "**No podemos esperar más: financiación pública para los tratamientos del alzhéimer**". La iniciativa pide al Ministerio de Sanidad que **financie** en el Sistema Nacional de Salud los **primeros y únicos tratamientos** capaces de **retrasar** la evolución de la enfermedad y reclama que el acceso a ellos dependa solo de **criterios médicos** y no de la **capacidad económica** de ca paciente. Para lograrlo, CEAFA hace un llamamiento a la ciudadanía para que **firm comparta** la petición.

Publicidad

El alzhéimer es una enfermedad **progresiva e irreversible** que afecta en España a **más de 800.000 personas** y cada año se diagnostican unos **40.000 nuevos casos**, más del **65% en mujeres**. Durante años, los tratamientos disponibles se han limitado a **aliviar los síntomas**. Hoy, por primera vez, existen dos fármacos, **lecanemab y donanemab**, que pueden **ralentizar la progresión** de la enfermedad en un grupo concreto de pacientes en fases iniciales que cumplan estrictos criterios médicos. Según la Sociedad Española de Neurología, alrededor del **4% de las personas con alzhéimer** en España podrían ser **candidatas**.

Aunque la Unión Europea ya los ha autorizado, en **España se ha rechazado su financiación pública**, de modo que solo pueden recibirlos quienes asumen su coste por la **vía privada**.

Qué pide la campaña

La petición **reclama** que el Ministerio de Sanidad **financie** lecanemab y donanemab en el **Sistema Nacional de Salud**; que las personas con alzhéimer que cumplan los criterios médicos puedan **acceder** a estos tratamientos de **forma pública, segura y equitativa**; y que el tiempo no siga jugando en contra de quienes hoy todavía pueden tener una **oportunidad**.

Publicidad

El factor tiempo es **decisivo** porque el alzhéimer no espera y, cuando la enfermedad progresa, la posibilidad de recibir el tratamiento puede **desaparecer para siempre**. CEAFA insiste en que no se puede permitir que una decisión administrativa haga perder un tiempo que, para los pacientes que podrían acceder a él, es **irrecuperable**.

Cada firma cuenta

La campaña parte de un respaldo que lleva años **visibilizándose**. El último ejemplo de apoyo sucedió hace solo unas semanas, cuando **más de 500 personas con alzhéimer**,

familiares y profesionales participaron en el vídeo **"No podemos esperar más'** para reclamar el acceso público a los tratamientos. Ahora, la Confederación quiere que esa voz **crezca**.



Por ello, hace un llamamiento a familias, cuidadores, profesionales, asociaciones y a la ciudadanía en general para que **firmen y difundan la petición** en sus entornos y redes sociales. "Esta petición solo tendrá **la fuerza que le demos entre todos**. Cada firma es una persona que dice que no está de acuerdo con que esta oportunidad esté solo al alcance de quien puede pagarla. Necesitamos que firme mucha gente, y que además lo comparta, porque cuantas más firmas reunamos, más difícil será ignorar esta reivindicación" explica Jesús Rodrigo, director de CEAFA.

La petición está disponible aquí: https://c.org/4kjJY4Kfqv

Denuncia ante el Defensor del Pueblo

Por otra parte, CEAFA ha remitido una queja al **Defensor del Pueblo, Ángel Gabilondo**, en la que traslada la situación de "inequidad" generada por la falta de financiación pública de los únicos tratamientos autorizados en Europa capaces de ralentizar la progresión del alzhéimer en sus fases iniciales.

En su escrito, CEAFA recuerda que los fármacos fueron **autorizados por la Agencia Europea del Medicamento** (EMA, por sus siglas en inglés) en 2025 para determinados pacientes con enfermedad de Alzheimer en fase temprana, bajo estrictos criterios clínicos y de seguridad. Sin embargo, subraya que la Comisión Interministerial de Precios de los Medicamentos (CIPM) ha rechazado en varias ocasiones su inclusión en la prestación farmacéutica del Sistema Nacional de Salud, la última vez el pasado 15 de julio.

Como consecuencia, la confederación destaca que estos tratamientos permanecen **fuera de la financiación pública**, mientras que su autorización de comercialización permite su prescripción en el ámbito privado para quienes puedan costearlos. "Personas con la misma enfermedad, la misma necesidad sanitaria y la misma indicación clínica reciben así una respuesta diferente en función de sus recursos económicos", advierte.

A esta desigualdad, añade, se suma la urgencia del tiempo, puesto que el acceso a estos tratamientos solo es posible en las etapas tempranas del alzhéimer. Así, cada mes de retraso hace que personas que hoy cumplen criterios clínicos dejen de cumplirlos, lo que conlleva la **pérdida definitiva de la oportunidad de beneficiarse de una terapia que podría ralentizar la progresión de su enfermedad**.

CEAFA enmarca esta reivindicación como una cuestión que afecta directamente al **ejercicio de derechos fundamentales** y no únicamente como un debate sobre política farmacéutica. Señala que la falta de acceso equitativo compromete el derecho a la protección de la salud reconocido en el artículo 43 de la Constitución Española y debe valorarse según el artículo 9.2, que obliga a los poderes públicos a promover una igualdad real y efectiva.

La queja también invoca los principios de equidad e igualdad efectiva recogidos en la Ley 16/2003, de cohesión y calidad del Sistema Nacional de Salud, así como las garantías del artículo 49 de la Constitución en materia de autonomía personal, dado que muchas personas con alzhéimer se encuentran o llegarán a encontrarse en situación de discapacidad o dependencia.

La confederación recuerda que el pasado mes de julio, tras el rechazo reiterado de la financiación de los tratamientos, junto con siete sociedades científicas, hizo pública una **carta abierta** en la que expresaba su profunda decepción por la decisión de la CIPM.

En ella, defendía que la respuesta no debía ser limitar el acceso a estas terapias, sino **incorporarlas de forma ordenada**, con una selección estricta de pacientes y seguimiento especializado, de modo que quienes cumplen los criterios clínicos puedan decidir libremente, con información transparente, si desean acceder a ellas.

Por todo ello, y dado que entre las funciones constitucionales del Defensor del Pueblo se

encuentran la defensa de los derechos reconocidos en la Constitución y la supervisión de la actuación de las administraciones públicas, CEAFA ha solicitado un **encuentro con Ángel Gabilondo** para trasladarle de primera mano la realidad de los pacientes y sus familias.

Temas relacionados

Alzheimer

Sobre el autor



Noel Castro

Noel Castro es redactor de 65YMÁS.

... saber más sobre el autor

Compartir artículo

Facebook X LinkedIn WhatsApp

Comentarios

No hay comentarios ¿Te animas?

Nombre

Correo electrónico

Tu comentario

Reactiva+

Abrir la app ↗

← TODOS LOS EVENTOS

DÍA MUNDIAL O CAMPAÑA

Día Mundial del Ictus 2026: Encuentro Científico y Social sobre Ictus

29 de octubre de 2026 · 10:00–12:00 · Madrid · Online

Web del evento ↗ Añadir al calendario +

Jornada con motivo del Día Mundial del Ictus que repasa la situación del ictus en España y la prevención desde Atención Primaria. Incluye una mesa redonda con dos perspectivas, la presentación de la campaña sobre hipertensión e ictus, el lanzamiento de la plataforma Guiar en DCA y el testimonio de una superviviente. Se puede seguir de forma presencial o en streaming, con inscripción previa.

Temática

Ictus · Daño cerebral adquirido

Dirigido a

Pacientes · Familias y cuidadores · Profesionales

Privacidad y cookies
Reactiva+ no usa cookies publicitarias ni de analítica. Solo guarda en tu navegador preferencias técnicas (idioma, opciones de visualización). El mapa de centros carga las teselas de OpenStreetMap.
Más información Entendido

FUENTES INFORMADAS

QUIEN APLAUDE EL ABORTO DESPRECIA A LOS HUMANOS

P V

SALUD Y BIENESTAR

Los problemas de sueño durante la menopausia, un síntoma incapacitante con fuerte impacto en la salud

25 de octubre de 2026 · F. I. · 1 minuto de lectura

One Click
Start Download (gratis)



Mujer con sofocos por la menopausia. | EP

La Sociedad Española de Sueño advierte de que las alteraciones hormonales incrementan el riesgo de insomnio y apnea, y ofrece pautas clave para mejorar el descanso

Start Download (gratis)
One Click Abrir >

Los trastornos del sueño constitu o de los síntomas más

cerebrales reguladoras del sueño, desencadenando despertares nocturnos, insomnio y dificultades para volver a conciliar el descanso.

Junto a los sofocos nocturnos y la vulnerabilidad al insomnio, la experta advierte de que tras la menopausia aumenta la prevalencia de trastornos respiratorios del sueño, los cuales provocan variaciones en la saturación de oxígeno en sangre y reducen la calidad del descanso. Este deterioro del sueño tiene consecuencias diurnas como fatiga, irritabilidad o somnolencia, además de agravar los síntomas cognitivos, el riesgo cardiovascular y las alteraciones del estado de ánimo.

Sin embargo, la especialista insiste en evitar una visión reduccionista del problema, recordando que detrás de las dificultades para dormir pueden esconderse otras patologías como el síndrome de piernas inquietas o las apneas respiratorias. Por ello, si los síntomas se prolongan durante semanas o afectan significativamente a la vida diaria, resulta fundamental consultar con un profesional médico en lugar de asumir las molestias como un proceso inevitable de la menopausia.

Free PDF Toolkit PC
OneClick Abrir >

Higiene del sueño

Para combatir estos problemas, la doctora propone pautas de higiene del sueño, tales como mantener rutin[illegible]ulares y dormir más de seis horas

descanso o las relaciones sexuales.

Finalmente, a nivel diurno se aconseja evitar siestas superiores a 30 minutos, realizar actividades al aire libre y eliminar el consumo de cafeína, alcohol, tabaco o cenas copiosas a partir de la tarde. En caso de despertares nocturnos, la neuróloga sugiere evitar mirar la hora y recurrir a técnicas de relajación, reservando tratamientos médicos —como la terapia cognitivo-conductual o fármacos específicos— para aquellos casos diagnosticados de insomnio crónico.

F. I. ÚLTIMAS NOTICIAS

RELACIONADOS



26 de octubre de 2026

El consumo de caramelos y chicles sube en España por celebraciones como Halloween

Algunas empresas estiman que esta celebración representa alrededor del 7% de sus ventas anuales El consumo de caramelos



25 de octubre de 2026

El 40% de la población mundial ha estado expuesta a niveles nocivos de ozono en lo que va 2026

Un informe de Copernicus alerta de que Asia es la región más afectada, mientras que la mitad de los



24 de octubre de 2026

Vivir cerca de zonas verdes se asocia con un 20% menos de riesgo de demencia

Las investigaciones vinculan la proximidad a estos espacios con la reducción del estrés, un aumento en la satisfacción con la vida un menor consumo de



24 de octubre de 2026

La genética influye hasta en el 80% de los casos de TDAH

La Sociedad Española de Neurología Pediátrica destaca la importancia de la detección temprana, la influencia del entorno y las diferencias en los síntomas entre niños y

EL FOLI

ESPAÑA MUNDO ECONOMÍA CIENCIA TECH SALUD NATURALEZ

SALUD

Párkinson y pesticidas: L vínculo y el riesgo laboral

Una charla en Logroño aborda la relación entre pesticidas y párkinson y el debat en España.



Publicado el 25/10/2026
por **Alessandro Elia**

Añadir El Folio en Google



ESCUCHAR EL ARTÍCULO
Lectura automática

Resumen

- Logroño acoge el 26 de octubre una charla sobre párkinson y pesticidas
- La exposición a ciertos plaguicidas se asocia con mayor riesgo de párkinson
- España aún no reconoce el párkinson por pesticidas como enfermedad profesi

La relación entre los **pesticidas y la enfermedad de Parkinson** protagoniza divulgativa en Logroño que pretende poner sobre la mesa un problema de salud importantes consecuencias laborales. Ecologistas en Acción ha organizado la cha Tóxico» para el lunes 26 de octubre de 2026, a las 19.00 horas, en el Ateneo Rio objetivo de abordar la evidencia científica que relaciona la exposición a determi plaguicidas con un mayor riesgo de desarrollar esta enfermedad neurodegenerat

El encuentro llega en un momento especialmente significativo. Mientras países Alemania ya reconocen determinadas formas de **párkinson asociado a pesti enfermedad profesional**, España todavía no contempla expresamente esta p cuadro oficial de enfermedades profesionales. La diferencia tiene consecuencias trabajadores agrícolas que han estado expuestos durante años a estos productos posteriormente reciben un diagnóstico.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce que la **exposición a pla** puede incrementar el riesgo de sufrir párkinson, aunque advierte de que sus cau complejas y todavía no se conocen por completo. Los antecedentes genéticos, la factores ambientales intervienen en el desarrollo de una enfermedad cuya frecue aumentado considerablemente durante las últimas décadas.

La jornada también reabre una cuestión que va más allá de los laboratorios: **cór los trabajadores expuestos a sustancias potencialmente neurotóxicas** respuesta deben ofrecer las administraciones cuando esa exposición puede habe al desarrollo de una enfermedad incapacitante.

CANAL OFICIAL
El Folio en WhatsApp
Recibe las noticias más importantes, alertas y última hora.

Qué se sabe sobre la relación entre pesticida párkinson

La enfermedad de Parkinson es un **trastorno neurodegenerativo** que afecta principalmente a las neuronas encargadas de producir dopamina, una sustancia para el control de los movimientos. Su deterioro progresivo puede provocar tem muscular, lentitud de movimientos y problemas de equilibrio.

Sin embargo, sus manifestaciones no se limitan a los síntomas motores. También aparecer **alteraciones del sueño, estreñimiento, pérdida de olfato**, depr dificultades cognitivas, algunas de ellas años antes de que se establezca el diagnó

Durante décadas, la investigación se centró especialmente en los factores genéti envejecimiento. Los estudios epidemiológicos han permitido identificar también **ambientales asociados a un mayor riesgo**, entre ellos la exposición prolon determinados pesticidas utilizados en actividades agrícolas.

Uno de los compuestos más investigados es el **paraquat**, un herbicida relaciona aumento del riesgo de párkinson en distintos estudios y cuya utilización no está la Unión Europea.

Los investigadores han estudiado asimismo los posibles efectos de otros product fitosanitarios y sus mecanismos de acción sobre el sistema nervioso. Entre las hi científicas destacan el **estrés oxidativo**, los daños en las mitocondrias —estruc encargadas de producir energía— y los procesos inflamatorios que pueden contr deterioro neuronal.

Conviene distinguir entre **asociación estadística y causalidad individual**. de un vínculo entre exposición y enfermedad no significa que todas las personas utilizado pesticidas desarrollarán párkinson, ni permite afirmar que cualquier d tenga su origen en estas sustancias.

No todos los plaguicidas presentan el mismo perfil de riesgo, y la dura intensidad y circunstancias de la exposición son fundamentales para evaluar sus efectos.

España todavía no reconoce expresamente riesgo laboral

Uno de los aspectos más relevantes de la jornada es la situación española respec **reconocimiento del párkinson como enfermedad profesional** relacion pesticidas.

El Real Decreto 1299/2006 regula el cuadro oficial de enfermedades profesional Seguridad Social. Aunque contempla diversas patologías asociadas a agentes qu **recoge específicamente el párkinson causado por la exposición a plag**

Ecologistas en Acción considera que esta situación contrasta con la **evidencia c acumulada** y con las decisiones adoptadas en otros países europeos.

La cuestión no es simplemente administrativa. El reconocimiento de una enferm profesional puede determinar el acceso a determinadas **prestaciones y medid protección social** de los trabajadores afectados. También establece criterios p relación entre los riesgos presentes en el puesto de trabajo y las enfermedades d

La Federación Española de Párkinson ya había planteado en 2022 la necesidad **estudios nacionales** que permitieran conocer mejor la influencia de los pestic contaminantes en el desarrollo de la enfermedad.

En particular, sus expertos reclamaron investigaciones epidemiológicas que ana **exposición laboral**, las características de las personas afectadas y la distribuci de los diagnósticos.

> **Lee también:** La OMS revela cómo sexo y renta alteran el riesgo de cáncer y di

Sin esos datos resulta más difícil dimensionar el problema y determinar hasta qu determinadas actividades profesionales contribuyen al riesgo.

Francia y Alemania ya han avanzado en su

reconocimiento

Francia reconoce desde 2012 la enfermedad de Parkinson provocada por pe de su sistema de enfermedades profesionales agrarias.

La normativa francesa establece condiciones relacionadas con el diagnóstico, el laboral y el tiempo de exposición. No supone, por tanto, que cualquier trabajado párkinson obtenga automáticamente esa consideración.

El país amplió posteriormente los plazos de reconocimiento para facilitar la tran determinados casos, teniendo en cuenta que los síntomas pueden aparecer mucl después de finalizar la exposición. Una modificación aprobada en diciembre de 2 hasta **20 años el plazo de reconocimiento**, manteniendo la exigencia gener exposición mínima de diez años.

Alemania ha dado un paso especialmente reciente. Desde el **1 de agosto de 20** legislación incluye el síndrome de Parkinson asociado al uso frecuente y prolong pesticidas entre las enfermedades profesionales reconocidas.

La medida puede beneficiar a trabajadores de la **agricultura, la jardinería y silvicultura**, entre otras actividades en las que se manipulan productos fitosan

Estos precedentes muestran que el **reconocimiento laboral** puede avanzar a acumula evidencia científica y se concretan los criterios de exposición necesarios identificar los casos.

