



NUEVO RENAULT CLIO FULL HYBRID E-TECH 160 CV - 116 KW

Más del 10% de la población española se siente triste siempre o la mayoría de las veces, según una **'Encuesta poblacional** sobre hábitos cerebro-saludables de la población española' realizado **por la Sociedad Española de Neurología (SEN)**, quien aprovechando que este lunes es el llamado **'Blue Monday'**, el supuesto **día más triste del año**, ha recordado que cualquier fecha es buena para apostar por una buena salud cerebral.

Esta encuesta ha demostrado que **las mujeres dicen sentirse más tristes o descontentas que los hombres** siempre (2,2% vs. 1,5%), la mayor parte de las veces (9,5% vs. 7,5%) y algunas veces (46% vs. 37%). Este sentimiento **se agudiza entre la población joven de entre 18 y 34 años**, donde más de un 17% lo padece. Los adultos de mediana edad, de



SALUD

Suscríbete

Inicia sesión

ARAGÓN

DEPORTES

REAL ZARAGOZA

NACIONAL

INTERNACIONAL

ECONOMÍA

CULTURA

PASATIEMPOS



ARAGÓN

DEPORTES

REAL ZARAGOZA

NACIONAL

INTERNACIONAL

ECONOMÍA

CULTURA

PASATIEMPOS

Lo último: Un estudio internacional confirma que el acceso a la



N3WS

Tercera Edad



ALIMENTACIÓN NATURAL
de textura modificada



NOTICIAS - PORTADA

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

■ 19 enero, 2026 ■ moon

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

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

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

[ACEPTAR](#)

[plugin cookie](#)

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

Cuando la tristeza es sostenida, se produce un efecto directo en el cerebro, afectando tanto a su estructura como a su funcionamiento. Neurotransmisores fundamentales para la comunicación entre neuronas, como la serotonina, el ácido gamma-aminobutírico, la dopamina y la noradrenalina, disminuyen, y también lo hace la densidad de la sustancia gris, encargada de procesar la información del cerebro, lo que conduce a una atrofia y a la pérdida de conexiones sinápticas. Como resultado, a corto plazo, las personas pueden tener dificultades para manejar sus emociones, concentrarse, recordar cosas o enfrentarse a situaciones cotidianas, porque se ven afectadas la memoria, el aprendizaje y la función cerebral general. Y, a largo plazo, y sobre todo cuando deriva en una depresión, puede convertirse en un factor de riesgo para el desarrollo de ciertas enfermedades, especialmente las neurológicas, como el ictus, la epilepsia, la migraña crónica, el Parkinson o el Alzheimer.

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

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

Los pacientes neurológicos que también padecen depresión tienen un riesgo hasta diez veces mayor de fallecer por ictus, el doble de riesgo de desarrollar una epilepsia farmacorresistente y presentan un mayor nivel de deterioro cognitivo en enfermedades como el Parkinson, el

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

[ACEPTAR](#)

[plugin cookie](#)

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

■ Post Views: 59

← **Un estudio liderado por Mayo Clinic establece una definición práctica de la demencia rápidamente progresiva**

La nueva lente de contacto de CooperVision con tecnología ActivControl® Technology ayuda a frenar el crecimiento de la miopía en niños y → jóvenes

👉 También te puede gustar

Fumar altera el sistema inmunitario hasta después de haberlo dejado

21 febrero, 2024

Detectar a las personas con Insuficiencia Cardiaca no detectadas, objetivo del Día de Concienciación de esta enfermedad

5 mayo, 2023

2 de cada 3 españoles mayores de 40 años tiene problemas para leer la carta de los restaurantes

25 febrero, 2022

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

[ACEPTAR](#)

[plugin cookie](#)

PACIENTES

Blue Monday: ¿Cómo afecta la tristeza a la salud del cerebro?

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

El Dr. Jesús Porta-Etessam, reelegido Presidente de la Sociedad Española de Neurología

'Blue Monday' o el día más triste del año: estrategias del 12 de Octubre para manejar la tristeza



Mujer con depresión - FREEPIK

Más del 10% de la población española adulta afirma **sentirse triste o descontenta** siempre (2%) o la mayor parte de las veces (8,5%). Así lo reflejan

datos obtenidos por la '**Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española**', realizada por la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** en el marco del '**Blue Monday**', un estudio que también revela diferencias entre mujeres y hombres.

