



**P**asamos ocho horas al día trabajando. A veces, incluso más. 'Grosso modo', un tercio de nuestras vidas. Mejor no echar la cuenta en años. Y, de la misma manera que no es lo mismo realizar un trabajo físico que uno sedentario, tampoco es igual desarrollar una actividad de alta intensidad intelectual que poner el piloto automático durante esa jornada laboral. Ahora, además, la ciencia está empezando a explicar el impacto que eso podría tener en nuestra salud cognitiva a largo plazo, pero también en nuestras posibilidades de padecer Alzheimer y otro tipo de demencias y problemas cognitivos.

Un estudio publicado en 2024, y desarrollado por investigadores de la Harvard Medical School, analizó los certificados de defunción de casi nueve millones de personas en Estados Unidos repartidas en 443 profesiones diferentes. Los resultados fueron de los que terminan ocupando titulares: descubrieron que los taxistas y los conductores de ambulancias presentaban las tasas más bajas de mortalidad por Alzheimer, algo que, curiosamente, no ocurría con pilotos de avión, capitanes de barco o conductores de autobús. «Podría tener que ver con que, en esos casos, siempre se hace el mismo recorrido. No hay nada que recordar», explica Alfredo Rodríguez-Antigüedad, expresidente de la Sociedad Española de Neurología, que, aunque reconoce que los resultados son interesantes, advierte de que conviene tomarlos con cautela porque tienen «limitaciones».

Curiosamente, los resultados coincidían con los de otro célebre estudio anterior. «En 2006, se sometió a resonancia magnética a un grupo reducido de taxistas en Londres. Se observó que una parte de su hipocampo era más grande, lo que guardaba relación con su sentido de la orientación y su necesidad de recordar el mapa y el callejero», explica el neurólogo. «Eso venía a demostrar que el cerebro se fortalece con la actividad. Es un órgano con cierta plasticidad y capacidad de adaptación a las circunstancias y las necesidades. Y eso, como demostró el trabajo, puede dar lugar a cambios morfológicos. Además, el hipocampo está muy relacionado con la memoria, que es donde guardamos los recuerdos: los nombres, las historias, lo que hiciste aquel verano... Y es la zona más afectada en los pacientes de Alzheimer», apunta el experto.

**El «fondo de ahorro» mental**  
Evidentemente, esto no es algo que afecte únicamente al gremio del taxi. Una investigación de 2022 liderada por la neurocientífica Jinshil Hyun, del Albert Einstein College of Medicine, demostró que la complejidad ocupacional puede ser pre-



ADOBE STOCK

## ¿Tu trabajo te protege del Alzheimer?

**Qué haces durante tu jornada laboral afecta (y mucho) al cerebro. Algunas actividades contribuyen a desarrollar una mayor reserva cognitiva**



IXONE DÍAZ LANDALUCE

dictiva de demencias a largo plazo. Según este estudio, la estimulación mental que implican los trabajos más complejos (entre los que se encuentran profesionales como abogados, profesores, ingenieros, managers o médicos, por ejemplo) puede ayudar a construir la conocida como reserva cognitiva, un concepto clave sobre el que giran todos estos estudios.

Hablamos de la capacidad que tiene el cerebro para resistir y compensar los daños que causa la de-

**«Una actividad que te obliga a tomar decisiones o reflexionar mantiene más en forma tu cerebro»**

mencia, permitiendo la funcionalidad pese a la presencia de la patología. Es una especie de 'fondo de ahorro' que se va construyendo a base del trabajo mental que implica la formación, el trabajo, la socialización... El experto lo explica en términos gráficos. «Si yo me caigo desde un avión a 10.000 metros de altura, tardo más en caerme que si me caigo de un avión a 2.000 metros. Esa es la reserva funcional. Lo que hace es retrasar la aparición de síntomas, porque estos comienzan cuando ya hay un daño importante en el cerebro. La persona que tiene una reserva funcional más grande tarda más en manifestar la enfermedad», señala el doctor Rodríguez-Antigüedad para explicar el concepto.

«Si tienes una actividad con muchos 'inputs' que te obliga a hacer muchas asociaciones, a tomar decisiones, a estudiar o reflexionar constantemente, conseguirás que tu cerebro esté más en forma. El sustrato de la enfermedad de Alzheimer no guarda relación con la actividad que realizas, pero es cierto que, dependiendo de a qué te dediques, puedes desarrollar una mayor o menor reserva funcional», detalla el neurólogo.

Algo que, en 2024, volvió a ratificar un estudio que pretendía explicar por qué las personas con más formación académica padecen menos demencia. Los investigadores del University College London encontraron que la complejidad laboral era el factor más determinante de todos. De hecho, explicaba el 70% de la relación entre el nivel educativo y el riesgo de demencia.

### PILOTO AUTOMÁTICO

**Qué hacer si tu empleo no es un desafío**

Tienes un trabajo mecánico. Pongamos el ejemplo clásico de una cadena de montaje, pero también cualquier actividad manual que se desarrolle en modo 'piloto automático'. ¿Cómo podemos paliar un horario laboral excesivamente 'cómodo' para nuestro cerebro durante nuestro tiempo libre? «Leer, participar en colectivos y actividades solidarias, tener un hobby, aprender un idioma... Todo lo que, de alguna manera, mantenga a tu cerebro ocupado y que no sea algo excesivamente rutinario», explica el neurólogo Alfredo Rodríguez-Antigüedad. Otro aspecto crucial, quizá el más importante de todos, son las relaciones personales. «Si tengo 75 años, pero una vida social intensa, colaboro en una ONG y hago otras actividades, eso ayuda a mantener el cerebro en forma», señala el experto. Los estudios científicos que apoyan esta tesis son numerosos. Uno de los más famosos, publicado en 'The Lancet' en el año 2000, concluyó que vivir solo y no contar con una red social estrecha aumenta el riesgo de padecer demencia hasta en un 60%.