Más de 200.000 personas padecen párkinso España

La preocupación por los factores ambientales coincide con el aumento de diagnó párkinson.

Según los datos difundidos por la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** 2026, más de **200.000 personas** viven con esta enfermedad en España y cada diagnostican aproximadamente 10.000 nuevos casos.

La cifra supera la estimación de más de 150.000 afectados utilizada en la convoc Ecologistas en Acción. Las diferencias entre estimaciones reflejan la importancia **información epidemiológica actualizada** y criterios homogéneos.

A escala mundial, la OMS señaló en su informe de 2023 que la **prevalencia de se había duplicado** durante los 25 años anteriores. Sus estimaciones correspo 2019 situaban el número de afectados por encima de los 8,5 millones.

El envejecimiento de la población explica una parte importante de esta evolució único elemento estudiado. Los especialistas también investigan los posibles efec **contaminación atmosférica**, determinados disolventes y otras exposiciones

En España, las previsiones epidemiológicas apuntan a un crecimiento considera próximas décadas. La SEN ha advertido de que el país podría situarse entre los **prevalencia de párkinson por habitante** hacia mediados de siglo.

> **Te interesa: Solo el 56% con obesidad reconoce que padece una enfermedad c**

El aumento de casos no demuestra por sí solo que los pesticidas sean responsab crecimiento. Para establecer su contribución es necesario separar los efectos del **envejecimiento, la mejora del diagnóstico y los distintos factores de r**

Qué trabajadores pueden tener mayor expo

El interés sanitario por los pesticidas afecta especialmente a quienes mantienen **frecuente con estos productos** durante su actividad profesional.

Entre las situaciones laborales relevantes se encuentran la preparación de mezcl fitosanitarias, la aplicación de tratamientos agrícolas, la limpieza de equipos de determinadas tareas realizadas sobre cultivos previamente tratados.

La exposición puede producirse por **contacto con la piel o inhalación** de pa aerosoles, dependiendo del producto y de las condiciones de trabajo.

También importa el **historial acumulado de exposición**. Una persona que h manipulado determinados plaguicidas durante muchos años presenta circunsta exposición distintas de las de alguien que haya tenido un contacto puntual.

La prevención exige **reducir la exposición siempre que sea posible**, sustit sustancias peligrosas cuando existan alternativas adecuadas y aplicar medidas t organizativas de protección. Los equipos de protección individual deben selecci conforme a los riesgos de cada producto y a su utilización autorizada.

Para los trabajadores con antecedentes prolongados de exposición que desarroll
compatibles con párkinson, resulta especialmente útil **comunicar ese histori**
La información laboral puede ayudar a completar la evaluación clínica, aunque
pruebas y valoraciones necesarias para establecer el diagnóstico.

Una exposición previa tampoco implica que exista una enfermedad. La **evaluac**
individualizada resulta imprescindible para valorar cada caso.

Cuándo y dónde se celebra la charla «Párki
Tóxico»

La actividad convocada por Ecologistas en Acción está prevista para el **lunes 26**
de 2026, entre las **19.00 y las 21.00 horas**, en el Ateneo Riojano de Logroño

El Ateneo tiene su sede en la **calle Muro de Cervantes, número 1, primero**
riojana.

> **No te lo pierdas:** Virus Shamonda: primera muerte humana en Francia y riesgo

La convocatoria se centra en la relación científica entre los pesticidas y la enferm
creciente incidencia y la **ausencia de un reconocimiento profesional espe**
España.

No se trata de la presentación de un nuevo tratamiento ni del anuncio de un des
médico. El objetivo anunciado es trasladar al debate público un problema que af
prevención sanitaria, la investigación y los derechos laborales de las p
expuestas a estos riesgos.

El reto de prevenir una enfermedad antes d
aparezca

El párkinson continúa siendo una **enfermedad sin cura definitiva**, aunque e
tratamientos farmacológicos, rehabilitadores y, para determinados pacientes, in
especializadas capaces de mejorar los síntomas y la calidad de vida.

Precisamente por eso, investigar sus posibles causas ambientales tiene especial i
determinadas exposiciones incrementan el riesgo, reducirlas puede convertirse

herramienta relevante de **prevención de enfermedades neurodegenerati**

La jornada de Logroño sitúa esta cuestión en el centro de un debate que combin seguridad laboral y protección social. Francia y Alemania han incorporado el co acumulado a sus respectivos sistemas de reconocimiento de enfermedades profe **España mantiene pendiente esa consideración específica**.

El desafío consiste en disponer de investigaciones suficientemente sólidas, mejo preventivas y establecer criterios que permitan atender los casos relacionados co **exposiciones laborales demostrables**.

Porque conocer mejor los **riesgos del párkinson** no solo ayuda a comprender enfermedad. También puede contribuir a evitar exposiciones innecesarias much aparezcan sus primeros síntomas.

NEWSLETTER

Tu correo electrónico



Alessandro Elia

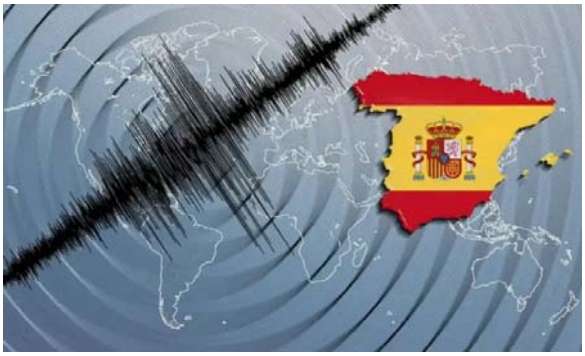
Periodista internacional con más de 20 años de experiencia en radio, prensa y medios digitales. Li Ciencias de la Comunicación, trabaja entre España e Italia con la mirada puesta en la actualidad.

LO MÁS LEÍDO



ESPAÑA /

Tractorada en Madrid el 28 de octubre: horario, recorrido y motivos



NATURALEZA /

Terremotos hoy en España: temblores en Málaga, Albacete y Granada



ESPAÑA /

Incendios activo en E Zamora

No te pierdas nada

ganizas un evento en Madrid? Crea y vende tus entradas gratis con Planomato Entradas Crear

DEPORTES

III CARRERA POPULAR DÍA DEL ICTUS

andlelight
Candlelight: Música y velas



> ***III edición de la carrera popular con distancias 4K, 10K y marcha 4K por Casa de Campo para visibilizar la prevención del ictus.***

DESCRIPCIÓN

El **domingo 8 de noviembre** la **Casa de Campo** acoge la tercera edición de la **Carrera Popular Día del Ictus**, una prueba que se celebra en la **Explanada del Puente del Rey**, en Madrid. La carrera nace de una idea sencilla: el deporte es una herramienta clave para prevenir el ictus, que sigue siendo una de las principales causas de mortalidad y discapacidad en España. La impulsa el Grupo de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN), con el doble objetivo de visibilizar la enfermedad y subrayar la necesidad de seguir investigando nuevos tratamientos.

Otros planes...

DESLIZA →



Para que cualquiera pueda sumarse, hay tres modalidades distintas y un recorrido por el interior de la Casa de Campo que se adapta a corredores de todos los niveles. La prueba mantiene un marcado carácter familiar e inclusivo, así que da igual si corres en serio o si solo quieres salir a moverte un rato. La organiza Last Lap con el apoyo del Ayuntamiento de Madrid y el patrocinio de Stryker, Jiménez Díaz y Quiz. Un detalle a tener en cuenta: las inscripciones están limitadas a **2.000 dorsales**, así que conviene no dejarlo para el último momento.

¡LOS 5 MEJORES PLANES DE LA SEMANA!

Cada semana elegimos 🏆 **los 5 mejores** 🏆 planes de Madrid y te los enviamos. Solo un email semanal, sin spam. Puedes ver **la última aquí**

Ingresa tu correo

SUSCRÍBETE

AL ENVIAR TU CORREO, ACEPTAS NUESTRA POLÍTICA DE PRIVACIDAD

El día de la carrera las salidas van una de otra: la de **10K arranca a las 09:00**,

según el nivel que te apetezca ese día.

¿Ves algo incorrecto?

DETALLES DEL EVENTO

FECHA
Domingo, 08 De Noviembre De 2026
09:00

UBICACIÓN
Explanada del Puente del Rey, Casa de Campo

PRECIO
De pago

EDAD RECOMENDADA
+6 años

ENLACES DE INTERÉS

Web oficial del organizador de la carrera

Ficha de la carrera en esMadrid

MÁS INFORMACIÓN

COMPARTE

Evento

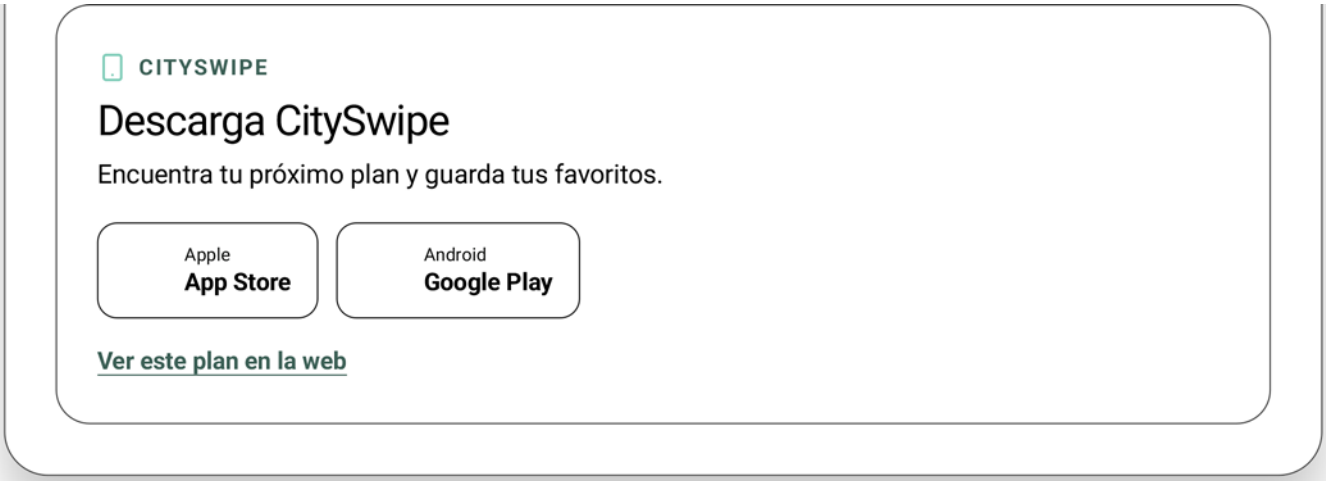
Carrera Popular Día del Ictus

8 nov 2026 Explanada Puente del Rey Madrid

Deporte

El domingo 8 de noviembre se celebra la tercera edición de la Carrera Popular Día del Ictus, un evento impulsado por la Sociedad Española de Neurología con el fin de dar visibilidad al ictus, una de las principales causas de...





Descripción

El domingo 8 de noviembre se celebra la tercera edición de la Carrera Popular Día del Ictus, un evento impulsado por la Sociedad Española de Neurología con el fin de dar visibilidad al ictus, una de las principales causas de mortalidad y discapacidad del país. Con salida y llegada localizadas en la explanada del Puente del Rey , la jornada ofrece dos carreras de 10 y 5 kilómetros, además de una marcha de 3 kilómetros para aquellas personas que prefieran caminar. La iniciativa está promovida por el Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología y busca concienciar a la población sobre el grave impacto del ictus en la sociedad y resaltar la importancia del ejercicio físico en su prevención. Tras dos ediciones, celebradas ambas en el Parque Juan Carlos I, la prueba cambia de escenario. El nuevo recorrido parte de Puente del Rey y se adentra en la Casa de Campo , donde los participantes completarán el trazado antes de regresar al mismo punto de meta. De esta manera, la explanada del Puente del Rey se convertirá en el centro neurálgicos de esta fiesta de la salud y del deporte, con un claro carácter familiar. Esta prueba deportiva cuenta con dos distancias competitivas , 10 y 4 kilómetros , con salida y llegada en este icónico punto de Madrid Río. La jornada contará también con una marcha de 4 kilómetros para quienes prefieran participar caminando, con salida y llegada igualmente en Puente del Rey. Esta iniciativa no solo promueve la actividad física, sino que también apoya la investigación sobre el ictus, ayudando a prevenir y tratar esta grave enfermedad. Podrán tomar parte en esta prueba todas aquellas personas de cualquier edad, siempre y cuando estén correctamente inscritas, tanto en tiempo como en forma y hasta un máximo de 2000 corredores.
Consultar recorrido Carrera Popular Día del Ictus

Detalles prácticos

Ubicación

Explanada Puente del Rey

Fechas

8 nov 2026

Horario

Carrera 10K : 09:00 h Carrera 5K : 09:05 h
Marcha (3K) : 09:10 h

Sitio web

Visitar sitio web

Organiza: esMADRID

Fuente de la imagen

Aurana

Menú



Primeros signos del alzhéimer: 7 señales que conviene reconocer a tiempo

Autor: Veronica Pereira Publicación: 25/10/2026

SALUD

Añadir Aurana a tus favoritos de Google

El **alzheimer** no irrumpe de forma abrupta ni transforma las facultades cognitivas de una persona de la noche a la mañana. Muy al contrario, las alteraciones neuropatológicas en el cerebro suelen preceder durante años a las manifestaciones visibles, desplegando un proceso gradual que a menudo se confunde con el envejecimiento natural. Aprender a distinguir los lapsus comunes de aquellos patrones que sugieren un problema neurodegenerativo es el primer paso para ofrecer una respuesta médica adecuada y preservar la autonomía el mayor tiempo

Cookies

posible.

A nivel global, la Organización Mundial de la Salud estima que la demencia afecta a más de 55 millones de personas, siendo esta patología la causante de entre el sesenta y el setenta por ciento de los casos clínicos diagnosticados. Aunque la vejez constituye el factor de riesgo más conocido, la pérdida progresiva de facultades no debe asumirse jamás como un destino inevitable del paso del tiempo.

Tabla de contenidos

Señales cotidianas: cuando la memoria inmediata empieza a fallar

Uno de los **primeros signos del alzheimer** más característicos es el impacto desproporcionado sobre la **pérdida de memoria reciente**. Quien empieza a desarrollar la afección suele mantener intactos los recuerdos de su juventud, las anécdotas de décadas pasadas o los conocimientos aprendidos en la infancia, pero experimenta una notable incapacidad para retener información adquirida hace escasos minutos u horas.

Ad

Esta dificultad se traduce con frecuencia en la repetición constante de las mismas preguntas o el relato idéntico de una historia varias veces durante una misma

Cookies

conversación. No se trata de una simple distracción puntual, sino del fracaso de las estructuras hipocámpicas para consolidar nuevos datos en el almacén de la memoria a largo plazo, de modo que para el individuo cada intervención se siente genuinamente como la primera.

> *Olvidar dónde se han dejado las llaves y encontrarlas tras razonar el recorrido es normal; no recordar para qué sirven o guardarlas repetidamente en el congelador indica una alteración cognitiva sustancial.*

El extravío frecuente de objetos personales adquiere aquí un cariz singular. A diferencia de los despistes cotidianos, el paciente tiende a colocar pertenencias en **lugares completamente incongruentes**, como guardar la cartera dentro del microondas o las gafas en la despensa. Al no recordar haberlo hecho, surge a menudo la sospecha infundada de que alguien las ha sustraído o cambiado de sitio deliberadamente, un recelo que genera discusiones desgastantes con familiares y cuidadores.

Dificultades imprevistas en tareas automáticas y secuenciales

Las acciones rutinarias que antes se ejecutaban de manera prácticamente automática representan otro terreno donde emergen los **síntomas iniciales de demencia**. Actividades tan estructuradas como preparar una receta culinaria tradicional, utilizar el mando del televisor, programar la lavadora o seguir las reglas de un juego de cartas habitual se transforman en obstáculos insalvables debido a la pérdida de la memoria de trabajo y la concentración.

Cookies

En este mismo plano práctico destaca el manejo de la economía doméstica. Diversos estudios neurológicos señalan que los tropiezos en **la administración del dinero** suelen ser una de las primeras banderas rojas: facturas recurrentes que quedan impagadas, errores groseros al calcular el cambio en las compras cotidianas, compras impulsivas innecesarias o una inusual vulnerabilidad frente a fraudes telefónicos y estafas comerciales.

La orientación espacial y temporal también sufre tropiezos tempranos. El afectado puede desorientarse en barrios que ha transitado durante toda la vida, dudar sobre cómo regresar a casa desde una tienda cercana o perder la noción exacta del día de la semana, la estación del año o la hora transcurrida, tal y como detallan las guías clínicas de MedlinePlus al describir la evolución neurocognitiva.

Modificaciones en el autocuidado, el lenguaje y la conducta

El deterioro incipiente no repercute únicamente en el intelecto, sino que altera de forma paulatina los hábitos personales y el equilibrio emocional. Uno de los indicios más reveladores es **el descuido gradual de la higiene y la apariencia física**. Personas que siempre fueron meticulosas con su aseo pueden espaciar las duchas, repetir la misma ropa manchada durante días o mostrar desinterés por peinarse, reaccionando a menudo con evasivas o enfado si se les hace notar.