Así, las **mujeres** declaran sentirse tristes siempre en un 2,2% de los casos (1,5% en hombres), la mayor parte de las veces en un 9,5% de los casos (7,5% en hombres) y algunas veces en el 46% de los casos (37% en hombres). Por otro lado, la **población joven**, con edades comprendidas entre los 18 y los 34 años, admite sentirse triste con mayor frecuencia. A este respecto, más de un 17% afirma sentirse triste siempre o la mayor parte de las veces, frente a un 9,5% de los adultos de mediana edad (35-59 años) o el 6,5% de los mayores de 60 años.

"Cuando realizamos la encuesta, incluimos un apartado relativo al estado emocional, ya que sabemos que tener una actitud positiva, el buen humor y la risa fortalecen nuestro cerebro y que, por el contrario, un estado de tristeza sostenida en el tiempo produce alteraciones cerebrales que impactan en la salud", comenta el **Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN**. "No sólo se producen cambios químicos en el cerebro, sino que el volumen y la conectividad de ciertas áreas cerebrales también se ven afectados. Y todo esto implica que aumente el factor de riesgo para el desarrollo de muchas

enfermedades".

Cuando la tristeza es sostenida, se produce un efecto directo en el cerebro, afectando tanto a su estructura como a su funcionamiento. Disminuyen los **neurotransmisores fundamentales** para la comunicación entre neuronas, como la serotonina, el ácido gamma-aminobutírico, la dopamina y la noradrenalina, y también lo hace la densidad de la sustancia gris, encargada de procesar la información del cerebro, lo que conduce a una atrofia y a la pérdida de conexiones sinápticas.

"La depresión no sólo es un factor de riesgo para ciertos trastornos neurológicos, sino que también agrava los existentes".

Como resultado, a corto plazo, las personas pueden tener dificultades para manejar sus emociones, concentrarse, recordar cosas o enfrentarse a situaciones cotidianas, porque se ven afectadas la memoria, el aprendizaje y la función cerebral general. A largo plazo, y sobre todo cuando deriva en una **depresión**, puede convertirse en un factor de riesgo para el desarrollo de ciertas enfermedades, especialmente las neurológicas, como el ictus, la epilepsia, la migraña crónica, el Parkinson o el Alzheimer.

Según datos del informe **"Depresión y Neurología"**, realizado por la SEN, una persona que ha sufrido depresión tiene un riesgo un 66% mayor de sufrir un ictus, un riesgo dos veces mayor de desarrollar epilepsia, casi el doble de riesgo de desarrollar una demencia tipo Alzheimer, el triple de riesgo de desarrollar la enfermedad de Parkinson y una altísima probabilidad de sufrir su primera crisis de migraña.

"La depresión no sólo es un factor de riesgo para ciertos trastornos neurológicos, sino que también agrava los existentes, aumentando el deterioro cognitivo y la discapacidad en enfermedades como el Alzheimer y la esclerosis múltiple, y elevando la gravedad del ictus y la epilepsia, debido a los cambios

estructurales que se producen en el cerebro”, señala el Dr. Porta-Etessam.

"Independientemente de si hoy es el llamado 'Blue Monday' o el día más triste del año, no deja de ser una buena fecha para recordar que, para tener una buena salud cerebral, es también fundamental tratar de cuidar nuestra salud mental".

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

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

*Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

ARCHIVADO EN

[Sen](#) [Salud Mental](#) [Neurología](#)

Te puede interesar



PACIENTES

Salud infantil en la UE: el riesgo de pobreza incrementa las necesidades médicas no satisfechas

Itziar Pintado

[Noticias | Sociedad](#)

Más del 10 por ciento de la población española se siente triste siempre o casi siempre

El informe 'Depresión y Neurología' confirmó que una persona que había sufrido una depresión tenía un riesgo un 66 por ciento mayor de sufrir un ictus



Gente paseando por una céntrica calle de Palma | Foto: Miquel Àngel Cañellas

Europa PressMadrid19/01/26 13:28

Más del 10 por ciento de la población española se siente triste siempre o la mayoría de las veces, según una 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española' realizada por la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), quien aprovechando que este lunes es el llamado 'Blue Monday', el supuesto día más triste del año, ha recordado que cualquier fecha es buena para apostar por una buena salud cerebral.