Así que si tienes uno de esos trabajos que literalmente te frie el cerebro, al menos te queda el (gran) consuelo de pensar que quizá lo estés entrenando, también, contra la demencia.



**P**asamos ocho horas al día trabajando. A veces, incluso más. 'Grosso modo', un tercio de nuestras vidas. Mejor no echar la cuenta en años. Y, de la misma manera que no es lo mismo realizar un trabajo físico que uno sedentario, tampoco es igual desarrollar una actividad de alta intensidad intelectual que poner el piloto automático durante esa jornada laboral. Ahora, además, la ciencia está empezando a explicar el impacto que eso podría tener en nuestra salud cognitiva a largo plazo, pero también en nuestras posibilidades de padecer Alzheimer y otro tipo de demencias y problemas cognitivos.

Un estudio publicado en 2024, y desarrollado por investigadores de la Harvard Medical School, analizó los certificados de defunción de casi nueve millones de personas en Estados Unidos repartidas en 443 profesiones diferentes. Los resultados fueron de los que terminan ocupando titulares: descubrieron que los taxistas y los conductores de ambulancias presentaban las tasas más bajas de mortalidad por Alzheimer, algo que, curiosamente, no ocurría con pilotos de avión, capitanes de barco o conductores de autobús. «Podría tener que ver con que, en esos casos, siempre se hace el mismo recorrido. No hay nada que recordar», explica Alfredo Rodríguez-Antigüedad, expresidente de la Sociedad Española de Neurología, que, aunque reconoce que los resultados son interesantes, advierte de que conviene tomarlos con cautela porque tienen «limitaciones».

Curiosamente, los resultados coincidían con los de otro célebre estudio anterior. «En 2006, se sometió a resonancia magnética a un grupo reducido de taxistas en Londres. Se observó que una parte de su hipocampo era más grande, lo que guardaba relación con su sentido de la orientación y su necesidad de recordar el mapa y el callejero», explica el neurólogo. «Eso venía a demostrar que el cerebro se fortalece con la actividad. Es un órgano con cierta plasticidad y capacidad de adaptación a las circunstancias y las necesidades. Y eso, como demostró el trabajo, puede dar lugar a cambios morfológicos. Además, el hipocampo está muy relacionado con la memoria, que es donde guardamos los recuerdos: los nombres, las historias, lo que hiciste aquel verano... Y es la zona más afectada en los pacientes de Alzheimer», apunta el experto.

**El «fondo de ahorro» mental**  
Evidentemente, esto no es algo que afecte únicamente al gremio del taxi. Una investigación de 2022 liderada por la neurocientífica Jinshil Hyun, del Albert Einstein College of Medicine, demostró que la complejidad ocupacional puede ser pre-



ADOBE STOCK

## ¿Tu trabajo te protege del Alzheimer?

**Qué haces durante tu jornada laboral afecta (y mucho) al cerebro. Algunas actividades contribuyen a desarrollar una mayor reserva cognitiva**



IXONE DÍAZ LANDALUCE

dictiva de demencias a largo plazo. Según este estudio, la estimulación mental que implican los trabajos más complejos (entre los que se encuentran profesionales como abogados, profesores, ingenieros, managers o médicos, por ejemplo) puede ayudar a construir la conocida como reserva cognitiva, un concepto clave sobre el que giran todos estos estudios.

Hablamos de la capacidad que tiene el cerebro para resistir y compensar los daños que causa la de-

**«Una actividad que te obliga a tomar decisiones o reflexionar mantiene más en forma tu cerebro»**

mencia, permitiendo la funcionalidad pese a la presencia de la patología. Es una especie de 'fondo de ahorro' que se va construyendo a base del trabajo mental que implica la formación, el trabajo, la socialización... El experto lo explica en términos gráficos. «Si yo me caigo desde un avión a 10.000 metros de altura, tardo más en caerme que si me caigo de un avión a 2.000 metros. Esa es la reserva funcional. Lo que hace es retrasar la aparición de síntomas, porque estos comienzan cuando ya hay un daño importante en el cerebro. La persona que tiene una reserva funcional más grande tarda más en manifestar la enfermedad», señala el doctor Rodríguez-Antigüedad para explicar el concepto.

«Si tienes una actividad con muchos 'inputs' que te obliga a hacer muchas asociaciones, a tomar decisiones, a estudiar o reflexionar constantemente, conseguirás que tu cerebro esté más en forma. El sustrato de la enfermedad de Alzheimer no guarda relación con la actividad que realizas, pero es cierto que, dependiendo de a qué te dediques, puedes desarrollar una mayor o menor reserva funcional», detalla el neurólogo.

Algo que, en 2024, volvió a ratificar un estudio que pretendía explicar por qué las personas con más formación académica padecen menos demencia. Los investigadores del University College London encontraron que la complejidad laboral era el factor más determinante de todos. De hecho, explicaba el 70% de la relación entre el nivel educativo y el riesgo de demencia.

