



Un tercio de españoles, en riesgo de sufrir daños mentales por abusar de las redes

Quienes navegan más de dos horas multiplican el peligro de ansiedad, insomnio y depresión y reducen el aprendizaje y la concentración

ALFONSO TORICES

MADRID. El abuso de las redes sociales y el alto riesgo de padecer daños y trastornos mentales que acarrea no es solo un problema de jóvenes y adolescentes. Más de un tercio de españoles de todas las edades, unos 17 millones de ciudadanos, corren en la actualidad un serio peligro de sufrir problemas psicológicos y daños cerebrales por su habitual consumo excesivo de estas plataformas, foros y chats digitales, según certifica un estudio realizado por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Los neurólogos españoles se preguntaban cuál sería el grado de afectación para la salud del cerebro provocado por el uso de las pantallas electrónicas y las redes sociales en nuestro país, motivo por el que realizaron una encuesta nacional sobre los hábitos cerebro-saludables. Los resultados solo se pueden calificar de preocupantes, según los propios expertos.

Más del 70% de los españoles superan la media hora diaria de navegación e interacción en sus redes sociales (el tiempo que se recomienda como tope), pero el dato realmente grave que desvela el estudio es que más de un tercio de la población, el 35,5%, admite que pasa más de dos horas



Dos hombres navegan a través de las redes sociales con sus teléfonos móviles. ESTHER VÁZQUEZ

cada día en estos chats y plataformas, un intervalo que ya se considera abusivo por abrir las puertas a los daños para la salud.

Este consumo abusivo que practican millones de españoles «incrementa significativamente el riesgo de problemas mentales y cerebrales», según alerta Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN. El especialista explica que el abuso habitual en el uso de las redes sociales interfiere en el sueño, el trabajo y las relaciones sociales y multiplica el riesgo de padecer problemas y patologías mentales como la ansiedad, la depresión y la soledad. Pero es que, según detalla, este consumo

excesivo, además, «reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje, con lo que todo ello implica para la salud de nuestro cerebro».

Aunque ya es grave que más de un tercio de la población haga un consumo abusivo de las redes sociales, lo peor es que algo más de uno de cada diez españoles están ya instalados en un riesgo extremo para su salud mental. Son los centenares de miles que todos los días pasan más de cuatro horas en estos foros y plataformas. De hecho, un 3,5% de los ciudadanos, los más enganchados, incluso superan las seis horas de interacción diaria.

El consumo de riesgo es más alto entre las mujeres, pero entre quienes se desboca es entre los adultos jóvenes. En el grupo de los de 18 a 34 años son casi dos de cada tres, el 63%, quienes navegan más de dos horas cada día en redes sociales. Pero es que uno de cada cuatro de ellos, el

El uso abusivo es más alto entre las mujeres y se dispara a dos de cada tres adultos jóvenes, según un estudio de los neurólogos

26%, pasa enganchado más de cuatro horas en cada jornada.

Lesiones en la infancia

Aunque no tiene capítulo específico en este trabajo, los neurólogos recuerdan que varios estudios han determinado que los niños y adolescentes españoles son los menores de los países desarrollados que más horas dedican a las redes sociales, con una estimación media diaria de cuatro horas de conexión. David Ezpeleta, vicepresidente de SEN, advierte que estamos ante un problema muy grave porque las investigaciones realizadas apuntan a que estos abusos por los menores «provocan cambios en el neurodesarrollo de regiones y redes cerebrales relacionadas con los afectos, la motivación o en el sistema de recompensa cerebral, e incluso pérdida de sustancia blanca en las áreas que sustentan el lenguaje y la alfabetización». «También se les atribuye —añade— gran parte de responsabilidad en el progresivo aumento de las tasas de depresión e incluso de conducta suicida».

El presidente de los neurólogos indica que, si bien cualquier abuso de las pantallas electrónicas (incluidas la televisión y los videojuegos) es potencialmente dañino para el cerebro, para la capacidad de concentración y de memoria, «las redes sociales, por su naturaleza interactiva y de gratificación instantánea, pueden ser más adictivas y provocar un mayor daño en la salud cerebral y mental».

Jesús Porta-Etessam, como resumen, recomienda moderación en el uso de las redes sociales e internet, porque, aclara, «para tener un cerebro sano es importante seguir realizando actividades no digitales, como la lectura, la escritura a mano, jugar a juegos de mesa, practicar ejercicio al aire libre o pasar tiempo de calidad con amigos y familiares».



Un tercio de los españoles podrían sufrir problemas mentales por abusar de las redes sociales

Los neurólogos alertan de que unos 17 millones de ciudadanos corren riesgo de daños cerebrales y trastornos psicológicos

ALFONSO TORICES
 MADRID / COLPISA

El abuso de las redes sociales y el alto riesgo de padecer daños y trastornos mentales que acarrea no es solo un problema de jóvenes y adolescentes. Más de un tercio de los españoles de todas las edades, unos 17 millones de ciudadanos, corren en la actualidad un grave peligro de sufrir problemas psicológicos y daños cerebrales por su habitual consumo excesivo de estas plataformas, foros y chats digitales, según certifica un estudio realizado por la Sociedad Española de Neurología (SEN). Los neurólogos españoles se preguntaban cuál sería el grado de afectación para la salud del cerebro provocado por el uso de las pantallas electrónicas y las redes sociales en nuestro país, motivo por el que realizaron una encuesta nacional sobre los hábitos cerebro-saludables. Los resultados solo se pueden calificar de preocupantes, según los propios expertos.