Esta encuesta ha demostrado que las mujeres dicen sentirse más tristes o descontentas que los hombres siempre (2,2% vs. 1,5%), la mayor parte de las veces (9,5% vs. 7,5%) y algunas veces (46% vs. 37%). Este sentimiento se agudiza entre la población joven de entre 18 y 34 años, donde más de un 17 por ciento lo padece. **Los adultos de mediana edad, de entre 35 a 59 años, que reportan este sentimiento representan el 9,5 por ciento, mientras que la cifra se reduce al 6,5 por ciento en mayores de 60 años.**

UH +

*Foguerons, dimonis
y conciertos...
vive Sant Sebastià
sin perderte detalle*

24,95€ SEMESTRAL

SUSCRÍBETE

El presidente de la Sociedad Española de Neurología, el doctor Jesús Porta-Etessam, ha explicado que esta encuesta se realizó con el objetivo de «determinar las prácticas de la población española que favorecen la salud cerebral». «Un estado de **tristeza** sostenida en el tiempo produce alteraciones cerebrales que impactan en la salud», ha continuado. Por el contrario, tener una actitud positiva, el buen humor y la risa «fortalecen el cerebro».

Desde la SEN advierten que el sentimiento de tristeza produce cambios químicos en el cerebro, pero también en el volumen y la conectividad de ciertas áreas cerebrales. Neurotransmisores fundamentales para la comunicación entre neuronas, como lo son la serotonina, el ácido gamma-aminobutírico, la dopamina y la noradrenalina, así como la densidad de la materia gris disminuyen, «lo que conduce a una atrofia y a la pérdida de conexiones sinápticas».

Como consecuencia, las personas tienen, a corto plazo, «menor capacidad de manejar sus emociones, concentrarse o recordar información». A largo plazo, aún más si se aprecian signos de una depresión, aseguran que aumenta el factor de riesgo en el desarrollo de otras enfermedades, especialmente las neurológicas, como el ictus, la epilepsia, la migraña crónica, el Parkinson o el Alzheimer.

El informe 'Depresión y Neurología', también realizado por la SEN, confirmó que una persona que había sufrido una depresión tenía un riesgo un 66 por ciento mayor de sufrir un ictus, el doble de posibilidades de desarrollar epilepsia, el triple de desarrollar Parkinson y casi el doble de riesgo de desarrollar una demencia como el Alzheimer.

Además de poder generar ciertos trastornos neurológicos, desde la Sociedad Española de Neurología alertan que la depresión agrava los trastornos existentes, «aumentando el deterioro cognitivo y la discapacidad en enfermedades como el Alzheimer y la esclerosis múltiple, y elevando la gravedad del ictus y la epilepsia».

Lo más leído

- [Sant Sebastià 2026: estos son los artistas que actuarán en cada plaza de Palma](#)
- [¿Lloverá en la 'Revetla' de Sant Sebastià? La Aemet responde](#)
- [Julio Iglesias pide archivar la investigación de presuntas agresiones sexuales ante «la falta de jurisdicción» de España](#)

Los pacientes neurológicos, a su vez, tienen un riesgo «hasta diez veces mayor de fallecer por ictus, el doble de riesgo de desarrollar una epilepsia farmacorresistente y presentan un mayor nivel de deterioro cognitivo en enfermedades como el Parkinson, el Alzheimer o la esclerosis múltiple». De igual forma, los ataques de migraña se pueden volver frecuentes y se crea una alta probabilidad de que se cronifique. «Para tener una buena salud cerebral, es también fundamental tratar de cuidar nuestra salud mental», concluye Jesús Porta-Etessam.

[Sociedad Española de Neurología](#) [psicología](#) [tristeza](#)



UH +
*Foguerons, dimonis
y conciertos...
vive Sant Sebastià
sin perderte detalle*

24,95€
SEMESTRAL

SUSCRÍBETE



Lunes, 19 de enero de 2026, 09:36

FUNDADO EN SANTIAGO DE CHILE EL 17 DE OCTUBRE DE 1978

[VER MÁS](#)

Más del 10 por ciento de la población española se siente triste siempre o casi siempre

Archivado en: Ciencia & Salud

Europa Press | Lunes, 19 de enero de 2026, 09:35

Compartir 0 Post

Más del 10 por ciento de la población española se siente triste siempre o la mayoría de las veces, según una 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española' realizado por la Sociedad Española de Neurología (SEN), quien aprovechando que este lunes es el llamado 'Blue Monday', el supuesto día más triste del año, ha recordado que cualquier fecha es buena para apostar por una buena salud cerebral.

Esta encuesta ha demostrado que las mujeres dicen sentirse más tristes o descontentas que los hombres siempre (2,2% vs. 1,5%), la mayor parte de las veces (9,5% vs. 7,5%) y algunas veces (46% vs. 37%). Este sentimiento se agudiza entre la población joven de entre 18 y 34 años, donde más de un 17 por ciento lo padece. Los adultos de mediana edad, de entre 35 a 59 años, que reportan este sentimiento representan el 9,5 por ciento, mientras que la cifra se reduce al 6,5 por ciento en mayores de 60 años.