En la comunicación oral **se manifiesta la afasia anómica incipiente**: la persona se

Cookies ene a mitad de frase porque es incapaz de dar con el término correcto para

objetos elementales, recurriendo a rodeos como 'esa cosa de escribir' en lugar de 'bolígrafo', o sustituyendo unas palabras por otras de significado distante. Esta lucha interna con el lenguaje suele generar frustración y vergüenza ante terceros.

Como consecuencia directa de estas dificultades expresivas y comprensivas, son frecuentes los **cambios de conducta en mayores**, caracterizados por una tendencia al retraimiento social. Quien nota que ya no puede seguir el hilo de conversaciones dinámicas o reuniones familiares prefiere aislarse, apagar su participación en eventos comunitarios y abandonar aficiones arraigadas, lo que a su vez acelera el desánimo y la desconexión del entorno.

La importancia decisiva de acudir a la consulta neurológica

Detectar a tiempo una situación de **deterioro cognitivo leve** no equivale de manera automática a recibir un diagnóstico inmediato de demencia irreversible. Existen afecciones tratables, desde cuadros de hipotiroidismo, déficits graves de vitamina B12 o infecciones urinarias no detectadas hasta episodios de depresión mayor, cuyos efectos sobre la lucidez mental simulan fielmente las fases iniciales de una enfermedad degenerativa.

Cuando los síntomas se deben al alzhéimer, un diagnóstico temprano permite valorar las opciones de tratamiento y las terapias de estimulación cognitiva. Estas intervenciones pueden ayudar a mantener las capacidades mentales y la autonomía

Cookies nte más tiempo. La Sociedad Española de Neurología enfatiza que la

intervención temprana permite al paciente tomar decisiones conscientes sobre sus cuidados futuros, adaptar el hogar para prevenir accidentes y brindar a la familia herramientas psicológicas para afrontar el proceso sin desgaste excesivo.

Frente a estas señales, la respuesta más constructiva no es la confrontación tajante ni la negación protectora, sino el acompañamiento afectuoso y la consulta rigurosa con el médico de atención primaria o el neurólogo. Observar con atención el día a día de nuestros mayores y escuchar sus dificultades sin juzgarlas constituye la forma más eficaz y compasiva de cuidar de su salud cerebral.

Fuentes

- Organización Mundial de la Salud – Información general y datos sobre la demencia
- MedlinePlus – Enfermedad de Alzheimer: síntomas, diagnóstico y manejo
- Sociedad Española de Neurología – Guías y recomendaciones asistenciales
- Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA) – Detección y etapas del alzhéimer

Sobre el autor



Veronica Pereira

Veronica siempre ha tenido una pasión por la escritura desde su infancia; hija del padre de un médico y madre naturópata, siempre

Cookies



Ascires crea una Unidad del Sueño para combatir un

Agenda tu consulta. Tu bienestar, nuestra prioridad

Pida cita online

a 1 de cada 4 españoles

Dormir mal no solo provoca cansancio. Puede aumentar el riesgo de infarto e ictus, favorecer la hipertensión y la diabetes,...

Oct 23, 2026 Artículos

7 min de lectura

- **Los trastornos del sueño son un factor de riesgo cardiovascular y neurológico infradiagnosticado**
- **La unidad integra diferentes especialidades médicas para diagnosticar y tratar trastornos como la apnea del sueño o el insomnio**

Dormir mal no solo provoca cansancio. Puede aumentar el riesgo de infarto e ictus, favorecer la hipertensión y la diabetes, acelerar el deterioro cognitivo e incluso contribuir al desarrollo de enfermedades neurodegenerativas. Sin embargo, millones de personas conviven con alteraciones del sueño sin diagnóstico ni tratamiento adecuado.

Agenda tu consulta. Tu bienestar, nuestra prioridad

Pida cita online

La apertura de esta unidad responde a una realidad cada vez más preocupante. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, los trastornos del sueño afectan a entre el 22% y el 30% de la población española. Más de cuatro millones de personas padecen algún trastorno crónico y grave del sueño y casi la mitad de los adultos reconoce no disfrutar de un descanso de calidad.

Si se extrapolan estas cifras a la Comunitat Valenciana, más de un millón de ciudadanos podrían convivir con algún trastorno del sueño, muchos de ellos sin haber recibido un diagnóstico especializado.



Una unidad clave para prevenir enfermedades cardiovasculares y neurológicas

Lejos de ser un problema menor, los trastornos del sueño se asocian a importantes consecuencias para la salud.

La falta de sueño y el sueño fragmentado se relacionan con un mayor riesgo cardiovascular, hipertensión arterial, diabetes, obesidad e insuficiencia cardiaca. Además, diversos estudios apuntan a que una mala calidad del sueño puede favorecer procesos neuroinflamatorios y aumentar el riesgo de deterioro cognitivo y enfermedades neurodegenerativas.

Agenda tu consulta. Tu bienestar, nuestra prioridad

Pida cita online

Ascires.

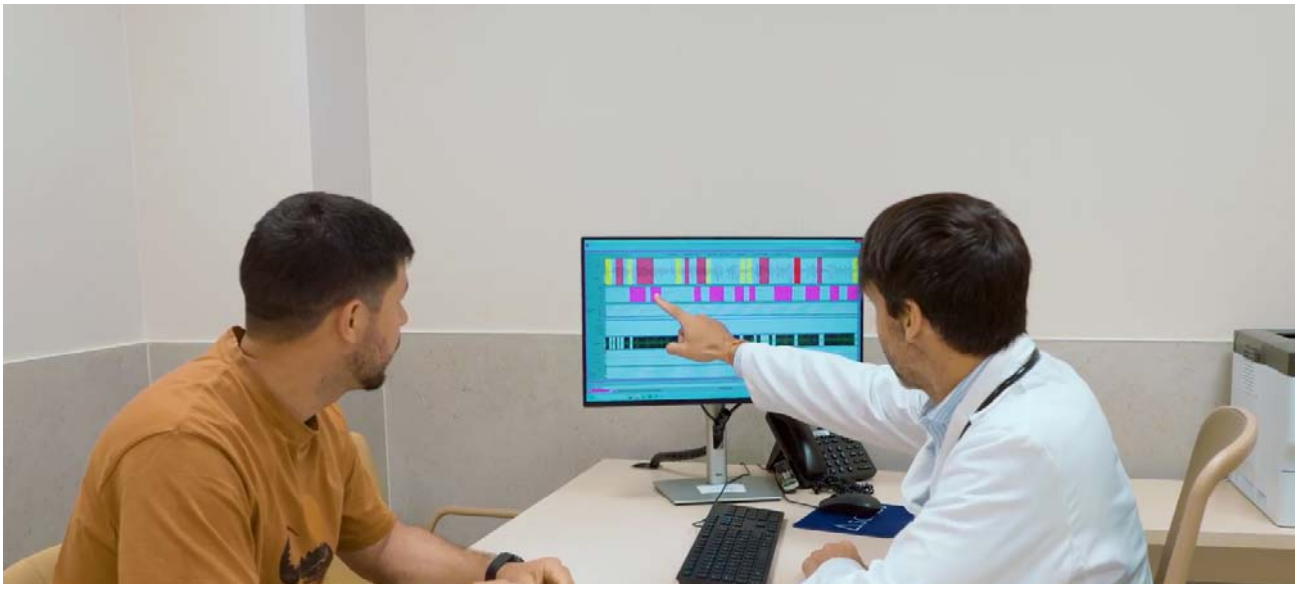
Entre las patologías más frecuentes se encuentran el **insomnio**, que afecta aproximadamente a uno de cada cinco españoles, y la **apnea obstructiva del sueño**. Este trastorno, caracterizado por interrupciones repetidas de la respiración durante la noche, afecta al 5-7% de la población e incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares, ictus y diabetes.

Tecnología avanzada para un diagnóstico preciso

La nueva Unidad del Sueño de Ascires dispone de tecnología específica para realizar estudios completos del sueño tanto en el hospital como en el domicilio del paciente. Entre sus prestaciones destacan la **polisomnografía nocturna completa**, considerada la prueba más exhaustiva para el diagnóstico de los trastornos del sueño, y la **poligrafía respiratoria domiciliaria**, que permite estudiar alteraciones respiratorias durante el descanso en el entorno habitual del paciente.

La unidad también incorpora sistemas avanzados de monitorización, videograbación, software especializado de análisis y equipos para la adaptación y seguimiento de terapias respiratorias como la CPAP.

Gracias a estas herramientas, los especialistas pueden analizar parámetros neurológicos, respiratorios, cardíacos y musculares mientras el paciente duerme, obteniendo una visión global de su descanso nocturno.



Agenda tu consulta. Tu bienestar, nuestra prioridad

Pida cita online

Uno de los principales elementos diferenciales de la nueva unidad es su enfoque multidisciplinar.

El equipo reúne especialistas de neumología, neurología, cardiología, psiquiatría, psicología, fisioterapia y enfermería especializada en medicina del sueño para ofrecer un abordaje integral adaptado a cada paciente.

Esta colaboración entre especialidades permite abordar de forma coordinada problemas tan diversos como la apnea obstructiva del sueño, el insomnio crónico, el síndrome de piernas inquietas, la narcolepsia, el bruxismo, los ronquidos, los trastornos respiratorios del sueño o las alteraciones relacionadas con la ansiedad y la depresión.

«Muchos trastornos del sueño tienen causas múltiples y repercusiones que afectan a distintos órganos. Por eso es fundamental un modelo que reúna en una misma unidad a todos los profesionales implicados en el diagnóstico y tratamiento», señala el Dr. Bengoechea.

Tratamientos personalizados y seguimiento continuo

La cartera de servicios incluye desde medidas de higiene del sueño y terapia cognitivo-conductual para el insomnio hasta tratamientos con CPAP (compresor de aire para mantener abierta la vía aérea en pacientes con apnea del sueño), terapias farmacológicas y procedimientos quirúrgicos cuando están indicados.

Además, la unidad realiza un seguimiento continuado de los pacientes mediante consultas especializadas y sistemas de monitorización de adherencia terapéutica, especialmente en personas tratadas con CPAP.

Con esta nueva apuesta asistencial, el Hospital Ascires amplía su oferta de medicina especializada incorporando una disciplina que cada vez adquiere mayor relevancia en la prevención de enfermedades cardiovasculares, metabólicas y neurológicas, y que puede marcar una diferencia decisiva en la calidad y esperanza de vida de los pacientes

Sobre Ascires

Ascires es el grupo biomédico pionero en España en Diagnóstico por Imagen, Medicina Nuclear y el uso de tecnología avanzada para impulsar la Medicina de

Agenda tu consulta. Tu bienestar, nuestra prioridad

Pida cita online

de sus cátedras universitarias (en la Universitat Politècnica de València -UPV- y en la Universitat de Barcelona -UB) y de sus Unidades Mixtas de Investigación (con la Universidad CEU Cardenal Herrera y la Universidad Católica de Valencia).

Populares

Hospital Ascires: Especialistas de nivel internacional configuran las principales áreas médicas

Chequeo médico personalizado en 24h/48h: Hospital Ascires impulsa la medicina de prevención

Ascires, único equipo de cardiólogos españoles en el top10 europeo

ASCIRES y la CEU UCH crean una Unidad Mixta de Investigación en medicina de precisión y fomento de la innovación sanitaria

Otros artículos relacionados



Ascires, Premio Levante-EMV en Salud por su nuevo hospital



Ganarle tiempo al tiempo: Hospital Ascires abre una nueva etapa en la

Agenda tu consulta. Tu bienestar, nuestra prioridad

Pida cita online



Ana Reyes: “El valor de los datos ya no depende de cuánto acumulamos, sino de nuestra capacidad para convertirlos en decisiones”

23 DE OCTUBRE DE 2026

- **La SBEES y la Fundación “la Caixa” han organizado un diálogo entre la catedrática de Comercialización e Investigación de Mercados de la Universidad Rey Juan Carlos, Ana Reyes, y el periodista y escritor, Manel Pérez, sobre la “Economía de la volumetría de datos y los algoritmos”.**
- **Según la experta, Ana Reyes, conseguir los datos no es difícil debido a que episodios como la pandemia de COVID permitió la democratización de los datos, es decir el acceso y el uso de datos y el escalado del uso de los algoritmos, lo que convierte los datos en algo muy valioso en nuestra sociedad y en la economía.**

La **Sociedad Barcelonesa de Estudios Económicos y Sociales** (**SBEES**) de **Foment del Treball** y **Fundación “la Caixa”** ha organizado un nuevo diálogo dentro del ciclo de conferencias “**El dividendo de la colaboración**”, en el que ha tratado sobre el valor de los datos, y que ha tenido como protagonista a la catedrática de Comercialización e Investigación de Mercados de la Universidad Rey Juan Carlos, **Ana Reyes**.

Durante la introducción al diálogo, el periodista y subdirector de La Vanguardia, **Manel Pérez**, ha establecido un paralelismo entre los datos y las materias primas. “Hoy los datos son la materia prima fundamental de la nueva economía y una materia prima no tiene valor hasta que se da el salto cualitativo que permite convertirla en algo útil, lo mismo pasa hoy con los datos””, ha destacado.

“El verdadero valor económico de los datos surge de la capacidad para transformar esa información en decisiones útiles mediante algoritmos”, según ha explicado hoy **Ana Reyes.** La experta analiza cómo la denominada economía de la volumetría está modificando la manera en la que empresas y organizaciones generan valor.

“La volumetría de los datos no es, por sí sola, la fuente del valor económico. El valor nace en la intersección entre el volumen de datos disponible y la capacidad algorítmica de transformarlo en decisiones útiles”, señala Reyes.

Cada búsqueda en internet, compra, desplazamiento, interacción con una plataforma digital o señal recogida por un dispositivo conectado genera información, pero no todos los datos tienen el mismo valor ni una mayor cantidad implica necesariamente mejores resultados. La clave reside cada vez más en la calidad y relevancia de la información, en la pregunta que se formula y en la capacidad de los algoritmos para identificar patrones y convertirlos en conocimiento accionable, ha explicado la experta.

Esta transformación ya está teniendo consecuencias directas en numerosos ámbitos de la actividad económica. Los algoritmos intervienen actualmente en decisiones como qué productos se recomiendan a un consumidor, qué contenido aparece primero en una plataforma, qué oferta recibe un usuario o qué solicitudes superan determinados procesos automatizados.

De acumular información a generar conocimiento

La economía del dato funciona a través de una cadena que comienza con la captación de información y continúa con su almacenamiento, procesamiento y modelización hasta llegar a su aplicación final. Los algoritmos se están convirtiendo en un activo estratégico para las organizaciones y están contribuyendo a explicar la creciente importancia de los activos intangibles dentro del valor empresarial, ha explicado Ana Reyes.

Recibir nuestras noticias

Nombre *

1er apellido *

2o apellido

E-mail *

Información básica sobre protección de datos:

Responsable: FOMENT DEL TREBALL NACIONAL.

Finalidad: Suscripción a Newsletter y en su caso, para prospección comercial.

Más información y derechos: Política de privacidad.

Acepto el tratamiento de mis datos personales para la finalidad anteriormente detallada. *

No soy un robot reCAPTCHA

ENVIAR

This site is protected by reCAPTCHA and the Google Privacy Policy and Terms of Serv

La investigación biométrica ofrece un ejemplo especialmente significativo. Un volumen relativamente reducido de información, si procede de datos de alta calidad y responde a una pregunta concreta, puede generar más conocimiento que cantidades muy superiores de registros genéricos. “Los datos biométricos predicen con más exactitud lo que va hacer una persona, sus estímulos y sus reacciones, por ello podemos

Ejemplos de proyectos basados en la obtención y medición de datos biométricos

Uno de los proyectos dirigidos por Ana Reyes junto al Museo Thyssen-Bornemisza y Quirónsalud permitió analizar las emociones generadas por 125 obras de arte combinando técnicas como respuesta galvánica de la piel, codificación facial y eye-tracking. El estudio generó 12.700 métricas y permitió convertir esa información en aplicaciones concretas, como una colección digital organizada según las emociones provocadas por las obras o la selección de piezas con carga emocional positiva para espacios hospitalarios.

Otro proyecto desarrollado junto a la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Universidad Rey Juan Carlos e IKEA estudió las emociones asociadas a cocinar y comer y el impacto de factores como la compañía o el uso del teléfono móvil. Entre sus conclusiones, la investigación detectó que cocinar acompañado elevaba significativamente la alegría, mientras que comer utilizando el móvil mostraba un perfil emocional más desfavorable que hacerlo acompañado.

Ambos casos muestran que el valor económico de los datos depende menos de su volumen absoluto que de su capacidad para generar una señal relevante y facilitar decisiones concretas, señala Ana Reyes.

Una nueva ventaja competitiva para las empresas

Esta evolución abre también oportunidades para empresas de menor tamaño. Frente a las grandes plataformas tecnológicas, cuya ventaja tradicional se ha basado en manejar enormes cantidades de información, organizaciones medianas pueden competir mediante datos propios de elevada calidad, conocimiento especializado de su sector y una utilización más precisa de los algoritmos.

“El terreno de juego puede equilibrarse parcialmente. Una muestra bien diseñada y orientada a una pregunta empresarial concreta puede tener mucho más valor que millones de registros sin un objetivo claro”, apuntó la catedrática durante el acto organizado por SBEES.