Más del 70 % de los españoles superan la media hora diaria de navegación e interacción en sus redes sociales (el tiempo que se recomienda como tope), pero el dato realmente grave que desvela el estudio es que más de un tercio de la población, el 35,5 %, admite que pasa más de dos horas cada día en estos chats y plataformas, un intervalo que ya se considera abusivo por abrir las puertas a los daños para la salud.

Este consumo abusivo que practican millones de españoles «incrementa significativamente el riesgo de problemas mentales y cerebrales», según alerta Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN. El especialista explica que «el abuso habitual en el uso de las redes sociales interfiere en el sueño, el trabajo y las relaciones sociales, y multiplica el riesgo de padecer problemas y patologías mentales como la ansiedad, la depresión y la soledad». Pero es que, según detalla, este consumo excesivo, además, «reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje, con todo lo que ello implica para la salud de nuestro cerebro». Aunque ya es grave que más de un tercio de la población haga un consumo abusivo de las redes sociales, lo peor es que algo más de uno de cada diez españoles están ya instalados en un riesgo extremo para su salud mental. Son los centenares de miles que todos los días pa-

san más de cuatro horas en estos foros y plataformas. De hecho, un 3,5 % de los ciudadanos, los más enganchados, incluso superan las seis horas de interacción diaria. El consumo de ries-

go es más alto en mujeres, pero se desboca entre los jóvenes. En el grupo de 18 a 34 años son casi el 63 % quienes navegan más de dos horas cada día en las redes sociales.



19 Abril, 2026

MARÍA JESÚS ÁLAVA
PSICÓLOGA

APRENDER A LIDIAR CON EL INSOMNIO

El 56 por ciento de la población española no duerme las horas recomendadas. Esa falta de sueño condiciona el rendimiento laboral, las relaciones o la autoestima



Sentir malestar o estar en un constante estado de tensión son algunos de los principales síntomas que acarrearán los problemas de desvelo.

El sueño es una necesidad biológica fundamental, al mismo nivel que comer y beber, pero en general sacrificamos muchas horas y no somos conscientes de cómo la falta de uno reparador y de calidad, afecta directamente a nuestra salud física y mental. Cada día vemos a más personas en las consultas de psicología con problemas de somnolencia. La Sociedad Española de Neurología (SEN) alerta que más de cuatro millones de adultos en España sufren insomnio crónico, mientras el 56 por ciento de la población no duerme las horas recomendadas. Esta falta de sueño puede condicionar el rendimiento en el trabajo, las relaciones personales, sociales y familiares; el equilibrio emocional, el estado de ánimo e incluso la autoestima.

Entre los principales síntomas que acarrea el insomnio se encuentran: sentir malestar o estar en un estado de tensión y ansiedad constante; experimentar un cansancio infinito; cambios de humor bruscos y dificultades para mantener la concentración; facilidad para cometer más errores o despertarse durante la noche o mucho antes de tiempo.

Según la Fundación Española del Corazón, hay al menos cinco aspectos beneficiosos. Cuando el cerebro está descansado, la memoria funciona a la perfección y la creatividad aumenta. La falta de sueño puede provocar obesidad porque impide la liberación de leptina, la hormona supresora del apetito, y hace que se desate más grelina, la secreción del apetito.

Además, el sistema inmunitario necesita tiempo para regenerarse y esa tarea la hace durante el sueño. El cuarto aspecto beneficioso es que reduce la depresión. Cuando dormimos, el cuerpo se relaja y eso facilita la producción de melatonina y serotonina. Estas hormonas contrarrestan los efectos del estrés (adrenalina y cortisol) y nos ayudan a ser más felices y emocionalmente más fuertes. La ausencia de sueño provoca, por el contrario, una liberación aumentada y sostenida del estrés.

Desde una perspectiva psicológica, las técnicas que muestran más eficacia son aquellas vinculadas con la relajación, el control cognitivo y el arreglo del estilo de vida. En el caso de las cognitivas, estas modifican las creencias irracionales o neutralizan los pensamientos negativos que

Los expertos aconsejan reducir las siestas o realizar ejercicio para descansar

las personas puedan tener en torno al sueño. Su reestructuración enseña a la persona a poner en marcha pensamientos más positivos, mientras que la detención del pensamiento ayuda a eliminar aquellos recurrentes que generan ansiedad.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS. Para hacer frente a los problemas que potencian el insomnio y que impiden conciliar el sueño, algunos expertos señalan una serie de recomendaciones prácticas, entre ellas: levantarse a la misma hora todos los días, aunque se duerma mal; si se tienen problemas de sueño, reducir las siestas para que no desestructuren el sueño nocturno; dor-

mir lo necesario, pero no en exceso; realizar ejercicio físico regular durante el día, pero no hacerlo de una forma intensa y esporádica, ni tampoco justo antes de acostarse.