El presidente de la Sociedad Española de Neurología, el doctor Jesús Porta-Etessam, ha explicado que esta encuesta se realizó con el objetivo de "determinar las prácticas de la población española que favorecen la salud cerebral". "Un estado de tristeza sostenida en el tiempo produce alteraciones cerebrales que impactan en la salud", ha continuado. Por el contrario, tener una actitud positiva, el buen humor y la risa "fortalecen el cerebro".

Desde la SEN advierten que el sentimiento de tristeza produce cambios químicos en el cerebro, pero también en el volumen y la conectividad de ciertas áreas cerebrales. Neurotransmisores fundamentales para la comunicación entre neuronas, como lo son la serotonina, el ácido gamma-aminobutírico, la dopamina y la noradrenalina, así como la densidad de la materia gris disminuyen, "lo que conduce a una atrofia y a la pérdida de conexiones sinápticas".

Como consecuencia, las personas tienen, a corto plazo, "menor capacidad de manejar sus emociones, concentrarse o recordar información". A largo plazo, aún más si se aprecian signos de una depresión, aseguran que aumenta el factor de riesgo en el desarrollo de otras enfermedades, especialmente las neurológicas, como el ictus, la epilepsia, la migraña crónica, el Parkinson o el Alzheimer.

El informe 'Depresión y Neurología', también realizado por la SEN, confirmó que una persona que había sufrido una depresión tenía un riesgo un 66 por ciento mayor de sufrir un ictus, el doble de posibilidades de desarrollar epilepsia, el triple de desarrollar Parkinson y casi el doble de riesgo de desarrollar una demencia como el Alzheimer.

Además de poder generar ciertos trastornos neurológicos, desde la Sociedad Española de Neurología alertan que la depresión agrava los trastornos existentes, "aumentando el deterioro cognitivo y la discapacidad en enfermedades como el Alzheimer y la esclerosis múltiple, y elevando la gravedad del ictus y la epilepsia".

Los pacientes neurológicos, a su vez, tienen un riesgo "hasta diez veces mayor de fallecer por ictus, el doble de riesgo de desarrollar una epilepsia farmacorresistente y presentan un mayor nivel de deterioro cognitivo en enfermedades como el Parkinson, el Alzheimer o la esclerosis múltiple". De igual forma, los ataques de migraña se pueden volver frecuentes y se crea una alta probabilidad de que se cronifique. "Para tener una buena salud cerebral, es también fundamental tratar de cuidar nuestra salud mental", concluye Jesús Porta-Etessam.

¿Qué tan profundo
es usted en su análisis?

**qb HRS.
ABSOLUTION**

**Líderes en búsqueda de
talento para tu empresa**

GERENTES | MANDOS MEDIOS
TÉCNICOS | ADMINISTRATIVOS | OPERARIOS

[CONTÁCTANOS AQUÍ](#)

Lo Más Leído

- 1 WhatsApp permitirá añadir una segunda foto de portada a los perfiles personales
- 2 WhatsApp permitirá añadir una segunda foto de portada a los perfiles personales
- 3 Desarrollan un fármaco oral que reduce los niveles elevados de grasa en sangre
- 4 El Defensor del Paciente recibe casi 15.000 denuncias por negligencias sanitarias en 2025, la mayor cifra registrada
- 5 Zona Franca de Punta Arenas informa pago superior a los \$4.700 millones para inversión pública
- 6 Nueve ciudades competirán por acoger la sede de la Agencia Estatal de Salud Pública
- 7 Emprender con cabeza fría
- 8 Apnea portuaria: el nuevo riesgo país es esperar
- 9 Estamos impulsando reformas que permitan derribar brechas y abrir espacios para que más mujeres puedan desarrollarse en todos los sectores productivos
- 10 Radiografía laboral de la dark web: ecosistema cibercriminal maduro y candidatos jóvenes, con una edad media de 24 años

europa press

Más del 10 por ciento de la población española

notimérica / vida

Más del 10 por ciento de la población española se siente triste siempre o casi siempre



Archivo - Mujer triste, contrariada, estresada pensando.
- CECILIE_ARCURS/ISTOCK - Archivo

MADRID 19 Ene. (EUROPA PRESS) -

Más del 10 por ciento de la población española se siente triste siempre o la mayoría de las veces, según una 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española' realizado por la Sociedad Española de Neurología (SEN), quien aprovechando que este lunes es el llamado 'Blue Monday', el supuesto día más triste del año, ha recordado que cualquier fecha es buena para apostar por una buena salud cerebral.