### PILOTO AUTOMÁTICO

**Qué hacer si tu empleo no es un desafío**

Tienes un trabajo mecánico. Pongamos el ejemplo clásico de una cadena de montaje, pero también cualquier actividad manual que se desarrolle en modo 'piloto automático'. ¿Cómo podemos paliar un horario laboral excesivamente 'cómodo' para nuestro cerebro durante nuestro tiempo libre? «Leer, participar en colectivos y actividades solidarias, tener un hobby, aprender un idioma... Todo lo que, de alguna manera, mantenga a tu cerebro ocupado y que no sea algo excesivamente rutinario», explica el neurólogo Alfredo Rodríguez-Antigüedad. Otro aspecto crucial, quizá el más importante de todos, son las relaciones personales. «Si tengo 75 años, pero una vida social intensa, colaboro en una ONG y hago otras actividades, eso ayuda a mantener el cerebro en forma», señala el experto. Los estudios científicos que apoyan esta tesis son numerosos. Uno de los más famosos, publicado en 'The Lancet' en el año 2000, concluyó que vivir solo y no contar con una red social estrecha aumenta el riesgo de padecer demencia hasta en un 60%.

Así que si tienes uno de esos trabajos que literalmente te frie el cerebro, al menos te queda el (gran) consuelo de pensar que quizá lo estés entrenando, también, contra la demencia.



**P**asamos ocho horas al día trabajando. A veces, incluso más. 'Grosso modo', un tercio de nuestras vidas. Mejor no echar la cuenta en años. Y, de la misma manera que no es lo mismo realizar un trabajo físico que uno sedentario, tampoco es igual desarrollar una actividad de alta intensidad intelectual que poner el piloto automático durante esa jornada laboral. Ahora, además, la ciencia está empezando a explicar el impacto que eso podría tener en nuestra salud cognitiva a largo plazo, pero también en nuestras posibilidades de padecer Alzheimer y otro tipo de demencias y problemas cognitivos.

Un estudio publicado en 2024, y desarrollado por investigadores de la Harvard Medical School, analizó los certificados de defunción de casi nueve millones de personas en Estados Unidos repartidas en 443 profesiones diferentes. Los resultados fueron de los que terminan ocupando titulares: descubrieron que los taxistas y los conductores de ambulancias presentaban las tasas más bajas de mortalidad por Alzheimer. Algo que, curiosamente, no ocurría con pilotos de avión, capitanes de barco o conductores de autobús. «Podría tener que ver con que, en esos casos, siempre se hace el mismo recorrido. No hay nada que recordar», explica Alfredo Rodríguez-Antigüedad, expresidente de la Sociedad Española de Neurología, que, aunque reconoce que los resultados son interesantes, advierte que conviene tomarlos con cautela porque tienen «limitaciones».

Curiosamente, los resultados coincidían con los de otro célebre estudio anterior. «En 2006, se sometió a resonancia magnética a un grupo reducido de taxistas en Londres. Se observó que una parte de su hipocampo era más grande, lo que guardaba relación con su sentido de la orientación y su necesidad de recordar el mapa y el callejero», explica el neurólogo. «Eso venía a demostrar que el cerebro se fortalece con la actividad. Es un órgano con cierta plasticidad y capacidad de adaptación a las circunstancias y las necesidades. Y eso, como demostró el trabajo, puede dar lugar a cambios morfológicos. Además, el hipocampo está muy relacionado con la memoria, que es donde guardamos los recuerdos: los nombres, las historias, lo que hiciste aquel verano... Y es la zona más afectada en los pacientes de Alzheimer», apunta el experto.

**El «fondo de ahorro» mental**  
 Evidentemente, esto no es algo que afecte únicamente al gremio del taxi. Una investigación de 2022 liderada por la neurocientífica Jinshil Hyun, del Albert Einstein College of Medicine, demostró que la complejidad ocupacional puede ser pre-



## ¿Tu trabajo te protege del Alzheimer?

**Qué haces durante tu jornada laboral afecta (y mucho) al cerebro.** Algunas actividades contribuyen a desarrollar una mayor reserva cognitiva.



IXONE DÍAZ LANDALUCE

dictiva de demencias a largo plazo. Según este estudio, la estimulación mental que implican los trabajos más complejos (entre los que se encuentran profesionales como abogados, profesores, ingenieros, managers o médicos, por ejemplo) puede ayudar a construir la conocida como reserva cognitiva, un concepto clave sobre el que giran todos estos estudios.

Hablamos de la capacidad que tiene el cerebro para resistir y compensar los daños que causa la de-

mencia, permitiendo la funcionalidad pese a la presencia de la patología. Es una especie de 'fondo de ahorro' que se va construyendo a base del trabajo mental que implica la formación, el trabajo, la socia-

**«Una actividad que te obliga a tomar decisiones o reflexionar mantiene más en forma tu cerebro»**

lización... El experto lo explica en términos gráficos. «Si yo me caigo desde un avión a 10.000 metros de altura, tardo más en caerme que si me caigo de un avión a 2.000 metros. Esa es la reserva funcional. Lo que hace es retrasar la aparición de síntomas, porque estos comienzan cuando ya hay un daño importante en el cerebro. La persona que tiene una reserva funcional más grande, tarda más en manifestar la enfermedad», señala el doctor Rodríguez-Antigüedad para explicar el concepto.

«Si tienes una actividad con muchos 'inputs' que te obliga a hacer muchas asociaciones, a tomar decisiones, a estudiar o reflexionar constantemente, conseguirás que tu cerebro esté más en forma. El sustrato de la enfermedad de Alzheimer no guarda relación con la actividad que realizas, pero es cierto que, dependiendo de a qué te dediques, puedes desarrollar una mayor o menor reserva funcional», explica el neurólogo.

Algo que, en 2024, volvió a ratificar un estudio que pretendía explicar por qué las personas con más formación académica padecen menos demencia. Los investigadores del University College London encontraron que la complejidad laboral era el factor más determinante de todos. De hecho, explicaba el 70% de la relación entre el nivel educativo y el riesgo de demencia. Así que, si tienes uno de esos trabajos que literalmente te fríe el cerebro, al menos te queda el (gran) consuelo de pensar que quizá lo estés entrenando, también, contra la demencia.