También aconsejan no consumir cafeína, té, refrescos de cola al menos seis horas antes de dormir; evitar el exceso de alcohol o tabaco; no ir a la cama con hambre, ni tampoco ingerir grandes cantidades de alimentos y/o líquidos antes del sueño. La ingesta de alimentos con L-triptófano (por ejemplo, un vaso de leche, cereales...) ayuda a dormir tranquilamente. Finalmente sugieren no comer en caso de despertarse por la noche, ya que puede adquirir la costumbre de despertarse cada vez que se tenga hambre.

En definitiva, cuidar el sueño no es un lujo ni una cuestión secundaria, sino una inversión directa en salud, bienestar y equilibrio emocional. Dormir bien permite que el cuerpo se recupere, que la mente ordene lo vivido y que la persona afronte el día con más energía y serenidad. Entender el insomnio como un problema real es el primer paso para dejar de normalizar el cansancio, la irritabilidad y la sensación de vivir siempre al límite.

19 Abril, 2026



Un tercio de los españoles, en riesgo de sufrir daños mentales por abusar de las redes

Quienes navegan más de dos horas multiplican el peligro de ansiedad, insomnio y depresión, y reducen el aprendizaje y la concentración

ALFONSO TORICES

MADRID. El abuso de las redes sociales y el alto riesgo de padecer daños y trastornos mentales que acarrea no es solo un problema de jóvenes y adolescentes. Más de un tercio de españoles de todas las edades, unos 17 millones de ciudadanos, corren en la actualidad un serio peligro de sufrir problemas psicológicos y daños cerebrales por su habitual consumo excesivo de estas plataformas, foros y chats digitales,

según certifica un estudio realizado por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Los neurólogos españoles se preguntaban cuál sería el grado de afectación para la salud del cerebro provocado por el uso de las pantallas electrónicas y las redes sociales en nuestro país, motivo por el que realizaron una encuesta nacional sobre los hábitos cerebro-saludables. Los resultados solo se pueden calificar de preocupantes, según los propios expertos.

Más del 70% de los españoles superan la media hora diaria de navegación e interacción en sus redes sociales (el tiempo que se recomienda como tope), pero el dato realmente grave que desvela el estudio es que más de un tercio de la población, el 35,5%, ad-

mite que pasa más de dos horas cada día en estos chats y plataformas, un intervalo que ya se considera abusivo por abrir las puertas a los daños para la salud.

Este consumo abusivo que practican millones de españoles «incrementa significativamente el riesgo de problemas mentales y cerebrales», según alerta Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN. El especialista explica que el abuso habitual en el uso de las redes sociales interfiere en el sueño, el trabajo y las relaciones sociales y multiplica el riesgo de padecer problemas y patologías mentales como la ansiedad, la depresión y la soledad. Pero es que, según detalla, este consumo excesivo, además, «reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje, con lo que

todo ello implica para la salud de nuestro cerebro».

Aunque ya es grave que más de un tercio de la población haga un consumo abusivo de las redes sociales, lo peor es que algo más de uno de cada diez españoles están ya instalados en un riesgo extremo para su salud mental. Son los centenares de miles que todos los días pasan más de cuatro horas en estos foros y plataformas. De hecho, un 3,5% de los ciudadanos, los más engancha-

El uso excesivo es más alto entre las mujeres y se dispara a dos de cada tres adultos jóvenes, según un estudio de los neurólogos

dos, incluso superan las seis horas de interacción diaria.

El consumo de riesgo es más alto entre las mujeres, pero entre quienes se desboca es entre los adultos jóvenes. En el grupo de los de 18 a 34 años son casi dos de cada tres, el 63%, quienes navegan más de dos horas cada día en redes sociales. Pero es que uno de cada cuatro de ellos, el 26%, pasa enganchado más de cuatro horas en cada jornada.

Lesiones en la infancia

Aunque no tiene capítulo específico en este trabajo, los neurólogos recuerdan que varios estudios han determinado que los niños y adolescentes españoles son los menores de los países desarrollados que más horas dedican a las redes sociales, con una estimación media diaria de cuatro horas de conexión. David Ezpeleta, vicepresidente de SEN, advierte que estamos ante un problema muy grave porque las investigaciones realizadas apuntan a que estos abusos por los menores «provocan cambios en el neurodesarrollo de regiones y redes cerebrales relacionadas con los afectos, la motivación o en el sistema de recompensa cerebral, e incluso pérdida de sustancia blanca en las áreas que sustentan el lenguaje y la alfabetización». «También se les atribuye —añade— gran parte de responsabilidad en el progresivo aumento de las tasas de depresión e incluso de conducta suicida».

El presidente de los neurólogos indica que, si bien cualquier abuso de las pantallas electrónicas (incluidas la televisión y los videojuegos) es potencialmente dañino para el cerebro, para la capacidad de concentración y de memoria, «las redes sociales, por su naturaleza interactiva y de gratificación instantánea, pueden ser más adictivas y provocar un mayor daño en la salud cerebral y mental».

Jesús Porta-Etessam, como resumen, recomienda moderación en el uso de las redes sociales e internet, porque, aclara, «para tener un cerebro sano es importante seguir realizando actividades no digitales, como la lectura, la escritura a mano, jugar a juegos de mesa, practicar ejercicio al aire libre o pasar tiempo de calidad con amigos y familiares».