A ello se suma otro activo cada vez más relevante: la confianza. En un entorno de creciente preocupación por el tratamiento de los datos personales y biométricos, las organizaciones que expliquen con claridad qué información recogen, para qué la utilizan y qué garantías ofrecen pueden convertir la transparencia y el uso responsable de la inteligencia artificial en una ventaja competitiva.

Ana Reyes también se ha referido durante el diálogo al estado de la regulación del uso de los datos, y ha dicho que “Europa está tratando de responder a estos retos mediante un marco regulatorio que incluye el Reglamento General de Protección de Datos, el Data Act y el Reglamento de Inteligencia Artificial, con el objetivo de compatibilizar la innovación con la protección de los derechos de ciudadanos y consumidores”. Para Ana Reyes el siguiente paso no pasa por limitar el desarrollo de esta economía, sino por aprender a gobernarla. “El reto no es frenar la economía del dato, sino garantizar que la información que generamos se traduzca en algoritmos transparentes, auditables y capaces de generar valor compartido. De cómo construyamos esa economía algorítmica dependerá una parte importante de la competitividad de las próximas décadas”, concluyó la catedrática Ana Reyes.

En este escenario, la economía digital avanza así desde una primera etapa marcada por la acumulación masiva de información hacia otra en la que la calidad del dato, el conocimiento algorítmico, la transparencia y la capacidad para convertir información en decisiones se perfilan como los auténticos factores diferenciales para empresas e instituciones.

La sesión ha sido presentada por **Félix Riera**, director de la Sociedad Barcelonesa de Estudios Económicos y Sociales de Foment del Treball, y el diálogo ha sido conducido por el periodistas, escritor y experto en información económica, **Manel Pérez**.

Sobre el ciclo “El dividendo de la colaboración”

La Sociedad Barcelonesa de Estudios Económicos y Sociales de Foment del Treball y Fundación “la Caixa” proponen una serie de diálogos conducidos por Manel Pérez, escritor y periodista económico de La Vanguardia, con varias personalidades del ámbito económico, social, científico, tecnológico y cultural que, con sus trabajos y acciones, están proponiendo soluciones para afrontar la complejidad del mundo actual.

Sobre la SBEES

En 1907, el secretario general de Foment, Guillem Graell i Moles, creó la Sociedad de Estudios Económicos, dentro de la organización Foment del Treball Nacional, fundada en 1771, con ámbito de acción en toda España, como marcaban sus estatutos. Con la llegada de la Democracia, Foment decide circunscribirse solo a Cataluña para facilitar la fundación de la CEOE. En el año 2020 se modernizaron los estatutos de la sociedad, creando la Sociedad Barcelonesa de Estudios Económicos y Sociales (SBEES), que tiene como objetivo, entre otros, la puesta en marcha de un espacio permanente de relación entre Barcelona y Cataluña con otras ciudades y otros territorios de España, para la creación de espacios económicos, culturales y turísticos capaces de competir internacionalmente. Cumpliendo así una vieja

Lo más leído

Ana Reyes: “El valor de los datos ya no depende de cuánto acumulamos, sino de nuestra capacidad para convertirlos en decisiones”
23 de octubre de 2026

Foment defiende reforzar la cooperación empresarial entre Cataluña, Andorra y Occitania para ganar competitividad
22 de octubre de 2026

Actividades

01 OCT
ÁFRICA SUBSAHARIANA: 3 REGIONES, 3 HUBS Y UNA ESTRATEGIA PERSONALIZADA
GHANA (ÁFRICA OCCIDENTAL), KENIA (ÁFRIA ORIENTAL) Y SUDÁFRICA (ÁFRICA AUSTRAL)
9:30 - 11:00
Webinar por Zoom
C = INTERNACIONAL, INTERNACIONAL, MISIONES EMPRESARIALES, MISIONES INTERNACIONALES, WEBINAR
ACTIVIDAD

01 22 OCT
CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES – 2026
9:30 - 14:30 (22)
C = PREVENCIÓN RIESGOS LABORALES
ACTIVIDAD

05 OCT
UNLOCKING APAC: ESTRATEGIAS PARA CRECER EN ASIA-PACÍFICO
10:00 - 12:00
Foment del Treball
ACTIVIDAD

aspiración de estar presente en Madrid, y por tanto en toda España, con voluntad inequívocamente integradora. Con el objetivo de reordenar en el seno de Foment los dos instrumentos de pensamiento y introducir ideas y reflexiones en la opinión pública, como son la Societat d'Estudis Econòmics y el Institut d'Estudis Estratègics (el think tank de Foment), Foment ha refundado la antigua Societat d'Estudis Econòmics creando la Societat Barcelonesa d'Estudis Econòmics i Socials, como continuadora de la antigua Societat, que centrará sus trabajos en Barcelona y su metrópoli en todos sus aspectos social, económico, urbanístico, cultural e internacional.

CONSULTA AQUÍ LOS ÚLTIMOS INFORMES



Compartir



SUSCRÍBETE A FOMENT

Nombre * | 1er apellido * | 2o apellido

E-mail *

Información básica sobre protección de datos:

Responsable: FOMENT DEL TREBALL NACIONAL.

Finalidad: Suscripción a Newsletter y en su caso, para prospección comercial.

Más información y derechos: Politica de privacidad.

Acepto el tratamiento de mis datos personales para la finalidad anteriormente detallada. *

No soy un robot reCAPTCHA

ENVIAR

This site is protected by reCAPTCHA and the Google Privacy Policy and Terms of Service apply.

Via Laietana 32, 08003 Barcelona
Tel. 93 484 12 00
foment@foment.com

FIRA DE TOTS SANTS Cocentaina



Coratge saldrá a la calle en Alcoy por los días conmemorativos del ictus y del daño cerebral adquirido

PUBLISHED: 22 de octubre de 2026

PUBLISHED IN: Actualidad, Noticias

AUTHOR: Cope Alcoy

El accidente cerebrovascular, conocido también como ictus, c**onstituye uno de los principales problemas de salud en España**, tanto por el número de personas que lo sufren cada año como por las secuelas que puede dejar. Más allá de la atención médica inmediata, quienes sobreviven a un episodio de estas características **pueden afrontar un largo proceso de recuperación** que afecta también a sus familias y a su vida cotidiana.

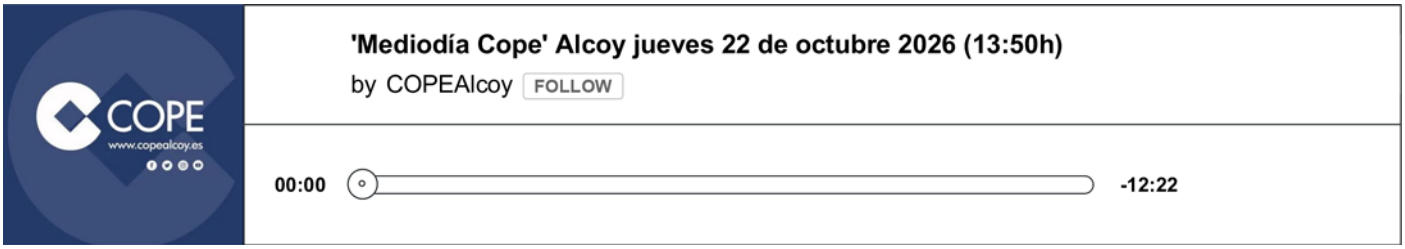
En Alcoy, **la Asociación Coratge** desarrolla **una importante labor de acompañamiento y ap**

personas afectadas por daño cerebral adquirido y a su entorno familiar. Su trabajo contribuye a visibilizar las dificultades que pueden aparecer después de un ictus y la necesidad de contar con recursos que favorezcan la rehabilitación, la autonomía personal y la integración social.

Coincidiendo con las actividades de sensibilización en torno al Día Mundial del Ictus, que se conmemora el 29 de octubre, **Coratge saldrá a la calle el próximo viernes 30 de octubre** para acercar su actividad a la ciudadanía. La entidad instalará mesas informativas en cuatro puntos de Alcoy: Zona Alta, Centro, Zona Norte y Santa Rosa, donde dará a conocer los servicios que ofrece y la realidad de las personas que conviven con las consecuencias de un accidente cerebrovascular.

Según la Sociedad Española de Neurología, cada año se producen entre **90.000 y 120.000 nuevos casos** nuevos casos de ictus en España. Además, provoca más de **23.000 a 25.000 muertes** al año, siendo la **segunda causa de muerte** en el país y la **primera en las mujeres.** Por otro lado, es la primera causa de discapacidad adquirida en adultos y de dependencia en España (se calcula que 1 de cada 4 personas lo sufrirá a lo largo de su vida).

A continuación, puedes escuchar **la entrevista** que hemos mantenido con Coratge:



Comparte

RECUERDOS

Begoña del Campo, neuropsicóloga: “Más de la mitad de lo que recuerdas de tu infancia es una construcción que no ha pasado; puedes reescribir la película de tu vida para dejar de ser una víctima”

La experta en neurociencia desvela cómo el hipocampo reconstruye nuestros recuerdos en solo tres horas y ofrece las claves científicas para soltar los traumas heredados, activar el “yo futuro” y reconfigurar el cerebro



Begoña del Campo Zafra, neuropsicóloga y empresaria (VERDADES (in)CÓMODAS / YouTube)





Marc Mestres

24/10/2026 08:00

Síguenos en Google

Ese recuerdo amargo de tu niñez que llevas décadas arrastrando como una losa, esa escena familiar que utilizas a diario para justificar tus inseguridades de hoy... es muy probable que nunca ocurriera exactamente así. Tu cerebro no es una cámara de vídeo que graba la realidad con precisión milimétrica, sino un guionista manipulador que altera el pasado cada vez que lo evoca. Vivimos encadenados a historias inventadas por nuestra propia mente.

Así de contundente se muestra Begoña del Campo Zafra, neuropsicóloga y empresaria que revolucionó su propia vida a los 41 años. Durante su intervención en el podcast ***Verdades (in)CÓMODAS***, la experta lanza una advertencia para desmontar nuestro relato personal: “La memoria es tremendamente constructiva. De hecho, lo que recuerdas, más de la mitad es construido, no es verdad, no ha pasado. Si tu vida es una película, tú como guionista puedes reescribirla para construir memorias amables y dejar de ser una víctima”.



Lee también

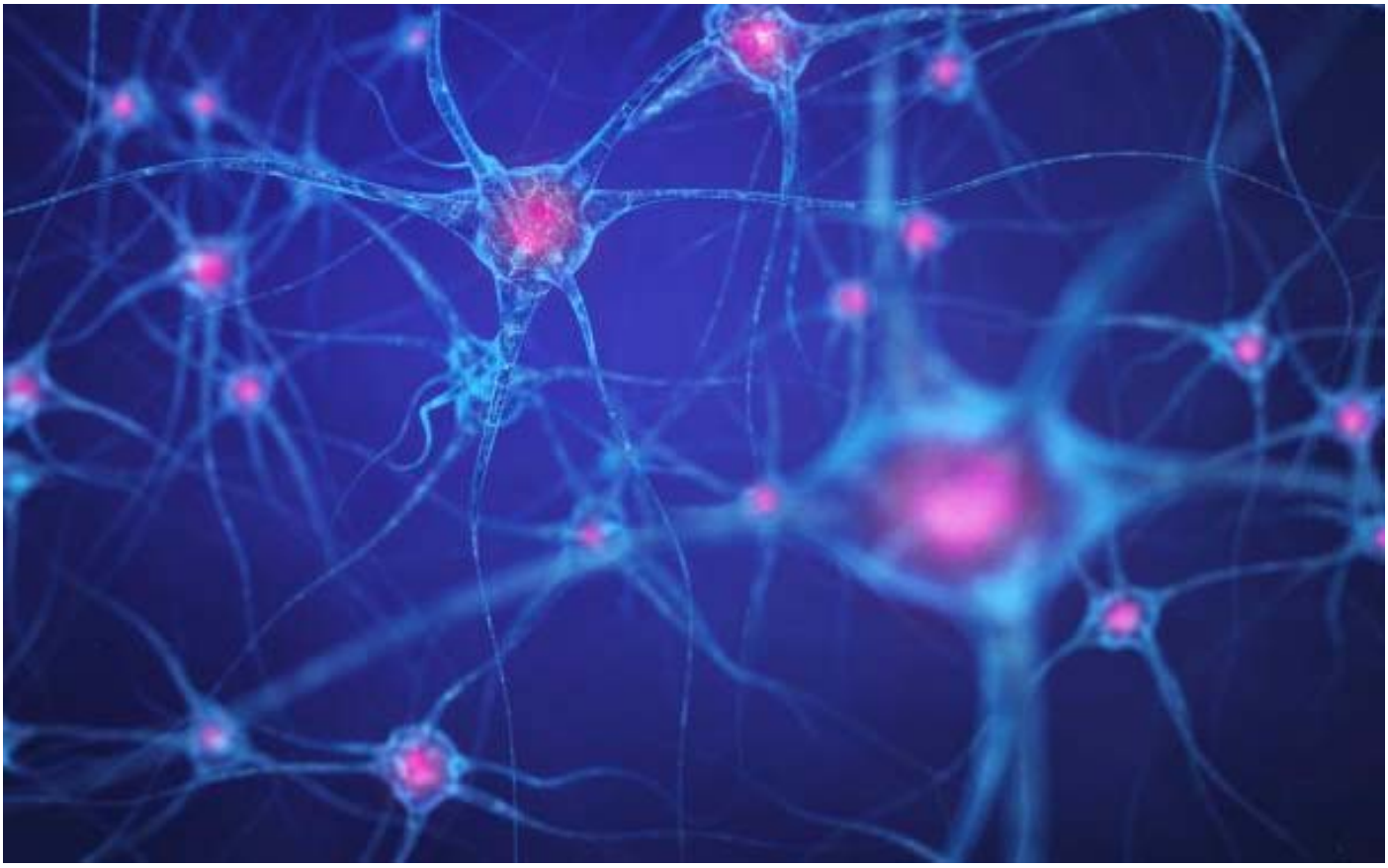
Álvaro Bilbao, neuropsicólogo: “Un niño consentido es totalmente distinto a uno mimado. No tengas miedo de dar mimos a tus hijos, pero cuando algo no pueda ser, di que no”

NEREA PARRAGA FRUTOS

El truco de las tres horas para cambiar tu pasado emocional

Lejos de ser una hipótesis esotérica, la plasticidad del recuerdo es un fenómeno ampliamente documentado por la ciencia. Investigaciones sobre neuroplasticidad disponibles en portales como la Sociedad Española de Neurología (SEN) y repositorios académicos como Dialnet detallan cómo la **reconsolidación de la memoria** permite reescribir la carga emocional de los traumas pasados.





Red neuronal (Getty Images)

De hecho, los clásicos estudios de la psicóloga **Elizabeth Loftus** sobre la maleabilidad de la memoria demuestran la asombrosa facilidad con la que el cerebro humano acepta falsos recuerdos.

Del Campo explica que el hipocampo tarda entre tres horas y tres horas y media en volver a archivar una vivencia evocada. “Si cuando rememoras una escena dolorosa de niño te das el cariño o la protección que no recibiste, tu cerebro lo procesa como real porque no distingue entre pasado, presente y futuro. Al darle memorias amables, borras el papel de víctima”, señala.

A esta construcción mental se le suman los traumas epigenéticos heredados. Como detalla la experta citando experimentos de transmisión genética, problemas como la celotipia o la compulsión por la comida pueden provenir de abuelos que pasaron hambre en la Guerra Civil: “Venimos con traumas impresos en los genes; comprender su origen es el primer paso para trascenderlos”.



Begoña del Campo durante el podcast (VERDADES (in)CÓMODAS / YouTube)

El “Yo Futuro” contra la procrastinación

Para transformar la identidad no basta con mirar hacia atrás; hay que conectar con el mañana. Begoña del Campo destaca un influyente estudio de neuroimagen funcional sobre el *My Future Self.* El funcionamiento es que, al mirar diariamente una fotografía envejecida diez años en el móvil, el cerebro activa la zona autorreferencial del “yo”, venciendo la pereza y la procrastinación.



Begoña del Campo, neuropsicóloga (Cedida)

“Existen infinitas versiones tuyas en el futuro; colapsará en la realidad aquella que alimentes hoy con tus acciones cotidianas”, afirma.

Por último, la neuropsicóloga alerta sobre el hábito de dormirse mirando TikTok o escuchando audios en bucle. Durante la fase de sueño profundo, los astrocitos del cerebro se encogen para dejar paso al líquido cefalorraquídeo, los verdaderos “camiones de basura” que limpian las toxinas cerebrales. “Si te duermes con el móvil o con ruido, te cargas el sueño profundo, impides esa limpieza y te despiertas con niebla mental y veneno en el inconsciente”.

Etiquetas TikTok

MOSTRAR COMENTARIOS

MUNDODEPORTIVO



El refugio de José Mourinho en Madrid: 1.400 metros de casa, piscina exterior y un alquiler de 20.000 euros al mes


HASTA EL 01/11 A LAS 23:59H
HAZTE UN
RENOVE
5
Días
12
Horas
12
Min.
9
Seg.

vez en la vida, porcentaje que alcanza el máximo de la serie histórica, que parte de 1994.

