

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 acarrear 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 adquirirse 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.



46 | **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 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 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.



22 Abril, 2026

Miércoles 22.04.26
HOY

VIVIR 35



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.

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.

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.



Miércoles 22.04.26
LAS PROVINCIAS



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.

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.



46 **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.

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 continuo 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.



46 **VIVIR**



El párkinson da señales con años de antelación

Estos son los diez síntomas a los que conviene prestar atención



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.

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.

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.

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.



DESPUÉS DE NO DORMIR BIEN

Conciliar el sueño con facilidad, no despertarse varias veces y levantarse con energía debería ser lo habitual. Sin embargo, cada vez más personas pasan la noche a trompicones o con demasiados minutos mirando al techo y afrontan el día con una sensación de cansancio que termina pesando más de lo que parece.

Dormir mal no es una rareza ni una molestia puntual. En España, la Sociedad Española de Neurología viene alertando de que un 48% de la población adulta no disfruta de un sueño de calidad, un 54% duerme menos de las horas recomendadas y uno de cada tres adultos se despierta con sensación de no haber descansado bien. Estos datos, nada alentadores, lo son todavía más negativos si hablamos en clave femenina ya que los problemas de sueño son más frecuentes en las mujeres y aumentan con la edad. El estrés mantenido y ciertos cambios hormonales están detrás de algunas noches en vela, pero no son los únicos motivos que dejan las noches en blanco.

Detrás de ese mal sueño no suele haber una sola causa, sino una suma de hábitos y circunstancias que se repiten cada día. El ritmo acelerado, las preocupaciones, las pantallas hasta última hora, las cenas tardías, el exceso de café-

na o de alcohol y unos horarios cada vez más irregulares hacen que muchas personas lleguen a la cama con el cuerpo cansado, pero con la cabeza todavía en marcha. A eso se añaden otros factores que también influyen, como el calor, el ruido, los despertares nocturnos o, en muchas mujeres, los cambios hormonales que pueden volver el sueño más ligero y fragmentado.

MUCHO MÁS QUE SUEÑO

Dormir mal no solo provoca bostezos al día siguiente. También afecta a la concentración, la memoria, el estado de ánimo y la capacidad para afrontar el día con calma. Pero además tiene un impacto físico claro. Es habitual levantarse con dolor de cabeza, sensación de pesadez, cansancio muscular, más fatiga durante el día y menor capacidad de recuperación. Cuando el descanso se rompe o pierde calidad de forma repetida, el cuerpo no se recupera igual y todo cuesta más.

A medio y largo plazo, dormir mal de manera mantenida también se relaciona con más riesgo cardiovascular y con un peor estado general de salud. La Sociedad Española del Sueño recuerda, además, que algunos trastornos como la apnea del sueño tienen repercusiones importantes sobre la salud y no deben confundirse con un simple "duermo regular".

NORMALIZAR EL NO DESCANSAR

Lo más engañoso del mal descanso es que muchas veces se instala poco a poco. No hace falta pasar la noche en vela para notarlo. A veces basta con tardar mucho en dormirse, despertarse varias veces, abrir los ojos antes de tiempo o levantarse con la impresión de no haber desconectado de verdad. Cuando eso se repite, el cuerpo lo acusa y la mente también. Y cuanto más se normaliza, más fácil es pasar por alto que el sueño no es un lujo ni un capricho, sino una pieza básica de la salud.