Dos hombres navegan a través de las redes sociales con sus teléfonos móviles. ESTHER VÁZQUEZ

19 Abril, 2026

MARÍA JESÚS ÁLAVA
PSICÓLOGA

APRENDER A LIDIAR CON EL INSOMNIO

El 56 por ciento de la población española no duerme las horas recomendadas. Esa falta de sueño condiciona el rendimiento laboral, las relaciones o la autoestima



Sentir malestar o estar en un constante estado de tensión son algunos de los principales síntomas que acarrearán los problemas de desvelo.

El sueño es una necesidad biológica fundamental, al mismo nivel que comer y beber, pero en general sacrificamos muchas horas y no somos conscientes de cómo la falta de uno reparador y de calidad, afecta directamente a nuestra salud física y mental. Cada día vemos a más personas en las consultas de psicología con problemas de somnolencia. La Sociedad Española de Neurología (SEN) alerta que más de cuatro millones de adultos en España sufren insomnio crónico, mientras el 56 por ciento de la población no duerme las horas recomendadas. Esta falta de sueño puede condicionar el rendimiento en el trabajo, las relaciones personales, sociales y familiares; el equilibrio emocional, el estado de ánimo e incluso la autoestima.

Entre los principales síntomas que acarrea el insomnio se encuentran: sentir malestar o estar en un estado de tensión y ansiedad constante; experimentar un cansancio infinito; cambios de humor bruscos y dificultades para mantener la concentración; facilidad para cometer más errores o despertarse durante la noche o mucho antes de tiempo.

Según la Fundación Española del Corazón, hay al menos cinco aspectos beneficiosos. Cuando el cerebro está descansado, la memoria funciona a la perfección y la creatividad aumenta. La falta de sueño puede provocar obesidad porque impide la liberación de leptina, la hormona supresora del apetito, y hace que se desate más grelina, la secreción del apetito.

Además, el sistema inmunitario necesita tiempo para regenerarse y esa tarea la hace durante el sueño. El cuarto aspecto beneficioso es que reduce la depresión. Cuando dormimos, el cuerpo se relaja y eso facilita la producción de melanina y serotonina. Estas hormonas contrarrestan los efectos del estrés (adrenalina y cortisol) y nos ayudan a ser más felices y emocionalmente más fuertes. La ausencia de sueño provoca, por el contrario, una liberación aumentada y sostenida del estrés.

Desde una perspectiva psicológica, las técnicas que muestran más eficacia son aquellas vinculadas con la relajación, el control cognitivo y el arreglo del estilo de vida. En el caso de las cognitivas, estas modifican las creencias irracionales o neutralizan los pensamientos negativos que

Los expertos aconsejan reducir las siestas o realizar ejercicio para descansar

las personas puedan tener en torno al sueño. Su reestructuración enseña a la persona a poner en marcha pensamientos más positivos, mientras que la detención del pensamiento ayuda a eliminar aquellos recurrentes que generan ansiedad.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS. Para hacer frente a los problemas que potencian el insomnio y que impiden conciliar el sueño, algunos expertos señalan una serie de recomendaciones prácticas, entre ellas: levantarse a la misma hora todos los días, aunque se duerma mal; si se tienen problemas de sueño, reducir las siestas para que no desestructuren el sueño nocturno; dor-

mir lo necesario, pero no en exceso; realizar ejercicio físico regular durante el día, pero no hacerlo de una forma intensa y esporádica, ni tampoco justo antes de acostarse.

También aconsejan no consumir café, té, refrescos de cola al menos seis horas antes de dormir; evitar el exceso de alcohol o tabaco; no ir a la cama con hambre, ni tampoco ingerir grandes cantidades de alimentos y/o líquidos antes del sueño. La ingesta de alimentos con L-triptófano (por ejemplo, un vaso de leche, cereales...) ayuda a dormir tranquilamente. Finalmente sugieren no comer en caso de despertarse por la noche, ya que puede adquirir la costumbre de despertarse cada vez que se tenga hambre.

En definitiva, cuidar el sueño no es un lujo ni una cuestión secundaria, sino una inversión directa en salud, bienestar y equilibrio emocional. Dormir bien permite que el cuerpo se recupere, que la mente ordene lo vivido y que la persona afronte el día con más energía y serenidad. Entender el insomnio como un problema real es el primer paso para dejar de normalizar el cansancio, la irritabilidad y la sensación de vivir siempre al límite.