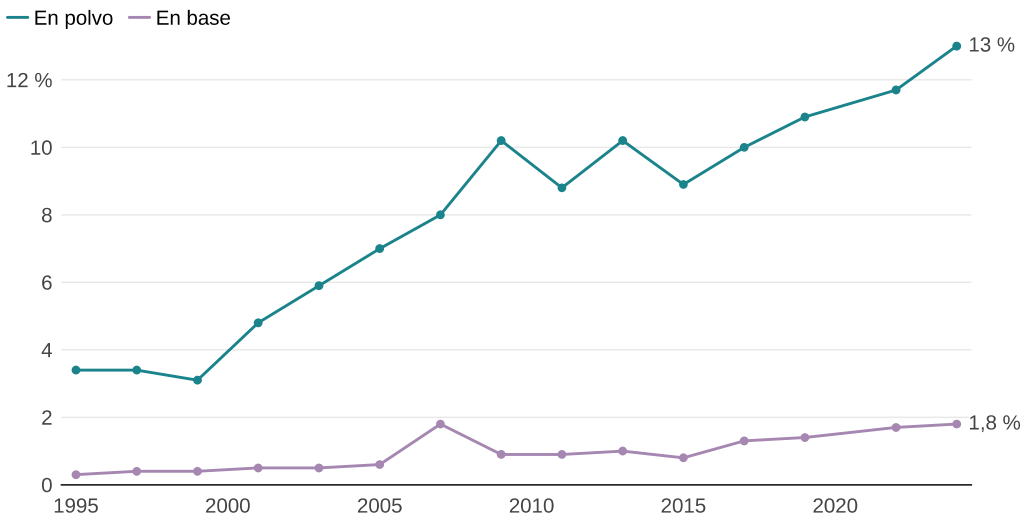
PUBLICIDAD

Al analizar el uso durante los últimos doce meses, la prevalencia desciende al 2,3 %, mientras que, si se tiene en cuenta el realizado en los treinta días anteriores a la encuesta, se sitúa en el 1,3 %. Números que se mantienen estables respecto al 2022.

En cuanto a las diferencias por sexo, el consumo de cocaína en polvo es más frecuente entre los hombres que entre las mujeres, mientras que la edad media de inicio se sitúa en los 21,4 años.

PUBLICIDAD

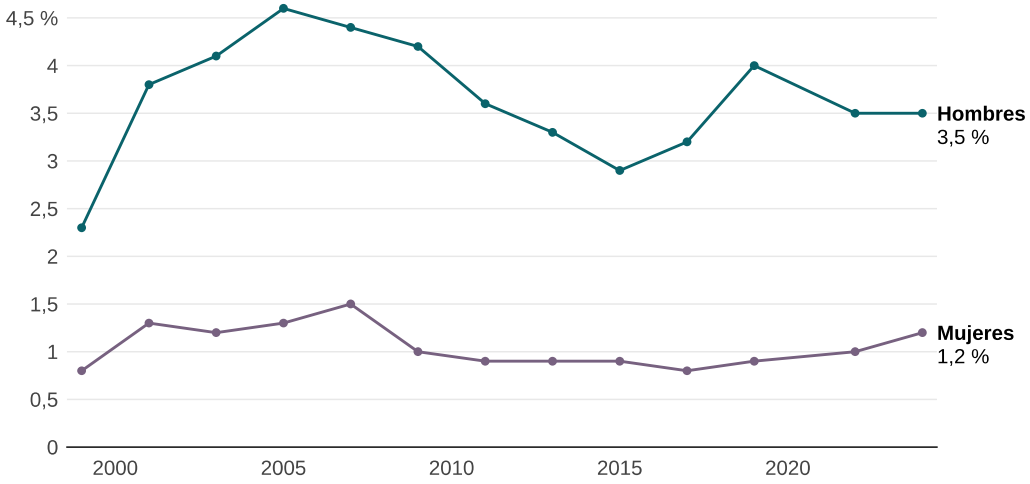
Porcentaje de población entre 15 y 64 años



La Voz de Galicia

Consumo por sexo

Población entre 15 y 64 años que ha consumido cocaína en polvo en los últimos 12 meses



La Voz de Galicia

Cómo se crea una adicción

Los efectos de esta droga ilegal sobre el organismo y, por lo tanto, en la salud, empiezan a medirse casi de forma inmediata a su consumo. «Se produce un aumento de la actividad dopaminérgica y noradrenérgica — mediada por dos neurotransmisores— , lo que va a generar un efecto estimulante sobre la persona y sobre el circuito mesolímbico de recompensa», responde la doctora **María Tajes**, jefa del servicio de Psiquiatría del Complexo Hospitalario Universitario de Ourense (CHUO).

Este circuito se produce en todos los mamíferos —incluidos los humanos— y sirve para aprender y reforzar estímulos ambientales que resultan positivos, evitar los negativos y mantener una respuesta neutra ante los que no generan ningún efecto relevante. «A través de este circuito de recompensa se establece una secuencia que puede resumirse en tres fases: lo quiero, lo deseo y lo aprendo. De este modo, el cerebro aprende a asociar determinados estímulos con sensaciones placenteras, favoreciendo la repetición de las conductas que las producen», apunta Tajes. Esta red neuronal se encuentra en zonas muy profundas y primitivas del cerebro. Se desarrolló para favorecer la supervivencia mediante la identificación y el refuerzo de estímulos beneficiosos. «La cocaína altera el funcionamiento de este sistema al provocar un aumento importante de la dopamina. Como consecuencia, el cerebro aprende a asociar el consumo con una experiencia gratificante y aparece una intensa necesidad de repetirlo, lo que posteriormente se traduce en los síntomas característicos de la adicción», indica la especialista del

.

PUBLICIDAD

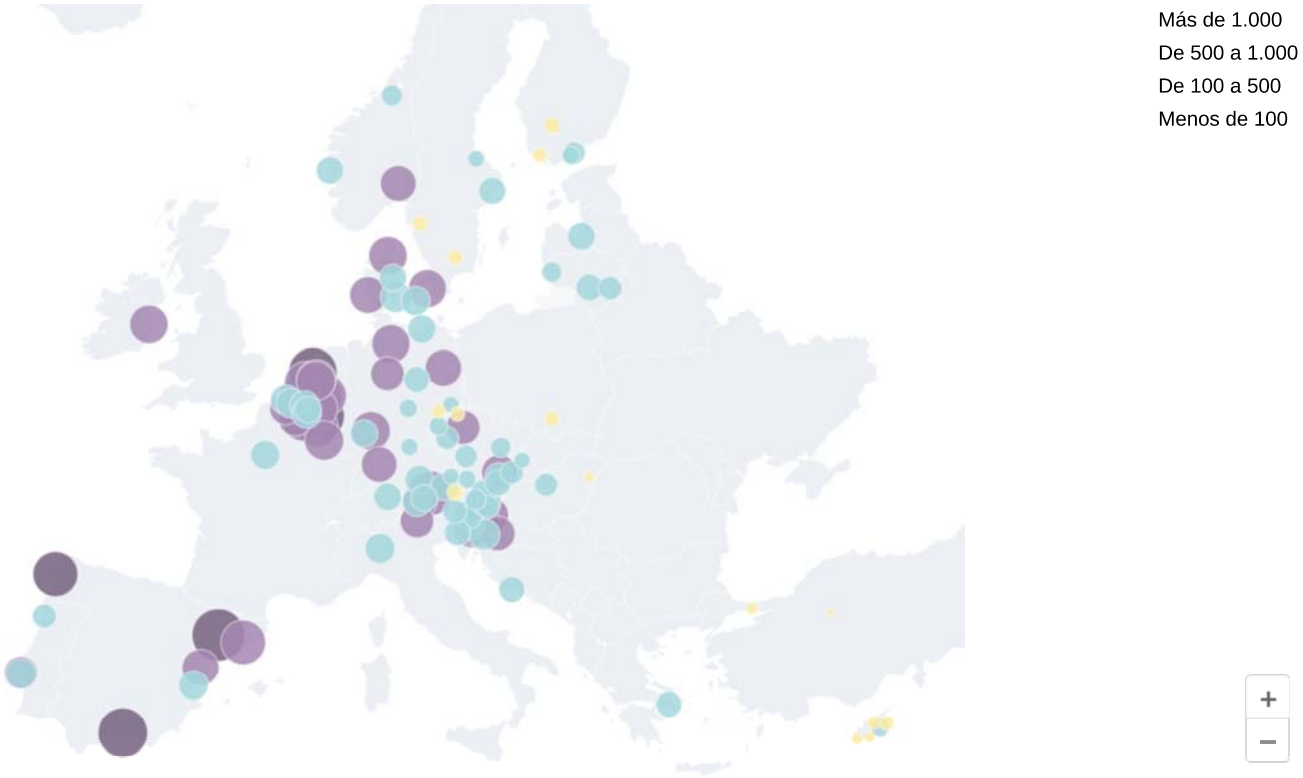
La cocaína también reduce la capacidad del cerebro para reducir los niveles de dopamina, «de forma que las neuronas se ven sobreexcitadas por ese exceso», explica el doctor **José Manuel Moltó**, miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN). El especialista detalla que, a medida que el consumo se mantiene en el tiempo, comienzan a producirse una serie de cambios en las células cerebrales. «En primer lugar, se modifican los mecanismos por los que los genes expresan determinadas proteínas, lo que favorece la hiperactivación de algunos núcleos del cerebro. Estos cambios contribuyen a mantener el consumo, ya que la persona siente una necesidad cada vez mayor», indica. Además, algunos de estos cambios pueden manifestarse con más intensidad cuando esta sustancia no está presente que durante su consumo, de manera que ya no hace falta un uso para activarla. «La mera presencia de estímulos asociados a la cocaína, o incluso el simple hecho de pensar en ella, puede desencadenar conductas de búsqueda y un deseo intenso de consumo, conocido como ***craving***», detalla el experto.

La cocaína también conduce a una muerte neuronal, lo que empeora el rendimiento cognitivo y emocional. Y ojo, porque el camino que se recorre, no se desanda. «Las células cerebrales no se regeneran», puntualiza Moltó, que añade: «El daño hecho, hecho está».

PUBLICIDAD

Presencia de cocaína en las aguas residuales

Media diaria de residuos de cocaína (en mg por cada 1.000 habitantes) detectados en cada ciudad



La recogida de muestras se llevó a cabo entre marzo y mayo del 2025
La Voz de Galicia • Fuente: Agencia de la Unión Europea sobre Drogas

Efectos vasculares

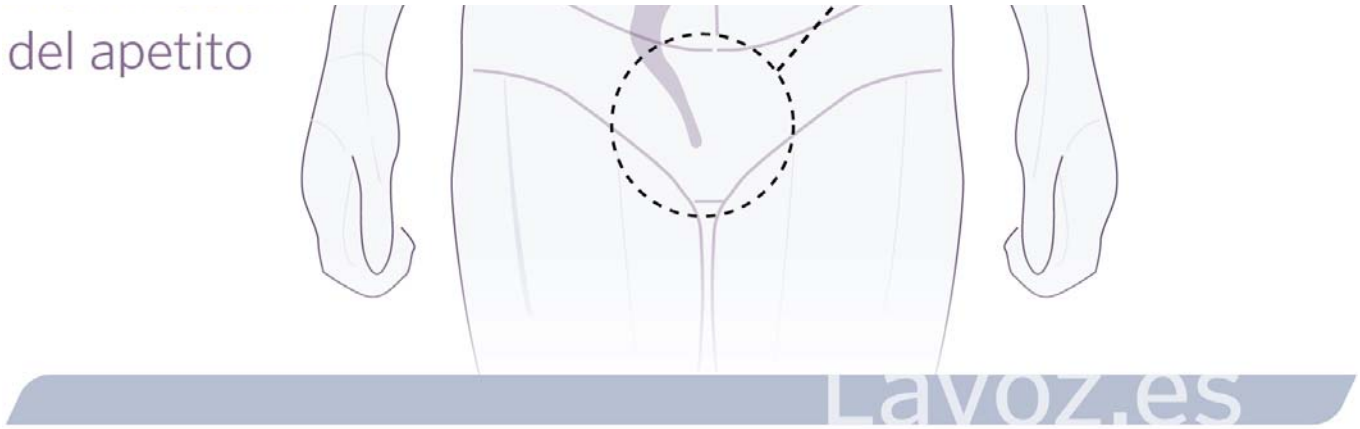
Ahora bien, las neuronas no son las únicas que salen malparadas. Con el consumo, las concentraciones de adrenalina pueden incrementarse hasta cinco veces por encima de los niveles normales, lo que causa diferentes grados de taquicardia, vasoconstricción (estrechamiento de un vaso sanguíneo) y elevación de la presión arterial. Ignacio Fernández, presidente de la Sociedad Española de Cardiología, explica que esta droga inhibe la recaptación de catecolaminas. En condiciones normales, el organismo libera estas hormonas con el objetivo de preparar al cuerpo para una actividad física, ya que aumentan la frecuencia cardíaca y la presión arterial. «Con la

protrombótico y vasoconstrictor. Así, los expertos calculan que, en la hora posterior a su consumo, «el riesgo de infarto es 25 veces mayor que si no se toma», destaca el presidente de los cardiólogos, quien reconoce que, cuando en urgencias se encuentran con un ataque al corazón en jóvenes, «se debe sospechar de este consumo». Lo mismo sucede en caso de arritmias ventriculares y muerte súbita, otra de las consecuencias, «relativamente frecuentes», de la droga. A largo plazo, la cocaína también resulta muy tóxica para el miocardio y puede provocar miocardiopatías.

Este tipo de lesiones vasculares también se dan en el cerebro. De forma que la cocaína puede estar detrás de ictus hemorrágicos, infartos cerebrales, renales, o «en cualquier sitio al que lleguen arterias poderosas y tengan un aporte circulatorio alto», contempla el neurólogo. Y lo que es peor, este tipo de problemas no requiere de un consumo continuo. «Es potencialmente esperable que alguno de estos efectos aparezcan con una toma única, porque los efectos vasoconstrictores, sumados a alguna lesión de arteriosclerosis que la persona pueda tener, es algo inmediato», apunta el miembro de la SEN.

PUBLICIDAD





Destrucción ósea y de tejidos

Alfonso del Cuvillo Bernal, presidente de la Comisión de Rinología, alergia y base de cráneo anterior de la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (Seorl-CCC), reconoce que casi todos los otorrinos dedicados a la rinología tienen casos «impactantes» de las enfermedades que causa el abuso de la cocaína.

A muchos les sonará la perforación del tabique nasal derivada de su inhalación. No obstante, las consecuencias pueden ser mucho más graves y alcanzar, incluso, el cerebro. «La cocaína no contiene únicamente la propia sustancia, sino que suele mezclarse con otros compuestos, conocidos como adulterantes, con el objetivo de aumentar la cantidad de producto sin incrementar los costes de producción», adelanta el experto. Algunas de estas sustancias se añaden para aumentar su volumen, y otras, para modificar o potenciar determinados efectos de la droga, con importantes daños en el organismo.

PUBLICIDAD

Uno de ellos —cuenta Del Cuvillo— es el **levamisol**, un fármaco empleado como antiparasitario en veterinaria. Precisamente, uno de los riesgos más preocupantes es que puede «desencadenar una respuesta anómala del sistema inmunitario que, en algunas personas predispuestas, provoca una reacción inflamatoria contra los propios tejidos del organismo». Un proceso que genera una inflamación intensa y destruye, progresivamente, los tejidos de la nariz. Como consecuencia, pueden aparecer perforaciones en el tabique nasal y lesiones que afectan no solo a la mucosa, sino también al cartílago y al hueso. Eso sí, esto no le sucede a todo el mundo, sino a aquellos con una susceptibilidad individual.

A estos efectos, se suma también la acción vasoconstrictora de la cocaína, que al estrechar los vasos sanguíneos, reduce el aporte de sangre y oxígeno a los tejidos. «Cuando esta reducción es intensa o prolongada, puede producirse una necrosis, es decir, la muerte del tejido por falta de irrigación sanguínea. Como consecuencia, las estructuras afectadas pueden deteriorarse y llegar a destruirse», señala el otorrino. Además, como la nariz está próxima al cerebro y a grandes vasos sanguíneos, como las arterias carótidas, si la lesión inicial progresa hacia ellas, el riesgo está asegurado.

PUBLICIDAD

Dejando a un lado los casos más graves, dónde incluso puede haber destrucción de los huesos del cráneo, el consumo habitual de cocaína genera una rinitis crónica «muy característica» con obstrucción del flujo nasal. «Nos encontramos con una nariz llena de costras, de necrosis, de tejidos muertos, que no sirve para respirar y que no solo agobia al paciente, sino que les provoca un dolor insoportable». La afectación es física y mental, y la única manera de resolverla, en primera instancia, es con el abandono por completo del consumo de cocaína, «algo que lleva mucho tiempo porque debe hacerse al cien por cien», insiste el experto de la Seorl-CCC.

Leer más: Los otorrinos muestran su preocupación por las lesiones provocadas por la cocaína en España, el país con más consumo de Europa

Desencadenante de un episodio psicótico

A nivel mental, la cocaína, incluso en consumos aislados, puede producir **episodios psicóticos**. «Sucede cuando la persona experimenta algún tipo de fenómeno alucinatorio, contenido delirante o alteración de la conducta. Su percepción de la realidad empieza a ser anómala y deja de ser capaz de desenvolverse con normalidad», precisa la doctora Tajes. Una consecuencia que no le ocurre a todos los usuarios de esta droga ilegal, sino en aquellas personas vulnerables. ¿El problema? Los especialistas desconocen los factores que permitan predecir cuándo va a suceder, aunque «el policonsumo y la concurrencia con otras sustancias también pueden influir», apunta la jefa del servicio ourensano, que reconoce que la Unidad de Conductas Adictivas de Ourense atiende, con cierta frecuencia, casos de esta fenomenología psicótica. «En ocasiones, lamentablemente, algunos síntomas persisten a pesar del tratamiento, y el cuadro puede cronificarse y tener consecuencias importantes para la persona», añade. En esos casos, resulta difícil determinar si el cuadro psiquiátrico se habría desarrollado igualmente en ausencia del consumo.