### PILOTO AUTOMÁTICO

**Qué hacer si tu empleo no es un desafío**

Tienes un trabajo mecánico. Pongamos el ejemplo clásico de una cadena de montaje. Pero también cualquier actividad manual que se desarrolle en modo 'piloto automático'. ¿Cómo podemos paliar un horario laboral excesivamente 'cómodo' para nuestro cerebro durante nuestro tiempo libre? «Leer, participar en colectivos y actividades solidarias, tener un hobby, aprender un idioma... Todo lo que, de alguna manera, mantenga a tu cerebro ocupado y que no sea algo excesivamente rutinario», explica el neurólogo Alfredo Rodríguez-Antigüedad. Otro aspecto crucial, quizá el más importante de todos, son las relaciones personales. «Si tengo 75 años, pero una vida social intensa, colaboro en una ONG y hago otras actividades, eso ayuda a mantener el cerebro en forma», señala el experto. Los estudios científicos que apoyan esta tesis son numerosos. Uno de los más famosos, publicado en 'The Lancet' en el año 2000, concluyó que vivir solo y no contar con una red social estrecha aumenta el riesgo de padecer demencia hasta en un 60%.

6 Mayo, 2026

# LECTURAS *Práctica*

EN EL DÍA A DÍA

## Mejora tu memoria con estos ejercicios

Son trucos muy prácticos que puedes realizar sin esfuerzo y que te ayudarán de manera eficaz a no tener olvidos

Se basan en técnicas de memorización, avaladas por la Sociedad Española de Neurología, que mejoran la concentración y ayudan a retener más. Fáciles de realizar, te serán muy útiles si con frecuencia, por ejemplo, no sabes dónde dejas las cosas o tienes otros lapsus de memoria.

• **Dirige el dedo hacia el objeto y di en voz alta** "he dejado las llaves sobre la cómoda de la habitación". Es la técnica conocida como 'Shisa Kanko', que se usa en Japón desde hace más de 100 años.

### SEÑALA Y MENCIONA UN OBJETO PARA NO PERDERLO

Si sueles perder las llaves u olvidas con frecuencia dónde dejaste las gafas u otros objetos, este método puede acabar con esos pequeños despistes relacionados con la memoria a corto plazo. En un mismo momento usas cuatro vías para recordar: la atención, la vista, el oído y la verbalización.



### VIVE NUEVAS EXPERIENCIAS

**Viajar, visitar** exposiciones, leer, participar en un taller de cocina... estimulan la memoria tanto o más que un crucigrama: el cerebro está 'programado' para recordar experiencias, no datos aislados.

**Cuando haces** algo no solo estás usando la vista (como al leer). También utilizas el tacto, el oído, el movimiento y, a veces, el olfato. Cuantos más sentidos participan, más 'rutas de acceso' crea el cerebro para

recuperar ese recuerdo en el futuro. Por eso resulta más fácil recordar cómo hacer un plato que ya has cocinado (experiencia) que el paso a paso de una receta que solo has leído, pero que todavía no has puesto en práctica.





PAULA

ECHEVARRÍA (48)

Foto: Primark

### EXPLICA A ALGUIEN LO QUE QUIERAS MEMORIZAR

Está demostrado que compartir la información con los demás permite recuperarla mejor. Es una técnica muy usada por los estudiantes.

- **Busca a un buen oyente,** alguien que no te interrumpa una y otra vez, y explícale lo que quieras memorizar.

### CREA HISTORIAS PARA RECORDAR LISTAS

Cuando debas memorizar la lista de la compra o cualquier otra, invéntate una historia con ella. Cuanto más exagerada sea, más conexiones neuronales generará y mejor se fijará en tu memoria.

- **Cuando vayas al supermercado.** Por ejemplo, si necesitas pollo, apio, crema hidratante y patatas, podría ser: "El pollo se comió el apio y, al levantarse, se tropezó y metió su cara llena de crema hidratante en un saco de patatas".

### ASOCIA NOMBRES DE PERSONAS A UNA IMAGEN

Si sueles olvidarte del nombre de la persona nada más te la presentan, asócialo a una característica (imagínate una flor si la persona se llama Rosa) y repítelo en voz alta al momento: "Hola Rosa, encantada de conocerte".

### RELACIONA TU PIN CON UNA FECHA

No intentes aprenderte números desconectados, asocia el PIN a una fecha importante.

- **Elige, por ejemplo, el año que empezaste a trabajar.** Que no sea una fecha conocida y fácilmente deducible, como podría ser el día de tu nacimiento. **L**

Redacción



22 Abril, 2026

## LA CUENTA ATRÁS DEL BUEN DESCANSO



**D**ormir bien no empieza al meterse en la cama, sino bastante antes. Si tu idea es levantarte a las 7 y rozar las 8 horas de descanso, acostarte hacia las 11 puede ser una buena referencia. La clave está en ayudar al cuerpo a bajar el ritmo poco a poco.

### POR LA MAÑANA, LUZ NATURAL

Nada más empezar el día conviene exponerse un rato a la luz del sol. Salir a la calle y abrir bien las persianas ayuda a poner en hora el reloj interno y a que por la noche el cuerpo entienda cuándo toca bajar el ritmo.

Durante el día, algo de movimiento como caminar a buen paso o hacer un poco de ejercicio suave ya ayuda. Lo ideal es no dejar la actividad más exigente para última hora, porque puede activar demasiado cuando lo que interesa es empezar a frenar.

### 16:00 - ÚLTIMO CAFÉ

La cafeína puede seguir activa muchas horas después, así que conviene no apurarla hasta la tarde-noche. Aquí no solo entra el café: también el té y algunas bebidas energéticas.

