

La Sociedad Española de Neurología advierte sobre los riesgos de imponer rutinas como levantarse a las 5:00 AM sin base científica

- La SEN subraya la importancia de respetar el cronotipo individual y alerta de las consecuencias neurológicas de la falta de sueño.
- Más del 48% de la población adulta en España no tiene un sueño de calidad, y cerca de un 20% padece insomnio crónico, e incitar o imponer rutinas de sueño restrictivas o inadecuadas puede agravar aún más este problema.

6 de mayo de 2026.- Levantarse a las 5:00 de la mañana se ha popularizado como un supuesto estándar de éxito, impulsado principalmente por supuestos consejos de las redes sociales, influencers y gurús de la productividad que lo presentan como la clave para mejorar la salud, optimizar el rendimiento y “ganarle horas al día”. Sin embargo, la Sociedad Española de Neurología (SEN) advierte de que esta tendencia no solo carece de base científica, sino que puede tener consecuencias negativas para la salud de la mayoría de la población, por el grave impacto negativo que puede suponer para el sueño.

Según datos de la SEN, más del 48% de la población adulta en España no tiene un sueño de calidad, y cerca de un 20% padece insomnio crónico, e incitar o imponer rutinas de sueño restrictivas o inadecuadas puede agravar aún más este problema de salud pública. *“Desde una perspectiva médica, imponer un horario de vigilia sin respetar las necesidades individuales de sueño puede generar un déficit crónico de sueño. La privación de sueño no solo impacta en la energía diaria, sino que afecta de forma directa a la regulación metabólica, el sistema inmunológico, la estabilidad emocional y los procesos neurocognitivos. En términos claros: levantarse a las 5:00 AM no es, por sí mismo, un hábito saludable en absoluto. Depende de a qué hora te acuestas, cuánto duermes y, sobre todo, de tu biología (cronobiología y cronotipos)”*, señala la Dra. Celia García Malo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

Uno de los aspectos fundamentales en la salud del sueño es el cronotipo, es decir, la predisposición biológica de cada individuo a estar más activo en determinadas horas del día. Aproximadamente un 50% de la población presenta un cronotipo estándar, mientras que el resto se distribuye entre perfiles más matutinos o más vespertinos. Este patrón está determinado en gran medida por factores genéticos, por lo que forzar cambios bruscos —como obligarse a madrugar en contra del propio ritmo biológico— puede generar insomnio, menor calidad del sueño y consecuencias sobre la salud mental y cognitiva.

“El cronotipo define la predisposición natural de cada persona a estar más activa por la mañana o por la noche, o le es indiferente. Existen personas más “matutinas” (los conocidos como alondras o “adelanto de fase”) y personas más “nocturnas” (búhos o

"retraso de fase"), con múltiples variantes intermedias. Pero, el más común entre la población es el estándar, que en nuestro país podría definirse como un sueño en una franja media intermedia por ejemplo 23:00-7:00 o 00:00-8:00", explica la Dra. Celia García Malo. "Este patrón no es una cuestión de hábitos o disciplina, como a veces se hace creer, e intentar modificarlo de forma agresiva es equivalente a ir constantemente en contra del propio reloj biológico. Y esto puede actuar como desencadenante para sufrir insomnio, o tener una peor eficiencia de sueño, y por lo tanto generar consecuencias sobre la salud, empeorando la función cognitiva, el estado de ánimo y reduciendo los niveles de energía. Por el contrario, adecuar nuestro trabajo, vida social o académica a nuestras preferencias horarias en base a nuestro cronotipo puede tener claros beneficios para nuestro descanso y, por lo tanto, conocerlo, y tratar de actuar en consecuencia es importante para nuestra salud".

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

Por el contrario, la falta de sueño mantenida en el tiempo se ha asociado a un aumento del riesgo de patologías neurológicas y psiquiátricas. Diversos estudios han demostrado que dormir menos de 6 horas diarias de forma habitual aumenta hasta en un 30% el riesgo de deterioro cognitivo y se asocia con un mayor riesgo de enfermedades neurológicas y neurodegenerativas como el Alzheimer, además de la depresión o trastornos de ansiedad. Además, el déficit de sueño altera la plasticidad cerebral y compromete funciones ejecutivas clave como la toma de decisiones o la atención sostenida.

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

Por lo tanto, desde la SEN se incide en que no existen rutinas universales válidas para todos. Adoptar hábitos basados en tendencias virales puede ser contraproducente si no se adaptan a las características individuales, porque el sueño de cada persona debe adaptarse a su cronotipo, su contexto laboral y su estado de salud. "La productividad no depende de la hora a la que nos levantamos, sino de la calidad del descanso y de su adecuación a nuestra biología. La tendencia de madrugar de forma extrema puede ser válida para algunos perfiles, pero generalizarla como modelo universal no solo es erróneo, sino potencialmente perjudicial", comenta la Dra. Celia García Malo. "La optimización del sueño debe basarse en el conocimiento del propio organismo y en hábitos saludables adaptados a cada persona, no en la imitación de rutinas populares sin respaldo científico. Optimizar el sueño no consiste en copiar rutinas virales, sino en entender cómo funciona nuestro propio organismo y trabajar con él, no en su contra".

Por último, la SEN subraya la importancia de que cualquier dificultad relacionada con el sueño —como insomnio, somnolencia diurna, despertares frecuentes o sensación de descanso no reparador— sea abordada desde un enfoque médico especializado. Una evaluación individualizada resulta clave para identificar posibles causas subyacentes, que pueden abarcar desde trastornos respiratorios del sueño hasta alteraciones neurológicas o psiquiátricas, establecer un diagnóstico preciso —en ocasiones apoyado por pruebas objetivas como estudios del sueño o del ritmo circadiano— y definir el tratamiento más adecuado.

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