Los efectos de la cocaína sobre la salud, así como el comportamiento de la adicción, muestran ligeras diferencias entre hombres y mujeres. El cerebro de la población femenino, al estar más expuesto a estímulos hormonales, «es especialmente vulnerable y sensible al daño del circuito de recompensa y del córtex prefrontal», expone Tajes. Y a esta vulnerabilidad biológica, se suma la social. «El estigma social pesa mucho más sobre las mujeres, lo que hace que tengan más dificultades para pedir ayuda, reconocer que tienen un problema o expresarlo abiertamente», lamenta esta especialista. Además, existe un mayor temor, especialmente entre las mujeres de mediana edad, a que les retiren la custodia de sus hijos, lo cual complica que reciban apoyo.



Lucía Cancela

Graduada en Periodismo y CAV. Me especialicé en nuevos formatos en el MPXA. Antes, pasé por Sociedad y después, por la delegación de A Coruña de La Voz de Galicia. Ahora, como redactora en La Voz de la Salud, es momento de contar y seguir aprendiendo sobre ciencia y salud.

Comentar · 2

Te recomendamos

Matteo Carlino, investigador de la vacuna frente al melanoma: «Recordaremos este día como el comienzo de una nueva era»
LOIS BALADO



Marta sufre el desabastecimiento de tratamientos de la menopausia: «Muchas mujeres estamos yendo a trabajar con sofocos y dolor»
LAURA MIYARA



Comentarios

Para comentar es necesario estar registrado en lavozdegalicia.es

Regístrate gratis **Iniciar sesión**

FUENTES INFORMADAS

QUIEN APLAUDE EL ABORTO DESPRECIA A LOS HUMANOS

P V

SALUD Y BIENESTAR

Dormir mal en prisión aumenta la agresividad, reduce el control de impulsos y eleva el riesgo de depresión

23 de octubre de 2026 · F. I. · 1 minuto de lectura


La Sudadera de Cachemira que Todos los H
Desean
Navarro & Castillo



Entre las alternativas disponibles destacan los antagonistas de las orexinas, medicamentos que ayudan a regular el sueño sin alterar su estructura natural

Start Download (gratis)
One Click Abrir >

Dormir bien no siempre resulta sencillo dentro de una prisión, pero la falta de descanso puede tener consecuencias importantes para la salud mental y el comportamiento de los intern s problemas de sueño están

Así lo ha advertido el doctor Carlos Roncero, presidente de la Sociedad Española de Patología Dual, durante el XVI Congreso Nacional de la Sociedad Española de Sanidad Penitenciaria, donde ha destacado la necesidad de prestar mayor atención al insomnio entre la población reclusa.

Uno de los principales problemas es el uso prolongado de benzodiacepinas, medicamentos empleados habitualmente para facilitar el sueño. Aunque pueden resultar eficaces durante periodos cortos, su consumo continuado puede provocar dependencia, problemas de memoria, falta de concentración y somnolencia durante el día.

El especialista insiste en que descansar adecuadamente no depende únicamente de tomar una pastilla. Considera fundamental evaluar cada caso, fomentar hábitos saludables y ofrecer tratamientos adaptados a las necesidades de los pacientes.

Start Download (gratis)
One Click Abrir >

Entre las alternativas disponibles destacan los antagonistas de las orexinas, medicamentos que ayudan a regular el sueño sin alterar su estructura natural.

F. I. ÚLTIMAS NOTICIAS

26.10.2026

Artículo14

Powered by

Economía

Las claves de la economía de la volumetría de datos y los algoritmos

Interesante diálogo entre la catedrática Ana Reyes y el periodista Manel Pérez organizado por la Sociedad Barcelonesa de Estudios Económicos y Sociales (SBEES) de Foment del Treball y la Fundación La Caixa



economía, pero en bruto valen poco. Esa fue la idea que recorrió el diálogo que la catedrática **Ana Reyes** y el periodista **Manel Pérez** mantuvieron en **CaixaForum Madrid**. El encuentro forma parte del ciclo 'El dividendo de la colaboración', que organizan la Sociedad Barcelonesa de Estudios Económicos y Sociales (SBEES) de Foment del Treball y la Fundación La Caixa.

Pérez, subdirector de *La Vanguardia* y conductor del ciclo, abrió la conversación con un paralelismo entre los datos y las materias primas. "Hoy los datos son la materia prima fundamental de la nueva economía y una materia prima no tiene valor hasta que se da el salto cualitativo que permite convertirla en algo útil. Lo mismo pasa hoy con los datos", planteó.

Recogió el guante Reyes, catedrática de Comercialización e Investigación de Mercados de la **Universidad Rey Juan Carlos** y especialista en análisis biométrico, inteligencia artificial y comportamiento del consumidor. **"El verdadero valor económico de los datos surge de la capacidad para transformar esa información en decisiones útiles mediante algoritmos"**, respondió.

La investigadora desmontó la idea de que acumular información sea en sí misma una ventaja. "La volumetría de los datos no es, por sí sola, la fuente del valor económico. El valor nace en la intersección entre el volumen de datos disponible y la capacidad algorítmica de transformarlo en decisiones útiles", explicó.

NOTICIAS RELACIONADAS

— **"¡Ya he terminado, llamad a la policía!": la frase con la que un concursante de 'First Dates' ...**

Cada búsqueda en internet, cada compra, cada desplazamiento o cada señal de un dispositivo conectado genera información. Pero no todos los datos valen lo mismo, insistió Reyes. Lo decisivo es la calidad y la relevancia de esa información, la pregunta que se le formula y la capacidad de los algoritmos para detectar patrones y convertirlos en conocimiento accionable.

26.10.2026

Artículo14

POLÍTICAECONOMÍA016INTERNACIONALCULTURADEPORTES ESPAÑA POR LA IGUALDAD ESTILO14OPINIÓNPÓDCAST

Esa transformación tiene ya efectos visibles en la vida cotidiana. Los algoritmos deciden qué productos se recomiendan a un consumidor, qué contenido aparece primero en una plataforma, qué oferta recibe un usuario o qué solicitudes superan un proceso automatizado. Por eso, explicó la catedrática, se están convirtiendo en un activo estratégico para las empresas y ayudan a entender el peso creciente de los intangibles en su valor.

Para ilustrar su tesis, Reyes recurrió a su propia investigación biométrica, un terreno en el que un volumen reducido de datos de alta calidad puede ofrecer más conocimiento que cantidades muy superiores de registros genéricos. A su juicio, este tipo de datos permite anticipar con más precisión cómo reaccionará una persona ante un estímulo.

El primer ejemplo fue el proyecto que dirigió con el **Museo Thyssen-Bornemisza** y **Quirónsalud** para medir las emociones que despiertan 125 obras de arte, combinando la respuesta galvánica de la piel, la codificación de expresiones faciales y el seguimiento de la mirada. El estudio generó **12.700 métricas** que se tradujeron en aplicaciones concretas: una colección digital organizada según las emociones que provocan las obras y una selección de piezas con carga positiva para los espacios hospitalarios.

NOTICIAS RELACIONADAS

— **Las hijas de Zapatero baten récords de facturación con Whathefav en medio de la polémica del 'caso P ...**

El segundo, desarrollado con la Sociedad Española de Neurología, la Universidad Rey Juan Carlos e **IKEA**, analizó las emociones asociadas a cocinar y comer. Entre sus conclusiones, cocinar acompañado eleva de forma significativa la alegría, mientras que comer mirando el móvil ofrece un perfil emocional más desfavorable.

En ambos casos, resumió Reyes, el valor no dependió tanto del volumen como de la capacidad de esos datos para generar una señal relevante y facilitar decisiones.

A ese factor sumó otro cada vez más determinante: la confianza. En un contexto de creciente preocupación por el tratamiento de los datos personales y biométricos, las empresas que expliquen con claridad qué recogen, para qué y con qué garantías pueden convertir la transparencia y el uso responsable de la inteligencia artificial en una ventaja competitiva.

NOTICIAS RELACIONADAS

— **Muface prepara nuevos cambios para 2027: qué pasará con Adeslas, Asisa y la asistencia sanitaria**

El diálogo terminó en el terreno con Reyes recordando que "**Europa** está tratando de responder a estos retos mediante un marco regulatorio que incluye el Reglamento General de Protección de Datos, el Data Act y el Reglamento de Inteligencia Artificial, con el objetivo de compatibilizar la innovación con la protección de los derechos de ciudadanos y consumidores".

Pero dejó claro que el camino no pasa por poner límites al desarrollo de esta economía, sino por aprender a gobernarla. "El reto no es frenar la economía del dato, sino garantizar que la información que generamos se traduzca en algoritmos transparentes, auditables y capaces de generar valor compartido. De cómo construyamos esa economía algorítmica dependerá una parte importante de la competitividad de las próximas décadas", concluyó.

La sesión fue presentada por Félix Riera, director de la Sociedad Barcelonesa de Estudios Económicos y Sociales de Foment del Treball. Al evento asistió **Francisco Hiraldo**, director general de **Artículo14**.

TAGS DE ESTA NOTICIA

CAIXABANK

Ahora en portada



Encuesta Artículo14 | El PSOE se coloca a 6 escaños del PP, que mantiene una mayoría de 190 escaños con Vox

Marcos Pardeiro · 26/10/2026

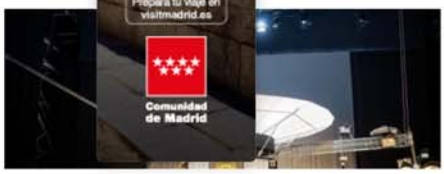




espacioDIARIO.com

Periódico Digital de Madrid – Dirigido por Roberto Espacios

HOY | FC VS 21:00 Osasuna | Ligue 1 | PSG VS 20:30 Olympiqu



Contemporánea Condeduque acoge una maqueta a escala real de la histórica sonda Voyager 1

AYUNTAMIENTO, CULTURA, FERIAS Y EXPOSICIONES, MADRID, OCIO
octubre 26, 2026



Miles de madrileños acompañan el paso de la trashumancia en defensa del patrimonio natural y cultural

AYUNTAMIENTO, GANADERÍA, MADRID, OCIO
octubre 25, 2026



Siete hospitales públicos madrileños se consolidan entre los mejores del mundo en innovación y tecnología

COMUNIDAD, SALUD, SANIDAD octubre 26, 2026

Podcast Days 2026 concluye con éxito consolidándose como la gran cita del audio y del podcasting

In SOCIEDAD, TECNOLOGÍA octubre 23, 2026 Roberto Espacios 248 Views





PUBLICIDAD

Espacio Diario

Usamos cookies propias y de terceros (analítica, publicidad) para mejorar tu experiencia. Más información en nuestra Política de cookies.

Rechazar Aceptar





RE

Robert
Espacio
EDITOR

PROFIL

ST DAYS celebró ayer jueves su séptima edición en el Espacio de Madrid en la que reunió a creadores, productoras, plataformas, marcas, agencias y empresas tecnológicas para generar «La ación que el audio necesita» en torno a los grandes retos de la del pódcast en español. Una jornada donde debatir como la nalización del sector, la irrupción del vídeo, la búsqueda de nuevos de monetización o la consolidación del audio como canal estratégico marcas ha transformado el ecosistema del pódcast.

l reunió a más de 29 ponentes con los patrocinadores como parte ista: Amazon Music, Acast o VoiceUp fueron parte activa de una que trajo al centro del debate la transformación del pódcast en un cada vez más audiovisual y multiplataforma y las nuevas formas de tribuir, monetizar y escuchar, en un mercado que demanda os más sofisticados y estrategias globales. Su papel cobró especial ia en el encuentro «La era del creador global con la participación de Davies, de Acast, Juan Ignacio Solera de iVoox y Claire Imoucha de Music, que, por primera vez, formaba parte de **PODCAST DAYS**



La presentación de *Reset* de EITB Audio permitió a los asistentes conocer de primera mano cómo EITB Audio está construyendo una oferta de ficción sonora capaz de partir de historias vinculadas a Euskadi y llegar a públicos mucho más amplios gracias a sus versiones en castellano. La presentación permitió entender todo su recorrido creativo , desde las primeras ideas y decisiones de guion hasta su desarrollo y producción final.



Saltándose todos los manuales y protocolos de comunicación, de marketing y de reputación y sin edulcorar la realidad, ni construir un relato perfecto, Rubén Galgo, organizador de **PODCAST DAYS** reconoció que, esta ha sido, posiblemente, una de las ediciones más complicadas que han tenido que organizar desde que comenzó esta aventura de **PODCAST DAYS** en 2018. “Un año especialmente en el que sacar adelante el evento sin ningún tipo de subvención y sin algunas plataformas que históricamente habían acompañado y respaldado el proyecto».

Una realidad que obligó al festival a relanzarse como un festival diferente y que cierra un 2026 con 351 acreditaciones que representan a 351 personas

Anúnciate en Espacio Diario

Banners desde 330 € al mes

Créalo y publícalo hoy mismo

Megabanner, robapáginas, rascacielos, notas de prensa y contenidos patrocinados

Consulta las tarifas

Quiero trabajar en la hostelería



YA A LA VENTA EN EL IBOOK STORE

Espacio Diario

Usamos cookies propias y de terceros (analítica, publicidad) para mejorar tu experiencia. Más información en nuestra Política de cookies.

Rechazar Aceptar



…a, con charlas como *Crecer sin competir: estrategias del podcast …diente*, que permitió al público profundizar sobre la situación del …narrativo independiente desde las experiencias compartidas por True …lDiario.es con la perspectiva de Las Raras, que manifestaron …es fundamentales para quienes trabajan en crecer, encontrar modelos …les y mantener una identidad editorial propia.

… ello, **PODCAST DAYS** se ha convertido en una cita donde participar …formar parte de los debates que la industria necesita tener mucho más …s como la convergencia entre radio y pódcast donde Onda Cero y …dcast, gigantes de los medios de comunicación, desnudaron la … del sector y el nuevo hábitat en el que conviven el audio bajo …a, las audiencias realmente fieles de la radio tradicional y los …s nacidos directamente en internet. Las marcas lograron ser, a su vez, …as protagonistas del día con el análisis del branded podcast y de las …estrategias integrales de comunicación sonora que consolidan el audio …canal más eficaz para construir comunidad y auténticos vínculos …s con el público.

…da cerró con su gala de Premios **PODCAST DAYS 2026** en el Palacio …ensa donde se reconoció el increíble talento y diversidad del universo …ast en español y donde «Nacional II: La ruta del exilio», de La …a Independiente de la Radio, fue la gran ganadora al recibir los …a Mejor Producción, Mejor Guion y Mejor Identidad Visual junto a la …ma de Atresmedia Radio, con reconocimientos para «Esto no ha pasado», «Los perseguidos», y la periodista Rebeca Marín.

Para Rubén Galgo, organizador de **PODCAST DAYS**, este proyecto existe para construir industria, "las marcas van y vienen, las plataformas cambian, los modelos de negocio evolucionan, pero los profesionales permanecen. Y son ellos quienes construyen el futuro, En este cierre, "lo que hace apenas unas semanas parecía una edición de transición ha terminado convirtiéndose en una auténtica catapulta donde cobra aún más sentido nuestro lema de este año: «La conversación que el audio necesita».

Premios PODCAST DAYS 2026: la diversidad del audio

Con un jurado compuesto exclusivamente por profesionales del sector que garantiza su independencia, esta edición amplió sus categorías como parte de su trabajo por situar el festival como el principal reconocimiento independiente del sector en España.

«Nacional II: La ruta del exilio» fue una de las principales protagonistas de la gala de los Premios **PODCAST DAYS 2026** en la que se entregaron sus 17 galardones. La producción de La República Independiente de la Radio fue la más premiada de la edición y se llevó a casa los galardones a Mejor Producción, Mejor Guion y Mejor Identidad Visual para la dirección artística de Sonia Pulido. El jurado destacó su ambición al combinar documental y ficción para abordar una cuestión internacional urgente, su cuidado trabajo sonoro, la presencia de protagonistas de renombre y su notable repercusión internacional. La gala reconoció también la labor de la periodista Rebeca Marín como Mejor Host por «Prohibido morirse» y a Nikki García como Mejor Voz por «Biotopía», dos distinciones que ponen en valor la importancia de las voces femeninas al frente de la construcción de los formatos de audio.

El premio a Mejor Episodio recayó en «Vivir y morir en Gaza», de Almudena Ariza y Yes We Cast, producción que ha sido reconocida además con el Aural Podcast Days, galardón concedido por CIFESPOD, el Circuito Iberoamericano



LB DENTAL
Laboratorio de Prótesis Dental
Las Rozas de Madrid
91 637 03 63 - 619 590 646

Espacio Diario

Usamos cookies propias y de terceros (analítica, publicidad) para mejorar tu experiencia. Más información en nuestra Política de cookies.