### 20:30 - BAJAR REVOLUCIONES

Ese es buen momento para dejar tareas exigentes, conversaciones tensas o trabajo pendiente. La idea no es parar en seco, sino empezar a reducir la intensidad para que el cerebro no llegue a la cama todavía acelerado.

### 21:00 - CENA LIGERA

Cenar con unas dos horas de margen suele sentar mejor que hacerlo justo antes de acostarse. Mejor platos fáciles de digerir y sin excesos.

### 22:00 - PANTALLAS FUERA

El móvil, la tableta, el ordenador o la televisión no solo aportan luz, también mantienen la atención en marcha con mensajes, vídeos, noticias o trabajo. Dejar las pantallas al menos una hora antes ayuda a que el cerebro reciba una señal más clara de que el día termina. La SEN señala además que mantener horarios regulares y reducir estos estímulos forma parte de una buena higiene del sueño.

### 22:30 - RUTINA DE DESCONEXIÓN

Una ducha templada, ponerse el pijama, leer unas páginas, hacer respiraciones lentas, escuchar música suave o dejar preparada la ropa del día siguiente pueden servir. Lo importante es que la rutina se repita y que el cuerpo la reconozca como la antesala del sueño.

### 23:00 - A LA CAMA

Si el despertador suena a las 7, esta hora puede ayudar a acercarse a las ocho horas de descanso. Seguir este horario el fin de semana es necesario, para no descolocar el sueño y no empezar el lunes desde cero, otra vez.

### PEQUEÑOS ERRORES QUE NOS ROBAN EL SUEÑO

- Llevar el móvil a la cama para revisar mensajes justo antes de dormir activa el cerebro y retrasa la conciliación del sueño.
- Pasar el día muy inactivo. La inactividad prolongada se nota por la falta de energía y necesita algo de actividad diaria para llegar a un buen descanso con sueño reparador.
- Dormir siestas largas. Siestas se alargan de forma habitual, la presión de sangre sube y cuesta más conciliar el sueño.
- Trabajar hasta el momento. Tener pendientes de responder o pendientes de hacer cuando se va a dormir, responde a las revoluciones del día.
- Acostarse con muchas vueltas a un lado y otro. Las vueltas a un lado y otro antes de acostarse hacen que conciliar el sueño sea más difícil.
- No tener horarios regulares. Acostarse y levantarse a una hora diferente cada día desajusta el reloj interno.
- Exigirse demasiado. Si estás más te obsesionas con el sueño, más te cuesta conciliarlo.





## Neurología

# ¿AZAFRÁN PARA EL SUEÑO?

¿Es cierto que el azafrán puede ayudar en casos de insomnio?

Paz Abad (Soria)



**DRA. CELIA GARCÍA MALO**

Coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la SEN

- **El azafrán es una especia muy estudiada** en los últimos años por sus posibles efectos beneficiosos sobre el ánimo y el descanso. Algunos ensayos han observado que podría favorecer un sueño reparador, probablemente por su acción sobre neurotransmisores como la serotonina. Pero se necesita investigar más.
- **Hay que ser prudentes.** El insomnio es un problema médico y debe ser abordado como tal. A veces, recurrir a sustancias naturales puede dar una falsa sensación de control, generar condicionantes de sueño y perpetuar el problema.





30 Abril, 2026



ADOBE STOCK

**P**asamos ocho horas al día trabajando. A veces, incluso más. 'Grosso modo', un tercio de nuestras vidas. Mejor no echar la cuenta en años. Y, de la misma manera que no es lo mismo realizar un trabajo físico que uno sedentario, tampoco es igual desarrollar una actividad de alta intensidad intelectual que poner el piloto automático durante esa jornada laboral. Ahora, además, la ciencia está empezando a explicar el impacto que eso podría tener en nuestra salud cognitiva a largo plazo, pero también en nuestras posibilidades de padecer Alzheimer y otro tipo de demencias y problemas cognitivos.

Un estudio publicado en 2024, y desarrollado por investigadores de la Harvard Medical School, analizó los certificados de defunción de casi nueve millones de personas en Estados Unidos repartidas en 443 profesiones diferentes. Los resultados fueron de los que terminan ocupando titulares: descubrieron que los taxistas y los conductores de ambulancias presentaban las tasas más bajas de mortalidad por Alzheimer, algo que, curiosamente, no ocurría con pilotos de avión, capitanes de barco o conductores de autobús. «Podría tener que ver con que, en esos casos, siempre se hace el mismo recorrido. No hay nada que recordar», explica Alfredo Rodríguez-Antigüedad, expresidente de la Sociedad Española de Neurología, que, aunque reconoce que los resultados son interesantes, advierte de que conviene tomarlos con cautela porque tienen «limitaciones».

Curiosamente, los resultados coincidían con los de otro célebre estudio anterior. «En 2006, se sometió a resonancia magnética a un grupo reducido de taxistas en Londres. Se observó que una parte de su hipocampo era más grande, lo que guardaba relación con su sentido de la orientación y su necesidad de recordar el mapa y el callejero», explica el neurólogo. «Eso venía a demostrar que el cerebro se fortalece con la actividad. Es un órgano con cierta plasticidad y capacidad de adaptación a las circunstancias y las necesidades. Y eso, como demostró el trabajo, puede dar lugar a cambios morfológicos. Además, el hipocampo está muy relacionado con la memoria, que es donde guardamos los recuerdos: los nombres, las historias, lo que hiciste aquel verano... Y es la zona más afectada en los pacientes de Alzheimer», apunta el experto.