**19 Abril, 2026**

LA PUBLICACIÓN MÁS GALARDONADA DE LA PRENSA ESPAÑOLA

Premio Jaime I de Periodismo ● Premio de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica ● Premio a las Mejores Iniciativas de Servicio al Paciente de la Fundación Farmaindustria ● Premio del Colegio de Ingenieros de Montes ● Premio de la Federación Española de Enfermedades Raras (Feder) ● Premio de la Fundación Internacional de Osteoporosis ● Premio de la Fundación Biodiversidad ● Premio Biocultura ● Placa de la Sanidad de la Comunidad de Madrid ● Premio de la Fundación Pfizer ● Premio Foro Español de Pacientes ● Premio de la Sociedad Española de Diabetes ● Premio de la Federación Española de Empresas de Tecnología Sanitaria (Fenin) ● Premio de la Sociedad Española de Medicina de Atención Primaria ● Premio del Colegio de Farmacéuticos ● Premio de la Federación Española de Sociedades de Nutrición ● Premio de la Fundación Dental Española ● Premio de la Federación de Personas con Discapacidad Física ● Premio PRsalud ● Premio de la Fundación Bamberg ● Premio Ediciones Mayo a la mejor labor divulgativa ● Premio Estrellas del Mar de Iberocruceros ● Premio del Instituto Danone ● Premio del Colegio Oficial de Psicólogos ● Premio de la Asociación Multisectorial de Empresas de Tecnología de la Información ● Dos premios de la Fundación Farmacéutica Avenzoar ● Instituto Novartis de Comunicación en Biomedicina ● Medalla de oro del Foro Europa 2001 ● Premio del Instituto Barraquer ● Dos Premios del Club Español de la Energía ● Premios del Instituto Puleva de Nutrición ● Medalla de Honor de la Fundación Bamberg ● Premio Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid ● Premio Periodístico sobre la Heparina ● Premio Comunicación Sanitaria 2016 del Instituto de Investigación y Desarrollo Social de Enfermedades poco frecuentes ● Premio Medialover 2017 ● Premio Fundación ECO ● Premio Fundación DomusVi ● Premio Asedef ● Premio Periodismo en Respiratorio GSK ● Premio Nacional de Medicina Siglo XXI ● Premio New Medical Economics ● Premio EIT Food ● Premio Supercuidadores ● Premio Colegiado de Honor del COFM ● Premio HematoAvanza de la SEHH ● Premio Íñigo Lapetra de Periodismo Sanitario ● Premio España en el Corazón de Asedef ● Premio Fundación Humans ● Premio Sedar ● Premio Fundación CRIS Contra el Cáncer ● Premios Imparables Sanitarios ● Premio Fundación Bamberg ● Premio CEN a la Divulgación de las Neurociencias ● VI Premio de Periodismo en respiratorio GSK ● Premio del Consejo General de Dentistas ● Premio Periodístico SEMI ● Premio de Periodismo Sedar ● Premio Fundación Grünenthal ● Premio de la Sociedad Española de Neurología ● Premio de la Sociedad Española de Cardiología ● Premio Médicos y Pacientes de la OMC ● Premio Colegio de Médicos de Toledo ● Premio Los Mejores de PR ● Premio Fundación SED



21 Abril, 2026

EL SEMÁFORO



ANA CASTRILLO
NEURÓLOGA HOSPITAL SEGOVIA
Avances en cefaleas. La Sociedad Española de Neurología se reunió en Segovia por el Día Nacional de la Cefalea. Destacaron el diagnóstico precoz para tratar migrañas, que afectan al 70% de la población, y alertaron sobre el riesgo de automedicarse ante el estrés.



GUILLERMO FERNÁNDEZ
JUGADOR DE PÁDEL
A por el top 100. El jugador segoviano de 18 años escala al puesto 145 en el ranking internacional de pádel. El objetivo en este 2026 es terminar entre los cien mejores del mundo. Su sueño es poder dedicarse de forma profesional a este deporte.



CARLOS BAUTE
CANTANTE VENEZOLANO
Insulto racista Se disculpa por gritar «¡fuera la mona!» contra Delcy Rodríguez en el acto de María Corina Machado en Madrid. Dice que se dejó llevar por la emoción, pide perdón «por las formas» y asegura que no es racista ni cree en el insulto como camino.



50 **VIVIR**



El párkinson da señales con años de antelación

Estos son los diez síntomas a los que conviene prestar atención



Dificultad para caminar o moverse

La rigidez muscular y la lentitud en los movimientos son síntomas motores que pueden aparecer de forma progresiva. Algunas personas notan que un brazo deja de balancearse al caminar, que sus pasos se vuelven más cortos o que sienten los pies 'pegados' al suelo. También pueden experimentar dolor o tensión en hombros y caderas. Estos signos suelen confundirse con problemas articulares, lo que muchas veces retrasa su identificación.

Cambios en la voz

Las personas con párkinson pueden experimentar una disminución en el volumen de su voz o un tono más monótono y ronco. Además, tienden a pensar que es problema de los demás porque no suelen ser conscientes de que hablan cada vez más bajito.

Falta de expresión facial

Se conoce como 'cara de máscara' y es otro síntoma frecuente. El rostro puede parecer más rígido, con menor parpadeo y menor capacidad para reflejar emociones.

Mareos o desmayos

La sensación de mareo al levantarse es un síntoma relativamente común en la población en general, «pero es más frecuente en personas con párkinson debido a alteraciones en la regulación del sistema cardiovascular».

Postura encorvada

La tendencia a inclinarse hacia adelante al estar de pie o caminar es otro de los signos que pueden aparecer en fases iniciales.

Estreñimiento

La necesidad de hacer esfuerzo continuado para ir al baño puede estar relacionada con alteraciones en el sistema nervioso autónomo. Aunque factores como la dieta, la falta de hidratación o ciertos medicamentos pueden influir, la persistencia del problema sin explicación clara debe valorarse médicamente.