Rechazar Aceptar



s», por el rigor y la sensibilidad para tratar la violencia machista. Onda dcast, sumó a mejor Host los ha reconocimientos de Mejor Ficción or «Los Perseguidos» y Mejor Podcast Conversacional por «Esto no do», de Mario Viciosa.

s en el desierto», de la Sociedad Española de Neurología y Formato , obtuvo el título de Mejor Branded-Podcast y «Tiene Sentido », de Eli Romero, se alzó con el galardón a Mejor Video-Podcast, tras ntos de miles de visionados por episodio y cerca de un millón de res. Y en la categoría de Mejor Podcast Iberoamericano, el triunfo fue nceremos», Venceremos, producido por Tanto que contar, Ibero 90.9 Centroamérica.

o Podcast Revelación fue para «Red Hot Chili Dinos», de June Curiel; st Accesible, otorgado por Fundación ONCE, distinguió a «Un del Museo Reina Sofía, y el Premio a la Trayectoria recayó en Juan Solera, fundador de iVoox, en reconocimiento a su papel pionero en el o del pódcast en España. El mundo del fútbol tuvo una importantísima a en una gala en la que el Premio del Público, decidido amente por los oyentes, fue para «El Cafelito», de Josep Pedrerol los Palos» by Flexicar, el pódcast de Iker Casillas, fue reconocido con ón a Mejor Estrategia 360 (VoiceUp).

, de manera muy especial, a Amazon Music, VoiceUp, Acast, ón ONCE y Movistar por creer en un evento independiente como el nuestro, por entender que construir industria requiere compromiso, generosidad y una visión que vaya mucho más allá del retorno inmediato de un patrocinio. Gracias por ser auténticos ejes vertebradores de nuestro sector y, sobre todo, por vuestra comprensión, cercanía y complicidad. Y gracias también a nuestros media partners, Onda Cero Podcast, SER Podcast y EITB, por ayudarnos a amplificar nuestra voz, dar visibilidad al talento y llevar la conversación mucho más allá de los espacios donde se celebra **PODCAST DAYS**. Vuestra implicación es fundamental para seguir construyendo una industria cada vez más conectada, reconocida y fuerte".

PUBLICIDAD

Anúnciate en Espacio Diario
Banners desde 330 € al mes
Créalo y publícalo hoy mismo
Consulta las tarifas

Share:

audio Madrid Podcast Days 2026 podcasting Tecnología

SOCIEDAD TECNOLOGÍA

Sé el primero en comentar esta noticia







Usamos cookies propias y de terceros (analítica, publicidad) para mejorar tu experiencia. Más información en nuestra Política de cookies.

Rechazar Aceptar



2026

El cambio de hora del otoño 2026: ¿será el último y cómo afecta a nuestro sueño?

LA CADIERA

ESCUCHAR

Sobre este episodio

Este domingo se efectúa el cambio de hora, una medida que vuelve a abrir el debate sobre su continuidad y sus efectos en la salud. La doctora Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudios del Sueño de la Sociedad Española de Neurología, explica cómo afecta a nuestro biorritmo y al descanso. Además, Rafael Fuertes, director general de la Fundación Másfamilia, aborda el debate sobre la eliminación del cambio horario.



2026

Ictus: cómo prevenir una enfermedad que afecta a 120.000 personas al año en España

LA CADIERA

ESCUCHAR

Sobre este episodio

Cada año, unas 120.000 personas sufren un ictus en España, una enfermedad cerebrovascular que constituye una de las principales causas de muerte y discapacidad. Con motivo del Día Internacional del Ictus, que se celebra el 29 de octubre, la doctora María del Mar Freijo, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología, explica cuáles son los principales factores de riesgo, cómo se puede prevenir y qué señales de alarma debemos reconocer para actuar a tiempo.

GORKA ZUMETA Consultor y formador en comunicación y radio

Onda Cero y “Nacional II: La ruta del exilio” lideran los Premios Podcast Days 2026 con tres galardones

https://www.gorkazumeta.com/2026/10/nacional-ii-la-ruta-del-exilio-lidera.html

Concedidos los premios que organiza en Madrid

"Vivir y morir en Gaza", de Almudena Ariza y Yes We Cast, logra dos reconocimientos

- *La **memoria histórica,** los conflictos internacionales y la **innovación narrativa** protagonizan los Premios Podcast Days 2026*
- *"**Nacional II: La ruta del exilio"**, de La República Independiente de la Radio, se alza con tres galardones: Mejor Producción, Mejor Guion y Mejor Identidad Visual*
- ***Onda Cero Podcast** se sitúa a la misma altura, con otros **tres reconocimientos**, Mejor Host, para Rebeca Marín, por **"Prohibido morirse"**; Mejor ficción sonora, por **"Los Perseguidos"** y Mejor Pódcast Conversacional, con "**Esto no ha pasado"***
- *Por su parte, «**Vivir y morir en Gaza»**, de Almudena Ariza y Yes We Cast, obtiene **dos reconocimientos**: Mejor Episodio y Premio Aural Podcast Days*
- *A los reconocimientos, se suma el **premio a la Trayectoria** que, en esta ocasión, recayó en una de las figuras más importantes del podcasting en España, **Juan Ignacio Solera**, fundador de iVoox*

El palmarés refleja la diversidad de un sector en el que conviven la investigación periodística, la ficción sonora, la divulgación científica, los contenidos de marca y el videopodcast. La ceremonia reconoce tanto a las grandes marcas radiofónicas como a las productoras independientes y a los creadores que exploran nuevas posibilidades expresivas para el audio en español.



Ángela Sepúlveda, de La República Independiente de la Radio, recoge, de la mano de Pepe Capelán, uno de los tres Podcast Days que se llevaron en la noche de entrega de los premios (Fotografía Dani Gago, Podcast Days)

"Nacional II: La ruta del exilio", gran triunfador

Tres premios sitúan a «*Nacional II: La ruta del exilio*» en el centro de esta edición. La producción de *La República Independiente de la Radio* ha convencido al jurado por su ambición narrativa y por abordar una cuestión histórica de enorme actualidad mediante una combinación de documental y ficción.

*El **palmarés de los Podcast Days 2026** dibuja así un **sector en transformación,** donde **conviven** las grandes **marcas radiofónicas**, las **productoras independientes** y los creadores que exploran nuevas **formas de***

El galardón a la *Mejor Producción* destaca el cuidado del trabajo sonoro, la participación de protagonistas relevantes y su repercusión internacional. El premio al *Mejor Guion* reconoce su capacidad para combinar narración, testimonios y documentación, transformando una historia compleja en un relato humano y accesible.

El tercer reconocimiento, a la *Mejor Identidad Visual,* distingue el trabajo de dirección artística de **Sonia Pulido.** Su propuesta gráfica interpreta y amplifica el relato a través del color y las formas, y conecta la identidad del proyecto con la memoria, los lugares y las emociones.

La triple distinción convierte a esta producción en el principal referente del palmarés y pone de relieve la importancia de concebir el pódcast como una obra integral, en la que guion, sonido e identidad visual contribuyen a una misma experiencia.

***contar historias**. La calidad narrativa, la identidad sonora, la innovación y la **capacidad de conectar con audiencias diversas** aparecen como algunas de las claves de su evolución. Además, la edición de este año ha querido **premiar a uno de los** actores **protagonistas** del ecosistema del audio español sin el que **no se entendería** la evolución y **el progreso de este formato**: nos referimos a **Juan Ignacio Solera, fundador de Ivoox**, la plataforma de pódcast con mayor catálogo en español del mundo*

Onda Cero Podcast, tres premios muy diferentes

Las marcas radiofónicas también tienen un papel destacado. *SER Podcast* obtiene el premio al *Mejor Podcast Narrativo* por «*No sé cómo era antes*», una producción que aborda la violencia machista desde una perspectiva periodística y humana. El jurado destaca su capacidad para convertir las estadísticas en una historia concreta y demostrar cómo el lenguaje sonoro puede transformar una investigación en un relato que interpela a la audiencia.

Onda Cero Podcast consigue tres premios con propuestas diferentes. «*Los Perseguidos»* gana en la categoría de *Mejor Ficción Sonora* por la integración de guion, interpretación, dirección, montaje y diseño sonoro. «*Esto no ha pasado»* se impone como *Mejor Podcast Conversacional* al combinar el rigor científico con la capacidad evocadora de la ficción y una notable vocación divulgativa y **Rebeca Marín** se alza con el premio al *Mejor Host,* con *"Prohibido morirse*", un formato que enfrenta a sus invitados a sus últimos treinta minutos de vida para propiciar confesiones y reflexiones personales. El jurado destaca especialmente su empatía periodística.

La triple presencia de Onda Cero muestra la variedad de registros que puede desarrollar una misma marca, desde la ficción concebida como experiencia acústica hasta la conversación, el humor o la divulgación.

Gaza: periodismo, tensión narrativa y memoria

«Vivir y morir en Gaza», de **Almudena Ariza** y ***Yes We Cast*** (**Fran Izuzquiza y Alberto Espinosa)** suma dos galardones. El primero es el de *Mejor Episodio*, que reconoce su capacidad para generar una profunda inmersión acústica y mantener la tensión narrativa ante una realidad marcada por el dolor y la crueldad, sin renunciar al rigor periodístico ni a la sensibilidad.



Fran Izuzquiza y Alberto Espinosa, "Yes we Cast" recogen el premio por "Vivir y Morir en Gaza", en ausencia de Almudena Ariza, de manos de Pepe Capelán, el presentador de la gala (Fotografía Linkedin)

El segundo es el *Premio Aural Podcast Days*, concedido por CIFESPOD, el *Circuito Iberoamericano de Festivales y Eventos de Podcast*. Este reconocimiento distingue una producción especialmente destacada dentro del ecosistema iberoamericano y refuerza los vínculos entre los encuentros profesionales del pódcast en España y Latinoamérica.

Yes We Cast
@yeswecast · **Follow**

Agradecidos a @PodcastDays_ por los dos premios que dieron anoche a "Vivir y morir en Gaza": Mejor episodio y Aural Podcast Days.

Gracias a Raúl Incertis por su testimonio y a @almuariza por su trabajo. Ojalá escuchar estos relatos haga que acabe ya la historia real que narran.

1:21 PM · Oct 23, 2026

2 **Reply** **Copy link**

Read more on X

Ambos premios subrayan la capacidad del audio para ir más allá de la transmisión de información: el diseño sonoro y la construcción narrativa pueden ayudar a contextualizar los acontecimientos y acercar al oyente a realidades de enorme complejidad.

La voz, la conversación y los nuevos formatos

En las categorías individuales, **Nikki García** recibe el premio a la *Mejor Voz* por «*Biotopía*», gracias a su versatilidad vocal y a su capacidad para sostener la inmersión en un universo de ciencia ficción.



El exportero del Real Madrid, Iker Casillas recibió el "Premio Podcast Days 2026 a la 'Mejor Estrategia 360' por "Bajo los Palos by Flexicar" (Fotografía 'Voice Up', Linkedin)

La experimentación tecnológica también encuentra su espacio. «*Red Hot Chili Dinos*», de **June Curiel**, es elegido *Pódcast Revelación* por su uso del humor y la inteligencia artificial para explorar nuevas posibilidades artísticas sin perder el componente humano ni el mensaje social.

En el ámbito comercial, «*Bajo los Palos by Flexicar*», el pódcast de **Iker Casillas,** gana el premio a la *Mejor Estrategia 360* por su capacidad para conectar contenidos, plataformas y audiencias más allá del propio programa.

El *Mejor Branded-Podcast* es «*Médicos en el desierto*», de la *Sociedad Española de Neurología* y *Formato Podcast*, que documenta el trabajo de los médicos en el Sáhara y su influencia en la vida de las personas refugiadas.



Pablo Lara Toledo y José María Moix (Onda Cero Podcast) recogen el 'Premio Podcast Days 2026 a la 'Mejor Ficción Sonora', por 'Los Perseguidos' (Fotografía Twitter)

Por su parte, «*Tiene Sentido Podcast*», de **Eli Romero,** se lleva el premio al *Mejor Video-Podcast*. El jurado destaca sus conversaciones en profundidad con expertos, su lenguaje accesible y una audiencia que alcanza cientos de miles de visionados por episodio y alrededor de un millón de suscriptores.

El público también decide

El *Premio del Público* recae en «**El Cafelito de Josep Pedrerol»**. En esta categoría no interviene un jurado: son exclusivamente los oyentes quienes deciden mediante sus votos, poniendo de manifiesto la importancia de la relación directa entre los creadores y su comunidad.

La accesibilidad tiene también su reconocimiento con el premio de Fundación ONCE a *«Un mundo»*, del Museo Reina Sofía. El galardón distingue una experiencia inclusiva que incorpora navegación mediante lector de pantalla, controles de reproducción sencillos y una transcripción clara y comprensible.



Juan Ignacio Solera, inspirador y fundador de la plataforma de pódcast en español Ivoox, con su 'Premio Podcast Days a la Trayectoria' (Fotografía Linkedin)

El premio al *Mejor Podcast Iberoamericano* es para «*Venceremos*», de *Tanto que contar,* por retratar la cotidianidad y el sentido del humor en medio de la lucha y utilizar el audio para homenajear uno de los episodios fundacionales de las radios de nuestros países. El jurado subraya el valor de escuchar y transmitir como formas de resistencia.

iVoox · Oct 23, 2026
@ivoox · **Follow**
¡Un premio que nos hace especial ilusión! 🏆

Juan Ignacio Solera, fundador de iVoox, recibió ayer en el @palacioprensa el Premio a la Trayectoria en los @PodcastDays_, organizados por @BrandStocker.

🎙️ Un reconocimiento a su papel pionero en el podcasting español. ¡Gracias! 🧡

RUBéN CALGØ
@BrandStocker · **Follow**

Pionero, visionario, precursor, adelantado a su tiempo, abrecaminos, desbrozador de senderos, rompedor de barreras... Abrió camino al pódcast en España creando @iVoox mientras se iba de farra a Los Monegros. O eso entendí ayer 😂 Anda que no hay que ser máquina para eso.

7:26 PM · Oct 23, 2026

Reply **Copy link**

Read more on X

Juan Ignacio Solera, Premio a la Trayectoria

El fundador de iVoox, *Juan Ignacio Solera*, recibe el **Premio a la Trayectoria** por su papel pionero en el desarrollo del pódcast en España y su contribución a consolidar el audio digital como espacio para creadores y oyentes.

Su reconocimiento introduce una perspectiva histórica en una edición marcada por la innovación tecnológica y la evolución de los formatos. El crecimiento del pódcast no se explica únicamente por las nuevas herramientas y plataformas, sino también por la labor de quienes han contribuido a construir su ecosistema.



Fotografía de todos los premiados en esta edición de los 'Podcast Days 2026' (Fotografía Linkedin)

El palmarés de los *Podcast Days 2026* dibuja así un sector en transformación, donde conviven las grandes marcas radiofónicas, las productoras independientes y los creadores que exploran nuevas formas de contar historias. La calidad narrativa, la identidad sonora, la innovación y la capacidad de conectar con audiencias diversas aparecen como algunas de las claves de su evolución.

Palmarés de los Premios Podcast Days 2026

- **Mejor Producción:** «*Nacional II: La ruta del exilio*», La República Independiente de la Radio.
- **Mejor Diseño Sonoro:** «B*alneario Manager*», de La Historia es Ayer, El Extraordinario.
- **Mejor Guion:** «*Nacional II: La ruta del exilio*», La República Independiente de la Radio.
- **Mejor Voz:** Nikki García, por «*Biotopía*».
- **Mejor Host:** Rebeca Marín, por «*Prohibido morirse*» Onda Cero Podcast
- **Mejor Podcast Narrativo:** «*No sé cómo era antes*», SER Podcast.
- **Mejor Ficción Sonora:** «*Los Perseguidos*», Onda Cero Podcast.
- **Mejor Podcast Conversacional:** «*Esto no ha pasado*», Onda Cero Podcast.
- **Mejor Episodio:** *«Vivir y morir en Gaza*», Almudena Ariza y Yes We Cast.
- **Mejor Estrategia 360:** «*Bajo los Palos by Flexicar*», podcast de Iker Casillas.
- **Mejor Branded-Podcast:** «*Médicos en el desierto»,* Sociedad Española de Neurología y Formato Podcast.
- **Mejor Identidad Visual:** «*Nacional II: La ruta del exilio*», dirección artística de Sonia Pulido.
- **Podcast Revelación:** «*Red Hot Chili Dinos*», June Curiel.
- **Premio a la Trayectoria:** Juan Ignacio Solera, fundador de iVoox.
- **Premio del Público:** «*El Cafelito de Josep Pedrerol*».
- **Premio Aural Podcast Days:** «*Vivir y morir en Gaza*», Almudena Ariza y Yes We Cast.
- **Podcast Accesible – Fundación ONCE:** «*Un mundo*», Museo Reina Sofía.
- **Mejor Video-Podcast:** «*Tiene Sentido Podcast*», Eli Romero.
- **Mejor Podcast Iberoamericano:** «*Venceremos*», Tanto que contar.

*Publicado por **Gorka Zumeta***

PUBLICAR UN COMENTARIO

La belleza es nuestra

La belleza es nuestra

E153: Cómo afectan la IA y el uso de las pantallas a nuestro cerebro, con

00:00 35:57

E153: Cómo afectan la IA y el uso de las pantallas a nuestro cerebro, con David Ezpeleta

Ver descripción | Compartir

Publicado 21 oct 2026, 8:32 p. m.