## ¿Tu trabajo te protege del Alzheimer?

Qué haces durante tu jornada laboral afecta (y mucho) al cerebro. **Algunas actividades contribuyen a desarrollar una mayor reserva cognitiva**



IXONE DÍAZ LANDALUCE

Evidentemente, esto no es algo que afecte únicamente al gremio del taxi. Una investigación de 2022 liderada por la neurocientífica Jinshil Hyun, del Albert Einstein College of Medicine, demostró que

la complejidad ocupacional puede ser predictiva de demencias a largo plazo. Según este estudio, la estimulación mental que implican los trabajos más complejos (entre los que se encuentran profesionales

«Una actividad que te obliga a tomar decisiones o reflexionar mantiene más en forma tu cerebro»

como abogados, profesores, ingenieros, managers o médicos, por ejemplo) puede ayudar a construir la conocida como reserva cognitiva, un concepto clave sobre el que giran todos estos estudios.

Hablamos de la capacidad que tiene el cerebro para resistir y compensar los daños que causa la demencia, permitiendo la funcionalidad pese a la presencia de la patología. Es una especie de 'fondo de ahorro' que se va construyendo a base del trabajo mental que implica la formación, el trabajo, la socialización... El experto lo explica en términos gráficos. «Si yo me caigo desde un avión a 10.000 metros de altura, tardo más en caerme que si me caigo de un avión a 2.000 metros. Esa es la reserva funcional. Lo que hace es retrasar la aparición de síntomas, porque estos comienzan cuando ya hay un daño importante en el cerebro. La persona que tiene una reserva funcional más grande tarda más en manifestar la enfermedad», señala el doctor Rodríguez-Antigüedad para explicar el concepto.

### PILOTO AUTOMÁTICO

Qué hacer si tu empleo no es un desafío

Tienes un trabajo mecánico. Pongamos el ejemplo clásico de una cadena de montaje, pero también cualquier actividad manual que se desarrolle en modo 'piloto automático'. ¿Cómo podemos paliar un horario laboral excesivamente 'cómodo' para nuestro cerebro durante nuestro tiempo libre? «Leer, participar en colectivos y actividades solidarias, tener un hobby, aprender un idioma... Todo lo que, de alguna manera, mantenga a tu cerebro ocupado y que no sea algo excesivamente rutinario», explica el neurólogo Alfredo Rodríguez-Antigüedad. Otro aspecto crucial, quizá el más importante de todos, son las relaciones personales. «Si tengo 75 años, pero una vida social intensa, colaboro en una ONG y hago otras actividades, eso ayuda a mantener el cerebro en forma», señala el experto. Los estudios científicos que apoyan esta tesis son numerosos. Uno de los más famosos, publicado en 'The Lancet' en el año 2000, concluyó que vivir solo y no contar con una red social estrecha aumenta el riesgo de padecer demencia hasta en un 60%.

### Nivel educativo

«Si tienes una actividad con muchos 'inputs' que te obliga a hacer muchas asociaciones, a tomar decisiones, a estudiar o reflexionar constantemente, conseguirás que tu cerebro esté más en forma. El sustrato de la enfermedad de Alzheimer no guarda relación con la actividad que realizas, pero es cierto que, dependiendo de a qué te dediques, puedes desarrollar una mayor o menor reserva funcional», detalla el neurólogo.

Algo que, en 2024, volvió a ratificar un estudio que pretendía explicar por qué las personas con más formación académica padecen menos demencia. Los investigadores del University College London encontraron que la complejidad laboral era el factor más determinante de todos. De hecho, explicaba el 70% de la relación entre el nivel educativo y el riesgo de demencia. Así que si tienes uno de esos trabajos que literalmente te fríe el cerebro, al menos te queda el (gran) consuelo de pensar que quizá lo estés entrenando, también, contra la demencia.



1 Mayo, 2026



# EL MAL DORMIR

EL 56 % DE LOS ESPAÑOLES ADULTOS NO DUERME LAS HORAS RECOMENDADAS Y MÁS DE LA MITAD NO TIENE UN SUEÑO REPARADOR, SEGÚN LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA. EL INSOMNIO NO ES SOLO UN PROBLEMA DE CANTIDAD: ES UNA EPIDEMIA SILENCIOSA QUE AFECTA ESPECIALMENTE A LAS MUJERES, PERO QUE TIENE SOLUCIÓN.

por **Macarena Orte**

Levas semanas arrastrándote por las mañanas. Te despiertas antes de que suene el despertador, o tardas una eternidad en coger el sueño, o te duermes sin problemas pero a media noche te desvelas, o simplemente no descansas aunque hayas dormido ocho horas. Sabes que algo no va bien, pero te has acostumbrado a funcionar en modo supervivencia. No estás sola: según los datos de la "Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables" de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 56 % de la población adulta española duerme menos horas de las recomendadas y más del 50 % asegura no tener un sueño reparador. Y son las mujeres, como casi siempre, las que lo acusan más.

## EL DESCANSO LO ES TODO

"Un sueño de buena calidad es un pilar fundamental para la salud en general e imprescindible para el bienestar físico y mental. Y una mala calidad de sueño tiene consecuencias tanto a corto como a largo plazo", advierte la doctora Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio



1 Mayo, 2026

## salud insomnio

del Sueño de la Sociedad Española de Neurología. A corto plazo, la lista es la que ya conoces: cansancio, irritabilidad, dificultad para concentrarte, esa sensación de que tu cerebro funciona a media potencia. Pero si el problema se cronifica, las consecuencias van mucho más allá del mal humor matutino. La privación persistente de sueño se asocia con un mayor riesgo de obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares e incluso trastornos neurodegenerativos como el Alzheimer. Y también con depresión, ansiedad y peor calidad de vida en general.