Trastornos del sueño

Alteraciones como moverse bruscamente durante la noche, dar patadas, hablar dormido o incluso caerse de la cama pueden estar relacionadas con el párkinson en fases iniciales. Estos episodios suelen producirse durante la fase REM del sueño y reflejan cambios en el sistema nervioso. «Aunque es normal tener noches de descanso irregular, la repetición de estos comportamientos debe llamar la atención», alertan en la Parkinson's Foundation.

envejecimiento o problemas visuales, en el párkinson este cambio en la letra suele aparecer de forma relativamente rápida y empeora con el tiempo.

Pérdida de olfato

La disminución de la capacidad para identificar olores cotidianos como un perfume o la comida puede llegar años antes que los temblores. «Este síntoma, a menudo ignorado, es uno de los indicadores tempranos más relevantes desde el punto de vista clínico», coinciden los especialistas.

nas. Se trata de un temblor involuntario que suele comenzar en una mano o en los dedos, pero que también puede afectar al mentón o las piernas. A diferencia de otros, es más evidente cuando la persona está en reposo y disminuye al realizar movimientos voluntarios. Aunque también puede confundirse con el temblor causado por el estrés, el ejercicio o algunos medicamentos, su persistencia en el tiempo debe ser motivo de consulta», aconsejan en la Parkinson's Foundation, sociedad científica de referencia en la investigación de esta enfermedad.

Letra más pequeña

Los cambios en la escritura también puede ser una señal de alerta. «La letra se vuelve progresivamente más pequeña, apretada y difícil de leer. Y esto ocurre porque se produce una pérdida de precisión en los movimientos finos de la mano», añade el doctor Peña. Al contrario de lo que ocurre con los cambios asociados al

CARMEN BARREIRO



España es el noveno país del mundo con mayor número de personas con párkinson por habitante. Según los datos que maneja la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de 200.000 personas conviven con esta enfermedad neurodegenerativa en nuestro país y cada año se diagnostican 10.000 nuevos casos. Aunque el temblor es su síntoma más conocido, sus primeras manifestaciones suelen ser más sutiles y, en muchos casos, pasan desapercibidas. «Pérdida de olfato, alteraciones del sueño, cambios en la expresión facial...», enumera el doctor Esteban Peña, director de la Unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital Universitario La Moraleja (Madrid).

Por eso, la detección precoz de una enfermedad que puede llegar a ser tan invalidante resulta clave. Y no solo para mejorar la calidad de vida de los pacientes, sino también para iniciar los tratamientos lo antes posible y anticipar así su evolución. De hecho, existen «múltiples» señales de alerta que pueden ponernos sobre la pista de que algo no va bien. Estos son los diez signos más frecuentes a los que conviene prestar atención.

Temblor en reposo

«Es uno de los más característicos del párkinson, pero no siempre aparece en las fases tempranas

CÓMO 'FRENAR' EL AVANCE DE LA ENFERMEDAD

Estas son algunas actividades que «contribuyen a retrasar la progresión de la enfermedad», según la doctora Miriam Piqueras, directora Médica de Sanitas Mayores.

Caminar a paso ligero de forma regular. Salir a caminar entre 30 y 45 minutos al día, manteniendo un ritmo constante, ayuda a preservar la coordinación, así como a mejorar el equilibrio o reducir la rigidez muscular.

Practicar ejercicios de fuerza con supervisión. Trabajar con bandas elásticas o pesas ligeras contribuye a mantener la masa muscular y facilita movimientos cotidianos como levantarse o girarse.

Realizar ejercicios de coordinación y equilibrio. Actividades como el taichí o rutinas guiadas de equilibrio potencian la estabilidad y disminuyen el riesgo de caídas en fases iniciales.

Estimular la mente con actividades estructuradas. Hacer sudokus, crucigramas, juegos de lógica o aprender un idioma favorece la atención y fortalece tanto la memoria como la agilidad mental.

Mantener una rutina de sueño estable es primordial. Acostarse y levantarse a la misma hora y eludir el uso de pantallas antes de dormir son hábitos que mejoran notablemente el descanso.



El párkinson da señales con años de antelación

Estos son los diez síntomas a los que conviene prestar atención



Dificultad para caminar o moverse

La rigidez muscular y la lentitud en los movimientos son síntomas motores que pueden aparecer de forma progresiva. Algunas personas notan que un brazo deja de balancearse al caminar, que sus pasos se vuelven más cortos o que sienten los pies 'pegados' al suelo. También pueden experimentar dolor o tensión en hombros y caderas. Estos signos suelen confundirse con problemas articulares, lo que muchas veces retrasa su identificación.

Cambios en la voz

Las personas con párkinson pueden experimentar una disminución en el volumen de su voz o un tono más monótono y ronco. Además, tienden a pensar que es problema de los demás porque no suelen ser conscientes de que hablan cada vez más bajito.

Falta de expresión facial

Se conoce como 'cara de máscara' y es otro síntoma frecuente. El rostro puede parecer más rígido, con menor parpadeo y menor capacidad para reflejar emociones.

Mareos o desmayos

La sensación de mareo al levantarse es un síntoma relativamente común en la población en general, «pero es más frecuente en personas con párkinson debido a alteraciones en la regulación del sistema cardiovascular».

Postura encorvada

La tendencia a inclinarse hacia adelante al estar de pie o caminar es otro de los signos que pueden aparecer en fases iniciales.