Descripción

Según los datos de la "Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española", de la Sociedad Española de Neurología, más del 70% de los adultos en España supera el tiempo recomendado de uso de redes sociales a diario. Los menores tampoco se quedan atrás, y niños y adolescentes de 8 a 16 años dedican más de tres horas y media diarias a las pantallas, según el informe de Gasol Foundation. Un tiempo excesivo, sin duda, que tiene un impacto sobre nuestra salud. De todo esto hablamos con el doctor David Ezpeleta Echávarri, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología y responsable del área de Neurotecnología e IA de dicha sociedad, y jefe de servicio de Neurología del hospital vithas La Milagrosa.

Compartir Insertar

https://omny.fm/shows/la-belleza-es-nuestra/e153-c-mo-afectan-la-ia-y-las-pantallas-a-la-sal

Reproducir desde 00:00

En 1 Lista(s) de reproducción

La Belleza es Nuestra
153 clip(s)

La belleza es nuestra
Bienvenidos al podcast de belleza de TELVA en el que cada semana os contamos la verdad de la belleza... Más

Enlaces sociales

Sitio web

Facebook

X (Twitter)

Seguir podcast

iHeart

Spotify

Fuente RSS

Clips recientes

DEPENDENCIA

Uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida: más del 30% de los supervivientes quedan con secuelas

- La Sociedad Española de Neurología advierte de que el Código Ictus solo se activa en un 40% de los casos que llegan al hospital
- 'Awake', el robot 'made in Barcelona' que ayuda a caminar tras un ictus, suma más de 500 horas de ensayos con pacientes: "La rehabilitación es dura"



Imagen de archivo de una unidad hospitalaria donde se atienden a pacientes que han sufrido un ictus. / MARTA BREA



Nieves Salinas

Actualizada 27 OCT 2026 - 10:40

Por qué confiar en El Periódico

Uno de cada cuatro españoles sufrirá un ictus a lo largo de su vida. Más del 30% de los supervivientes queda con secuelas: el ictus **es ya la primera causa de dependencia en España**. Son datos que, un año más, pone sobre la mesa la Sociedad Española de Neurología (SEN) para concienciar sobre esta enfermedad cerebrovascular, sus síntomas, sus factores de riesgo y la importancia de actuar con rapidez ante sus primeros signos.

PUBLICIDAD

Leer Cerca Jugar



El ictus es, en todo el mundo, la segunda causa de muerte y una de las principales causas de discapacidad **adquirida en el adulto**; y en Europa, es la primera. Según el estudio *Global Burden of Disease* (GBD), cada año se producen en el mundo casi 12 millones de nuevos casos y más de 7 millones de fallecimientos, unas cifras que han aumentado alrededor de un 70% en las últimas tres décadas, principalmente por el envejecimiento de la población.

Leer Cerca Jugar

Discapacidad

En España, según datos de la SEN, con motivo del Día Mundial del Ictus, que se conmemora el 29 de octubre cada año se producen unos **90.000 nuevos casos y más de 23.000 fallecimientos** por esta causa. Pero además, más del 30% de quienes sobreviven queda con secuelas que provocan algún grado de discapacidad o dependencia. Si no se refuerza la prevención, apuntan los neurólogos, el número de casos podría seguir aumentando en las próximas décadas debido, sobre todo, **al envejecimiento poblacional.**

isquémico y que supone alrededor del 80% de los casos- o por la rotura de un vaso sanguíneo, lo que da lugar a un ictus hemorrágico. En ambos casos hablamos de **una urgencia médica** en la que cada minuto cuenta: por cada minuto que pasa sin que la sangre llegue al cerebro **se pierden casi dos millones de neuronas** y actuar en primeras horas reduce las complicaciones", señala la doctora María Mar Freijo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN.

PUBLICIDAD



Los síntomas

repentina para hablar o entender; la pérdida súbita de visión en uno o ambos ojos o un dolor de cabeza muy intenso y repentino, distinto al habitual.

La neuróloga añade que la falta de reacción inmediata, hace que el Código Ictus -el protocolo de actuación coordinada que se activa al llamar al 112- solo se utilice en aproximadamente **el 40% de los casos que se atienden en los hospitales**, muy por debajo de su potencial para salvar vidas y reducir secuelas.

por esta enfermedad se ha reducido más de un 60% en los países de Europa, **gracias a la mejora en el tratamiento** y a la implantación de **Unidades de Ictus y del Código Ictus**, podría reducirse aún más en España si todas las provincias contaran con Unidades de Ictus plenamente operativas y mejorara la identificación de los síntomas.

En todo caso, y a pesar de los avances terapéuticos y la detección precoz, recuerdan que una de las herramientas más eficaces para reducir el impacto del ictus sigue siendo la prevención: **hasta el 90% de los ictus** podrían evitarse con un adecuado control de los factores de riesgo vascular y **un estilo de vida saludable.**

Noticias relacionadas y más

Una tecnología basada en grafeno monitoriza el cerebro para entender qué sucede tras un ictus y mejorar el tratamiento

Una nueva IA detecta en la retina una enfermedad arterial silenciosa asociada a infartos e ictus

El aumento de ictus por calor extremo eleva los trasplantes a cifras récord en Catalunya: un 31% más este verano

PUBLICIDAD



Adeje se suma al Día Mundial del Ictus: reconocer los síntomas puede salvar vidas

27 OCTUBRE 2026

Con motivo del **Día Mundial del Ictus**, **que se conmemora cada 29 de octubre**, el Ayuntamiento de Adeje, a través del Área de Salud, Calidad de Vida y Bienestar Animal, se suma a esta jornada iluminando de color naranja la fachada del Ayuntamiento y la Plaza de España. Con este gesto, el municipio muestra su apoyo a las personas que han sufrido un ictus y a sus familias, y recuerda a la ciudadanía que reconocer a tiempo los síntomas y actuar con rapidez puede salvar vidas.

¿Qué es un ictus?

Un ictus se produce cuando el flujo de sangre a una zona del cerebro se interrumpe de forma brusca, bien porque un vaso sanguíneo se obstruye (ictus isquémico, alrededor del 80 % de los casos), bien porque se rompe (ictus hemorrágico). Sin riego, las neuronas mueren muy rápido: por cada minuto que pasa sin tratamiento se pierden cerca de dos millones. Por eso, ante un ictus, el tiempo es cerebro.

Datos en Canarias

Según el último balance publicado por el Servicio Canario de la Salud, los hospitales públicos de Canarias registraron 2.678 ingresos por ictus en 2024: 1.447 en la provincia de Las Palmas y 1.231 en la de Santa Cruz de Tenerife. Tres de cada cuatro fueron ictus isquémicos (2.020) y el resto, hemorrágicos (658). En las islas, el Código Ictus está plenamente implantado y se activa llamando al 1-1-2, lo que permite que el equipo hospitalario esté preparado para atender al paciente desde el momento de su llegada.

Cómo reconocer un ictus: actúa rápido

Portada Agenda Anuncios Noticias Menú



CERRAR

– Pérdida de fuerza o de sensibilidad en la cara, el brazo o la pierna, sobre todo en un lado del cuerpo.

– Dificultad repentina para hablar o para entender lo que se dice.

– Pérdida súbita de visión en uno o en ambos ojos.

– Problemas de equilibrio o de coordinación.

– Dolor de cabeza muy intenso, repentino y distinto al habitual.

Según la SEN, recibir tratamiento en las primeras seis horas reduce las complicaciones en más de un 25 %. Ante la sospecha de un ictus, no hay que esperar a ver si los síntomas pasan ni acudir al hospital por medios propios: lo correcto es llamar al **112**.

Apoyo tras el ictus

Muchas personas que han sufrido un ictus necesitan apoyo para recuperar su autonomía. En Tenerife, la asociación Daño Cerebral Canarias (ADACEA Tenerife) atiende a personas con daño cerebral adquirido y a sus familias, con servicios de rehabilitación (fisioterapia, logopedia, terapia ocupacional y neuropsicología), información y orientación social, promoción de la autonomía personal, apoyo a familias y cuidadores, y talleres de sensibilización y ocio. Más información en www.dañocerebralcanarias.org o en el teléfono **822 190 143**.

Recuerda: ante un ictus, cada minuto cuenta. Llama al 112.

Fuentes y recursos

– Sociedad Española de Neurología (SEN): nota de prensa con motivo del Día Mundial del Ictus (octubre de 2025).

– Gobierno de Canarias – Servicio Canario de la Salud: balance de ingresos por ictus en 2024 (octubre de 2025).

– Ministerio de Sanidad: Estrategia en Ictus del Sistema Nacional de Salud (actualización de 2024).

– Daño Cerebral Canarias (ADACEA Tenerife): servicios para personas con daño cerebral adquirido y sus familias.

– 1-1-2 Canarias – Servicio de Urgencias Canario (SUC).

Portada Agenda Anuncios Noticias Menú


ERRAR



Cristina Serrano, fisioterapeuta: “Las primeras semanas tras un ictus son clave, pero la recuperación puede continuar durante años”

Bienestar

Fact Checked

El ictus puede dejar secuelas que afectan a la movilidad y la autonomía. La fisioterapia neurológica ayuda a recuperar funciones y mejorar la calidad de vida, incluso años después.

Actualizado a: Martes, 27 Octubre, 2026 13:29:57 CET



Cristina Serrano, fisioterapeuta experta en recuperación de ictus de Ilunion Fisioterapia. (Foto: cedida)

Cristina Serrano, fisioterapeuta: “Las pri...



Alicia Cruz Acal

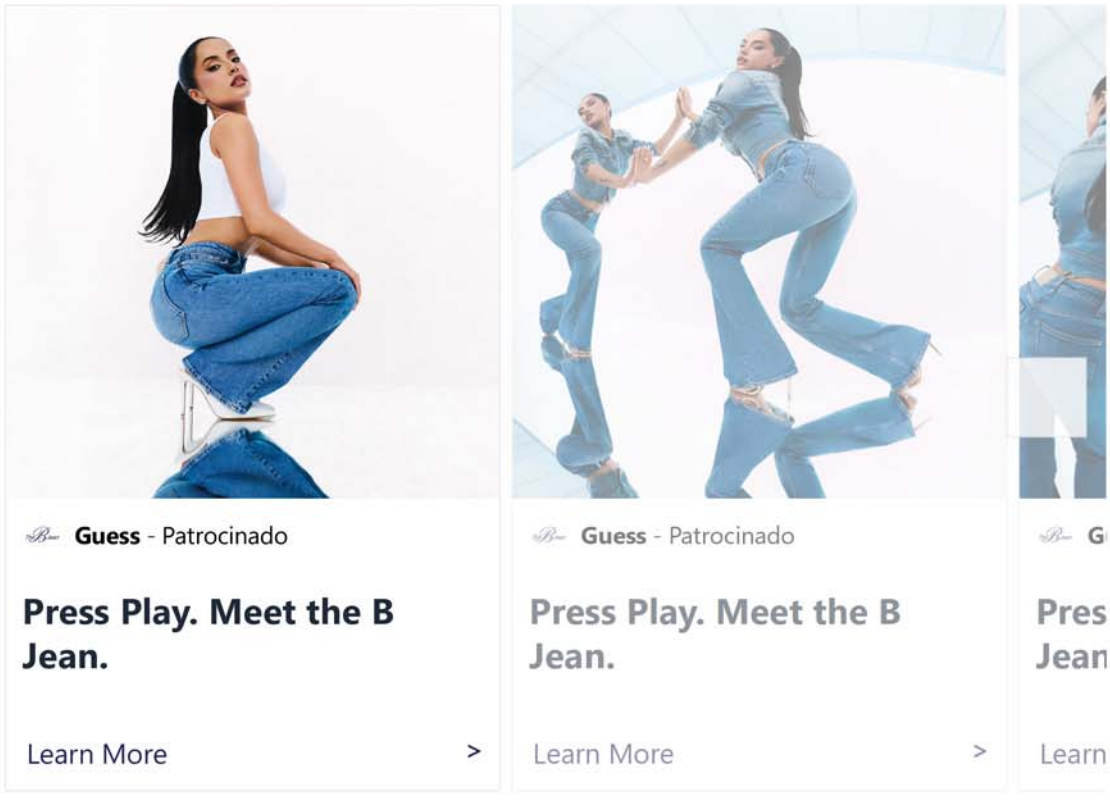
Descubre más noticias de CuídatePlus en tus búsquedas

Seguir a CuídatePlus en Google

Cada año, 90.000 españoles sufren un **ictus**, responsable también de más de 23.000 fallecimientos, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Además, **más del 30% de quienes sobreviven quedan con secuelas que provocan algún grado de discapacidad o dependencia**. Para la recuperación, **la fisioterapia neurológica ocupa un papel clave**. “Su principal objetivo es ayudar a la persona a recuperar la máxima funcionalidad e independencia posible, aprovechando la capacidad del cerebro para reorganizarse y generar nuevas estrategias de movimiento”, explica a CuídatePlus **Cristina Serrano Veguilas**, fisioterapeuta experta en recuperación de ictus de Ilunion Fisioterapia.

De acuerdo con la experta, a través de una valoración individualizada, “es **esencial diseñar un tratamiento adaptado a las necesidades de cada paciente**, orientado a mejorar su capacidad para desenvolverse en el día a día”. Más allá de la recuperación física, **la rehabilitación también contribuye a aumentar la confianza** y la participación de la persona en su entorno familiar, social y laboral.

PUBLICIDAD



Acerca de por qué es importante comenzar la rehabilitación lo antes posible, **las primeras semanas tras un ictus representan una etapa “especialmente favorable para la recuperación”**. Durante ese periodo, el cerebro presenta una mayor capacidad de adaptación y reorganización, por lo que una intervención temprana puede promover el reaprendizaje de funciones alteradas. Además, iniciar la rehabilitación de forma precoz ayuda a prevenir complicaciones asociadas a la inmovilidad, como:

- La **pérdida de masa muscular**.
- La **rigidez articular**.
- Las **alteraciones posturales** o la disminución de la capacidad cardiovascular.

En este punto, Serrano insiste: “Cada caso debe valorarse de manera individual y la intensidad del tratamiento debe ajustarse a la situación clínica de la persona para garantizar una recuperación segura y eficaz”.

¿Se puede mejorar la movilidad meses o años después de un ictus?



PUBLICIDAD

Cristina Serrano, fisioterapeuta: “Las pri...

(Foto: Magnific)

Aunque la recuperación suele ser más rápida durante los primeros meses, “**esto no significa que los avances se detengan una vez superada esa fase inicial**”, aclara la fisioterapeuta consultada, quien detalla que el sistema nervioso mantiene capacidad de adaptación a lo largo del tiempo y muchas personas pueden seguir mejorando incluso años después del ictus. “La clave está en **mantener una rehabilitación orientada a objetivos concretos**, aprovechar las capacidades preservadas y continuar realizando actividades que supongan un reto adecuado para el paciente”, subraya.

En ocasiones, indica, **los progresos son menos evidentes que al principio**, pero pueden traducirse en mejoras muy relevantes para la calidad de vida, como caminar con mayor seguridad o reducir el esfuerzo al desplazarse.

La rehabilitación neurológica aborda diferentes capacidades físicas que pueden verse afectadas tras un ictus. Además de lo mencionado, “**también se trabaja la funcionalidad del miembro superior**, especialmente del brazo y la mano, ya que estas estructuras son fundamentales para tareas tan habituales como comer, vestirse o manipular objetos”. De hecho, advierte la especialista, la recuperación de la destreza de la mano y los dedos suele ser uno de los aspectos más complicados.

Expectativas poco realistas que hay que evitar

El grado de recuperación depende de múltiples factores, como la localización y extensión de la lesión cerebral, la rapidez con la que se haya recibido atención sanitaria, la situación funcional previa de la persona y la aparición de posibles complicaciones asociadas. Eso sí, **la evolución también está muy influida por aspectos como la participación activa del paciente, la adherencia al tratamiento y el apoyo de su entorno**. “La implicación de familiares y cuidadores es fundamental para favorecer la práctica de las recomendaciones terapéuticas y fomentar la autonomía sin generar una dependencia innecesaria. El factor psicológico y mental en estos casos puede ser de mucha ayuda”, declara Serrano.

Según la fisioterapeuta, uno de los errores más frecuentes es **comparar la evolución propia con la de otros pacientes**. “Cada ictus es diferente y los tiempos de recuperación pueden ser enormemente diferentes”. Por ello, resalta, “tanto mal pueden hacer las expectativas excesivamente optimistas, como el desánimo prematuro cuando los progresos son lentos”.

Te recomendamos

Enlaces Patrocinados por Taboola

Pilar Ros, paciente: "La vida sexual puede seguir siendo importante para las mujeres incluso con un cáncer metastásico”

Cuídate Plus

Estos son los beneficios de eyacular a diario

Cuídate Plus

Mujeres mayores de 50 cambian el sujetador por esto

Julie

Telepizza | Medianas por solo 5'95€

Telepizza

Compra ahora

El 80% de coches comprados en esos años están afectados

Recupera Tu Dinero

Honda ZR-V Híbrido Autorrecargable

HONDA

EM 25 entremayores

Salud

En España se producen cada año unos 90.000 nuevos casos de ictus y más de 23.000 fallecimientos



POR **REDACCIÓN EM**
OCTUBRE 27, 2026