A pesar de ello, la SEN calcula que solo alrededor del 10 % de algunos trastornos del sueño están correctamente diagnosticados y que menos de un tercio de quienes los sufren busca ayuda profesional. El resultado: más de cuatro millones de personas en España conviven con algún trastorno de sueño crónico y grave sin tratamiento adecuado.

### **POR QUÉ TU MENTE SE DESPIERTA SI TU CUERPO QUIERE DORMIR**

Te metes en la cama, apagas la luz y, de repente, tu cabeza empieza a funcionar a toda velocidad. Repasas la conversación de esta tarde, planificas el día de mañana, recuerdas aquello que olvidaste hacer. No es casualidad ni mala suerte: es fisiología. "Cuando nos metemos en la cama por la noche, es uno de los pocos momentos en los que dejamos de hacer y desaparecen todos los estímulos externos", explica la doctora Andrea Gómez Moroney, médico especialista en Neurofisiología Clínica de Olympia Quirónsalud. "El cerebro, que durante el día está en modo piloto automático, aprovecha ese momento para revisar lo ocurrido, anticipar los posibles escenarios del día siguiente e incluso sacar a la superficie pensamientos o preocupaciones que habíamos ido aparcando. Es como cuando paras la música en una habitación y de repente escuchas un zumbido de fondo que antes no escuchabas".

En el caso de las mujeres, hay un factor que agrava el problema y del

que, reconoce la doctora Gómez Moroney, "no siempre se habla lo suficiente": la carga mental. "No se trata solo de tener muchas cosas que hacer, sino el hecho de llevar siempre en la cabeza la organización, anticipación y responsabilidad de que todo salga adelante. Muchas mujeres asumimos esa carga casi sin darnos cuenta: citas, horarios, lo que hace falta en casa, las necesidades familiares... Así, aunque el día termine, muchas veces la mente sigue activa repasando, anticipando y resolviendo". El resultado es que te metes en la cama con la cabeza encendida y en estado de alerta, que es exactamente lo contrario de lo que necesitas para dormir.

### **EL CÍRCULO VICIOSO DEL QUE ES DIFÍCIL SALIR**

No dormir te estresa. El estrés te impide dormir. Y así, noche tras noche. "El cortisol no es solo la hormona del estrés, es una hormona vital que regula nuestro ciclo de alerta", explica Pablo Fernández Collazo, miembro del Grupo de Gónadas, Identidad y Diferenciación Sexual de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (GIDSEEN). "En condiciones normales, sigue un ritmo circadiano: niveles bajos a medianoche, para permitir que el cuerpo descanse, y un pico al despertar para darnos energía". El problema es que cuando el estrés aparece por la tarde o la noche, el cortisol permanece elevado cuando debería estar bajando. "Como el cortisol es una hormona de alerta, le dice al cerebro que hay un peligro, bloqueando la llegada del sueño profundo". Y diversos estudios demuestran que, tras una noche de poco sueño, los niveles de cortisol al día siguiente son más altos de lo normal. Ese exceso hace que te sientas cansada pero incapaz de relajarte. El círculo se cierra sobre sí mismo. Romperlo no es tan sencillo como intentar dormir más. "Cuanto más nos obsesionemos con el sueño, menos probabilidades tendremos de dormirnos, porque lo único que conseguimos es activarnos más", explica la doctora Gómez Moroney. Muchas personas caen en la trampa del control excesivo: mirar el reloj, calcular cuántas horas quedan, anticipar el mal día de mañana. Todo eso aumenta todavía más el nivel de alerta. "Romper ese círculo implica, por un lado, tener hábitos y rutinas que favorezcan el sueño y, por otro, intervenir en la activación mental y en la ansiedad".

### **LAS HORMONAS TAMBIÉN TIENEN ALGO QUE DECIR**

Si el insomnio ha llegado a tu vida especialmente en determinadas fases del ciclo, durante el embarazo o en la perimenopausia, no es imaginación

INTENTAR DORMIR MÁS GENERA ANSIEDAD,  
**LO QUE ALARGA** LATENCIA Y DESPERTARES



1 Mayo, 2026

## SUEÑO, ESTRÉS Y CORTISOL SE RETROALIMENTAN EN UN CÍRCULO VICIOSO



tuya. "Las hormonas femeninas tienen un importante papel en la estructura y en la calidad del sueño", confirma el doctor Fernández Collazo. Los estrógenos aumentan la cantidad de sueño REM y reducen el tiempo que tardamos en conciliar el sueño; además, son reguladores de la temperatura corporal. La progesterona actúa como sedante natural: favorece un sueño más reparador e interacciona con los receptores GABA del cerebro, promoviendo la relajación. Incluso facilita la producción de melatonina. El problema llega cuando esos niveles fluctúan. En la perimenopausia, entre el 40 y el 56 % de las mujeres presentan dificultades para dormir, según los estudios que cita el doctor Fernández Collazo. Los sofocos noc-

turnos están directamente relacionados con despertares objetivables, y la disminución del estradiol contribuye a empeorar el descanso. Pero no todo es hormonal: "Las causas de este insomnio son multifactoriales, influyendo unas sobre otras. El estado de ánimo, la ansiedad y la depresión se relacionan fuertemente con el mal sueño", señala el especialista. También aumenta el riesgo de apnea obstructiva del sueño (AOS) y síndrome de piernas inquietas durante esta etapa, dos trastornos que condicionan un sueño no reparador y un cansancio diurno que muchas mujeres atribuyen erróneamente a "los años". Y eso sin mencionar el embarazo, en el que se da "una combinación de factores hormonales y físicos" que perturba el descanso en cada trimestre: la progesterona dispara la somnolencia diurna pero fragmenta el sueño nocturno, la vejiga obliga a levantarse varias veces, los movimientos del bebé coinciden con los momentos de reposo, y el reflujo o las náuseas hacen el resto.