Estreñimiento

La necesidad de hacer esfuerzo continuado para ir al baño puede estar relacionada con alteraciones en el sistema nervioso autónomo. Aunque factores como la dieta, la falta de hidratación o ciertos medicamentos pueden influir, la persistencia del problema sin explicación clara debe valorarse médicamente.

CARMEN BARREIRO



España es el noveno país del mundo con mayor número de personas con párkinson por habitante. Según los datos que maneja la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de 200.000 personas conviven con esta enfermedad neurodegenerativa en nuestro país y cada año se diagnostican 10.000 nuevos casos. Aunque el temblor es su síntoma más conocido, sus primeras manifestaciones suelen ser más sutiles y, en muchos casos, pasan desapercibidas. «Pérdida de olfato, alteraciones del sueño, cambios en la expresión facial...», enumera el doctor Esteban Peña, director de la Unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital Universitario La Moraleja (Madrid).

Por eso, la detección precoz de una enfermedad que puede llegar a ser tan invalidante resulta clave. Y no solo para mejorar la calidad de vida de los pacientes, sino también para iniciar los tratamientos lo antes posible y anticipar así su evolución. De hecho, existen «múltiples» señales de alerta que pueden ponernos sobre la pista de que algo no va bien. Estos son los diez signos más frecuentes a los que conviene prestar atención.

Temblor en reposo

«Es uno de los más característicos del párkinson, pero no siempre aparece en las fases tempranas.

Se trata de un temblor involuntario que suele comenzar en una mano o en los dedos, pero que también puede afectar al mentón o las piernas. A diferencia de otros, es más evidente cuando la persona está en reposo y disminuye al realizar movimientos voluntarios. Aunque también puede confundirse con el temblor causado por el estrés, el ejercicio o algunos medicamentos, su persistencia en el tiempo debe ser motivo de consulta», aconsejan en la Parkinson's Foundation, sociedad científica de referencia en la investigación de esta enfermedad.

Letra más pequeña

Los cambios en la escritura también puede ser una señal de alerta. «La letra se vuelve progresivamente más pequeña, apretada y difícil de leer. Y esto ocurre porque se produce una pérdida de precisión en los movimientos finos de la mano», añade el doctor Peña. Al contrario de lo que ocurre con los cambios asociados al

envejecimiento o problemas visuales, en el párkinson este cambio en la letra suele aparecer de forma relativamente rápida y empeora con el tiempo.

Pérdida de olfato

La disminución de la capacidad para identificar olores cotidianos como un perfume o la comida puede llegar años antes que los temblores. «Este síntoma, a menudo ignorado, es uno de los indicadores tempranos más relevantes desde el punto de vista clínico», coinciden los especialistas.

CÓMO 'FRENAR' EL AVANCE DE LA ENFERMEDAD

Estas son algunas actividades que «contribuyen a retrasar la progresión de la enfermedad», según la doctora Miriam Piqueras, directora Médica de Sanitas Mayores.

Caminar a paso ligero de forma regular. Salir a caminar entre 30 y 45 minutos al día, manteniendo un ritmo constante, ayuda a preservar la coordinación, así como a mejorar el equilibrio o reducir la rigidez muscular.

Trastornos del sueño

Alteraciones como moverse bruscamente durante la noche, dar patadas, hablar dormido o incluso caerse de la cama pueden estar relacionadas con el párkinson en fases iniciales. Estos episodios suelen producirse durante la fase REM del sueño y reflejan cambios en el sistema nervioso. «Aunque es normal tener noches de descanso irregular, la repetición de estos comportamientos debe llamar la atención», alertan en la Parkinson's Foundation.

Practicar ejercicios de fuerza con supervisión. Trabajar con bandas elásticas o pesas ligeras contribuye a mantener la masa muscular y facilita movimientos cotidianos como levantarse o girarse.

Realizar ejercicios de coordinación y equilibrio. Actividades como el taichí o rutinas guiadas de equilibrio potencian la estabilidad y disminuyen el riesgo de caídas en fases iniciales.

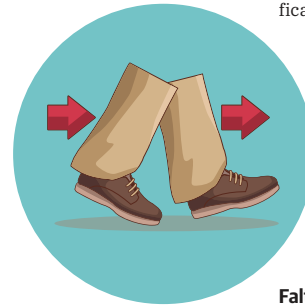
Estimular la mente con actividades estructuradas. Hacer sudokus, crucigramas, juegos de lógica o aprender un idioma favorece la atención y fortalece tanto la memoria como la agilidad mental.

Mantener una rutina de sueño estable es primordial. Acostarse y levantarse a la misma hora y eludir el uso de pantallas antes de dormir son hábitos que mejoran notablemente el descanso.



El párkinson da señales con años de antelación

Estos son los diez síntomas a los que conviene prestar atención



Dificultad para caminar o moverse

La rigidez muscular y la lentitud en los movimientos son síntomas motores que pueden aparecer de forma progresiva. Algunas personas notan que un brazo deja de balancearse al caminar, que sus pasos se vuelven más cortos o que sienten los pies 'pegados' al suelo. También pueden experimentar dolor o tensión en hombros y caderas. Estos signos suelen confundirse con problemas articulares, lo que muchas veces retrasa su identificación.

