

19 de enero de 2026: Blue Monday
¿Cómo afecta la tristeza a la salud del cerebro?

Más del 10% de la población española se siente triste siempre o la mayor parte de las veces

- **Las mujeres declaran sentirse tristes con mayor frecuencia que los hombres: un 12% de las mujeres se sienten tristes siempre o la mayor parte de las veces, frente al 9% de los hombres.**
- **La población joven reporta sentirse triste con mayor frecuencia: más de un 17% afirma sentirse triste siempre o la mayor parte de las veces.**
- **La tristeza sostenida afecta a la estructura y al funcionamiento del cerebro.**
- **La depresión aumenta un 66% el riesgo de sufrir un ictus, triplica el riesgo de padecer Parkinson y duplica el riesgo de desarrollar epilepsia y Alzheimer.**

19 de enero de 2026.- De acuerdo con los datos obtenidos por la "*Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española*", realizada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 10% de la población española adulta afirma sentirse triste o descontenta siempre (2%) o la mayor parte de las veces (8,5%).

Según datos de esta misma encuesta, las mujeres declaran sentirse tristes o descontentas con mayor frecuencia que los hombres: siempre (2,2% vs. 1,5%), la mayor parte de las veces (9,5% vs. 7,5%) y algunas veces (46% vs. 37%). Además, la población joven (con edades comprendidas entre los 18 y 34 años) reporta sentirse triste con mayor frecuencia —más de un 17% afirma sentirse triste siempre o la mayor parte de las veces—, frente a un 9,5% de los adultos de mediana edad (de 35 a 59 años) o el 6,5% de los mayores de 60 años.

"Cuando realizamos la 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española', con el objetivo de determinar las prácticas de la población española que favorecen la salud cerebral, incluimos un apartado relativo al estado emocional, ya que sabemos que tener una actitud positiva, el buen humor y la risa fortalecen nuestro cerebro y que, por el contrario, un estado de tristeza sostenida en el tiempo produce alteraciones cerebrales que impactan en la salud", comenta el Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología. *"No solo se producen cambios químicos en el cerebro, sino que el volumen y la conectividad de ciertas áreas cerebrales también se ven afectados. Y todo esto implica que aumente el factor de riesgo para el desarrollo de muchas enfermedades".*

Cuando la tristeza es sostenida, se produce un efecto directo en el cerebro, afectando tanto a su estructura como a su funcionamiento. Neurotransmisores fundamentales para la comunicación entre neuronas, como la serotonina, el ácido gamma-aminobutírico, la dopamina y la noradrenalina, disminuyen, y también lo hace la densidad de la sustancia gris, encargada de procesar la información del cerebro, lo que conduce a una atrofia y a la pérdida de conexiones sinápticas. Como resultado, a corto plazo, las personas pueden tener dificultades para manejar sus emociones, concentrarse, recordar cosas o

enfrentarse a situaciones cotidianas, porque se ven afectadas la memoria, el aprendizaje y la función cerebral general. Y, a largo plazo, y sobre todo cuando deriva en una depresión, puede convertirse en un factor de riesgo para el desarrollo de ciertas enfermedades, especialmente las neurológicas, como el ictus, la epilepsia, la migraña crónica, el Parkinson o el Alzheimer.

Según datos del informe "*Depresión y Neurología*", realizado por la SEN, una persona que ha sufrido depresión tiene un riesgo un 66% mayor de sufrir un ictus, un riesgo dos veces mayor de desarrollar epilepsia, casi el doble de riesgo de desarrollar una demencia tipo Alzheimer (hasta un 10% de los casos de enfermedad de Alzheimer que se producen cada año podrían ser atribuibles a la depresión), el triple de riesgo de desarrollar la enfermedad de Parkinson y una altísima probabilidad de sufrir su primera crisis de migraña: el 60% de los pacientes con depresión padecerán cefalea.

"Pero además, la depresión no solo es un factor de riesgo para ciertos trastornos neurológicos, sino que también agrava los existentes, aumentando el deterioro cognitivo y la discapacidad en enfermedades como el Alzheimer y la esclerosis múltiple, y elevando la gravedad del ictus y la epilepsia, debido a los cambios estructurales, la inflamación y los desequilibrios neuroquímicos que se producen en el cerebro", señala el Dr. Jesús Porta-Etessam.

Los pacientes neurológicos que también padecen depresión tienen un riesgo hasta diez veces mayor de fallecer por ictus, el doble de riesgo de desarrollar una epilepsia farmacorresistente y presentan un mayor nivel de deterioro cognitivo en enfermedades como el Parkinson, el Alzheimer o la esclerosis múltiple. Asimismo, la presencia de depresión aumenta la frecuencia y la intensidad de los ataques de migraña, con una alta probabilidad de que se cronifique, así como de los brotes de la esclerosis múltiple.

"Así que, independientemente de si hoy es el llamado 'Blue Monday' o el día más triste del año, o simplemente se trata de una estrategia de mercadotecnia, no deja de ser una buena fecha para recordar que, para tener una buena salud cerebral, es también fundamental tratar de cuidar nuestra salud mental", concluye el Dr. Jesús Porta-Etessam.

Ana Pérez Menéndez

Sociedad Española de Neurología

Departamento de Prensa

Email: prensa@sen.org.es

Tlf: +34 91 314 84 53 (ext. 6)

Mov: +34 647953790

Fax: +34 91 314 84 54