### DORMIR MAL ENGORDA: LA CONEXIÓN QUE NADIE TE CONTÓ

Si encima de no dormir bien sientes que te cuesta más controlar el peso, la ciencia te da la razón. "La restricción o mala calidad del sueño se asocia con mayor riesgo de obesidad, incremento en el consumo de alimentos hipercalóricos y alteraciones en la regulación del apetito",

explica Inka Miñambres Donaire, miembro del área de obesidad de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). Cuando no duermes bien, se producen cambios en la grelina y la leptina, las hormonas que regulan el apetito, y se activan los circuitos cerebrales relacionados con la recompensa alimentaria, lo que se traduce en más antojos y menos control sobre lo que comes. Y la relación es bidireccional: el exceso de peso puede empeorar la calidad del sueño, creando otro círculo del que es difícil salir.



1 Mayo, 2026

## salud insomnio

La experta también señala que "la calidad del sueño se asocia con enfermedades metabólicas como la diabetes, la hipertensión arterial o el síndrome metabólico". De hecho, existe una asociación en forma de U entre las horas de sueño y el riesgo de desarrollar estas patologías: el riesgo aumenta tanto si duermes menos de seis horas como si duermes más de nueve, siendo el umbral óptimo las siete horas. Y no solo importa la cantidad: la mala calidad percibida del sueño y los horarios tardíos también se relacionan con un mayor riesgo metabólico. "La higiene del sueño se considera hoy en día un aspecto importante en la prevención de enfermedades metabólicas", concluye Miñambres Donaire.

### QUÉ DICE LA CIENCIA

Antes de llegar a los tratamientos, hay que desmontar un mito muy extendido: la higiene del sueño no es un tratamiento. "Casi todos los pacientes, cuando llegan a consulta, ya han comenzado a implementar cambios en su estilo de vida. Pero las pautas de higiene del sueño son consejos genéricos que pueden ser útiles como medida preventiva. Cuando la persona padece un trastorno como insomnio, basarse solo en higiene del sueño no solo puede no resolver el problema, sino que en ciertas personas puede provocar más cronificación y más ansiedad", advierte la doctora García Malo. Seguir la lista de recomendaciones sin un diagnóstico previo puede hacer sentir culpable cada vez que algo no sale perfecto, lo que aumenta la presión en lugar de aliviarla. El tratamiento de primera línea para el insomnio crónico no son los fármacos sino la terapia cognitivo-conductual (TCC-I), tanto según las guías de la Sociedad Española de Neurología como de la Academia Americana de Medicina del Sueño. Lo confirma también Rybel Wix, especialista en neurofisiología clínica y medicina del sueño de la Unidad de Sueño del Hospital Universitario de La Princesa y miembro del grupo de insomnio de la SES: la TCC-I es "el tratamiento de primera línea, con una eficacia del 70-80 % en remisión de síntomas crónicos, superior a los fármacos a largo plazo y sin efectos adversos". Se trata de un programa estructurado de entre

cuatro y ocho sesiones que trabaja sobre los hábitos, las creencias erróneas y los condicionamientos que perpetúan el insomnio.

Uno de sus componentes más eficaces es lo que la doctora Gómez Moroney denomina "técnica de control de estímulos": "Ayuda a que la cama deje de ser un lugar asociado a la frustración o a la alerta, y vuelva a convertirse en un espacio asociado al descanso y a dormir". Otro elemento clave es la restricción del tiempo en cama: "Limita las horas en cama al sueño real —por ejemplo, cinco horas y media si eso es lo que se duerme—, elevando la eficiencia por encima del 90 % antes de ampliar la ventana". Suena contraintuitivo, pero funciona.

Sobre la melatonina, la experta Wix lo tiene claro: está sobreutilizada.

Las guías la reservan para casos específicos como el *jet lag*, el trabajo por turnos o el retraso de fase circadiana. En adultos sanos, "reduce la latencia unos siete a doce minutos y aumenta el tiempo total entre ocho y quince minutos frente a placebo, pero no mejora la eficiencia del sueño ni su arquitectura". No resuelve la causa raíz y, cuando se usa de forma prolongada sin control médico, puede enmascarar problemas subyacentes. "No causa rebote clásico, pero perpetúa el ciclo", advierte.

La conclusión es la misma para todos los expertos consultados: cuando hay un trastorno del sueño real, el abordaje debe ser profesional, individualizado y multidisciplinar. "Cuando existe un trastorno del sueño como el insomnio crónico, estamos hablando de un problema que merece una atención médica rigurosa, como cualquier otra enfermedad", insiste la doctora García Malo. No más noches contando ovejas. No más resignación. Tienes derecho a dormir bien, y la ciencia sabe cómo ayudarte. ■

### HÁBITOS QUE FUNCIONAN

- **Horario fijo.** Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días, también los fines de semana.
- **Sin pantallas una hora antes.** La luz azul suprime la melatonina. Opta por la lectura en papel.
- **La cama, solo para dormir.** Nada de móvil, trabajo ni televisión en la cama. Si llevas más de veinte minutos sin dormir, levántate y haz algo tranquilo.
- **Cena temprana y ligera.** Cenar al menos tres horas antes de acostarte y evitar el alcohol y la cafeína después de las 14:00 h mejora la calidad del sueño.
- **Muévete durante el día.** Treinta minutos de ejercicio aeróbico, siempre al menos cuatro horas antes de ir a dormir, acelera el sueño.
- **Si persiste, busca ayuda.** La terapia cognitivo-conductual para el insomnio (TCC-I) tiene una eficacia del 70-80 %.