Cambios en la voz

Las personas con párkinson pueden experimentar una disminución en el volumen de su voz o un tono más monótono y ronco. Además, tienden a pensar que es problema de los demás porque no suelen ser conscientes de que hablan cada vez más bajo.

Falta de expresión facial

Se conoce como 'cara de máscara' y es otro síntoma frecuente. El rostro puede parecer más rígido, con menor parpadeo y menos capacidad para reflejar emociones.

Mareos o desmayos

La sensación de mareo al levantarse es un síntoma relativamente común en la población en general, «pero es más frecuente en personas con párkinson debido a alteraciones en la regulación del sistema cardiovascular».

Postura encorvada

La tendencia a inclinarse hacia adelante al estar de pie o caminar es otro de los signos que pueden aparecer en fases iniciales.

Estreñimiento

La necesidad de hacer esfuerzo continuado para ir al baño puede estar relacionada con alteraciones en el sistema nervioso autónomo. Aunque factores como la dieta, la falta de hidratación o ciertos medicamentos pueden influir, la persistencia del problema sin explicación clara debe valorarse médicamente.



envejecimiento o problemas visuales, en el párkinson este cambio en la letra suele aparecer de forma relativamente rápida y empeora con el tiempo.

Pérdida de olfato

La disminución de la capacidad para identificar olores cotidianos como un perfume o la comida puede llegar años antes que los temblores. «Este síntoma, a menudo ignorado, es uno de los indicadores tempranos más relevantes desde el punto de vista clínico», coinciden los especialistas.

Trastornos del sueño

Alteraciones como moverse bruscamente durante la noche, dar patadas, hablar dormido o incluso caerse de la cama pueden estar relacionadas con el párkinson en fases iniciales. Estos episodios suelen producirse durante la fase REM del sueño y reflejan cambios en el sistema nervioso. «Aunque es normal tener noches de descanso irregular, la repetición de estos comportamientos debe llamar la atención», alertan en la Parkinson's Foundation.

CÓMO 'FRENAR' EL AVANCE DE LA ENFERMEDAD

Estas son algunas actividades que «contribuyen a retrasar la progresión de la enfermedad», según la doctora Miriam Piqueras, directora Médica de Sanitas Mayores.

Caminar a paso ligero de forma regular. Salir a caminar entre 30 y 45 minutos al día, manteniendo un ritmo constante, ayuda a preservar la coordinación, así como a mejorar el equilibrio o reducir la rigidez muscular.

Practicar ejercicios de fuerza con supervisión. Trabajar con bandas elásticas o pesas ligeras contribuye a mantener la masa muscular y facilita movimientos cotidianos como levantarse o girarse.

Realizar ejercicios de coordinación y equilibrio. Actividades como el taichí o rutinas guiadas de equilibrio potencian la estabilidad y disminuyen el riesgo de caídas en fases iniciales.

Estimular la mente con actividades estructuradas. Hacer sudokus, crucigramas, juegos de lógica o aprender un idioma favorece la atención y fortalece tanto la memoria como la agilidad mental.

Mantener una rutina de sueño estable es primordial. Acostarse y levantarse a la misma hora y eludir el uso de pantallas antes de dormir son hábitos que mejoran notablemente el descanso.

CARMEN BARREIRO



España es el noveno país del mundo con mayor número de personas con párkinson por habitante. Según los datos que maneja la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de 200.000 personas conviven con esta enfermedad neurodegenerativa en nuestro país y cada año se diagnostican 10.000 nuevos casos. Aunque el temblor es su síntoma más conocido, sus primeras manifestaciones suelen ser más sutiles y, en muchos casos, pasan desapercibidas. «Pérdida de olfato, alteraciones del sueño, cambios en la expresión facial...», enumera el doctor Esteban Peña, director de la Unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital Universitario La Moraleja (Madrid).

Por eso, la detección precoz de una enfermedad que puede llegar a ser tan invalidante resulta clave. Y no solo para mejorar la calidad de vida de los pacientes, sino también para iniciar los tratamientos lo antes posible y anticipar así su evolución. De hecho, existen «múltiples» señales de alerta que pueden ponernos sobre la pista de que algo no va bien. Estos son los diez signos más frecuentes a los que conviene prestar atención.

Temblor en reposo

«Es uno de los más característicos del párkinson, pero no siempre aparece en las fases tempranas.

Se trata de un temblor involuntario que suele comenzar en una mano o en los dedos, pero que también puede afectar al mentón o las piernas. A diferencia de otros, es más evidente cuando la persona está en reposo y disminuye al realizar movimientos voluntarios. Aunque también puede confundirse con el temblor causado por el estrés, el ejercicio o algunos medicamentos, su persistencia en el tiempo debe ser motivo de consulta», aconsejan en la Parkinson's Foundation, sociedad científica de referencia en la investigación de esta enfermedad.

Letra más pequeña

Los cambios en la escritura también puede ser una señal de alerta. «La letra se vuelve progresivamente más pequeña, apretada y difícil de leer. Y esto ocurre porque se produce una pérdida de precisión en los movimientos finos de la mano», añade el doctor Peña. Al contrario de lo que ocurre con los cambios asociados al