Esta encuesta ha demostrado que las mujeres dicen sentirse más tristes o descontentas que los hombres siempre (2,2% vs. 1,5%), la mayor parte de las veces (9,5% vs. 7,5%) y algunas veces (46% vs. 37%). Este sentimiento se agudiza entre la población joven de entre 18 y 34 años, donde más de un 17 por ciento lo padece. Los adultos de mediana edad, de entre 35 a 59 años, que reportan este sentimiento representan el 9,5 por ciento, mientras que la cifra se reduce al 6,5 por ciento en mayores de 60 años.

El presidente de la Sociedad Española de Neurología, el doctor Jesús Porta-Etessam, ha explicado que esta encuesta se realizó con el objetivo de "determinar las prácticas de la población española que favorecen la salud cerebral". "Un estado de tristeza sostenida en el tiempo produce alteraciones cerebrales que impactan en la salud", ha continuado. Por el contrario, tener una actitud positiva, el buen humor y la risa "fortalecen el cerebro".

Desde la SEN advierten que el sentimiento de tristeza produce cambios químicos en el cerebro, pero también en el volumen y la conectividad de ciertas áreas cerebrales. Neurotransmisores fundamentales para la comunicación entre neuronas, como lo son la serotonina, el ácido gamma-aminobutírico, la dopamina y la noradrenalina, así como la densidad de la materia gris disminuyen, "lo que conduce a una atrofia y a la pérdida de conexiones sinápticas".

Como consecuencia, las personas tienen, a corto plazo, "menor capacidad de manejar sus emociones, concentrarse o recordar información". A largo plazo, aún más si se aprecian signos de una depresión, aseguran que aumenta el factor de riesgo en el desarrollo de otras enfermedades, especialmente las neurológicas, como el ictus, la epilepsia, la migraña crónica, el Parkinson o el Alzheimer.

El informe 'Depresión y Neurología', también realizado por la SEN, confirmó

que una persona que había sufrido una depresión tenía un riesgo un 66 por ciento mayor de sufrir un ictus, el doble de posibilidades de desarrollar epilepsia, el triple de desarrollar Parkinson y casi el doble de riesgo de desarrollar una demencia como el Alzheimer.

Además de poder generar ciertos trastornos neurológicos, desde la Sociedad Española de Neurología alertan que la depresión agrava los trastornos existentes, "aumentando el deterioro cognitivo y la discapacidad en enfermedades como el Alzheimer y la esclerosis múltiple, y elevando la gravedad del ictus y la epilepsia".

Los pacientes neurológicos, a su vez, tienen un riesgo "hasta diez veces mayor de fallecer por ictus, el doble de riesgo de desarrollar una epilepsia farmacorresistente y presentan un mayor nivel de deterioro cognitivo en enfermedades como el Parkinson, el Alzheimer o la esclerosis múltiple". De igual forma, los ataques de migraña se pueden volver frecuentes y se crea una alta probabilidad de que se cronifique. "Para tener una buena salud cerebral, es también fundamental tratar de cuidar nuestra salud mental", concluye Jesús Porta-Etessam.

Contenido patrocinado



PÁGINA DE INICIO > MENTE

Mente

La tristeza persistente afecta al cerebro y aumenta el riesgo de ictus, alzheimer y parkinson



Más de **uno de cada diez adultos en España** reconoce sentirse triste o descontento de forma constante o durante la mayor parte del tiempo, según los resultados de la “**Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables ^ la población española**”, elaborada por la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. En concreto, un **2%** de la población afirma sentirse triste **siempre**.

mientras que un **8,5%** lo experimenta **la mayor parte de las veces**.

El análisis por sexo revela diferencias significativas: **las mujeres declaran sentirse tristes con mayor frecuencia que los hombres**, tanto de forma permanente (**2,2% frente a 1,5%**), como la mayor parte del tiempo (**9,5% frente a 7,5%**) o de manera ocasional (**46% frente a 37%**). Asimismo, la tristeza es más prevalente entre los **jóvenes de 18 a 34 años**, donde **más del 17%** asegura sentirse triste siempre o la mayor parte de las veces, frente al **9,5%** de los adultos de entre **35 y 59 años** y el **6,5%** de los mayores de **60 años**.

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

La **tristeza prolongada** tiene un impacto directo tanto en la **estructura** como en el **funcionamiento cerebral**. Se produce una disminución de neurotransmisores esenciales para la comunicación neuronal, como la **serotonina**, el **ácido gamma-aminobutírico**, la **dopamina** y la **noradrenalina**, así como una reducción de la **densidad de la sustancia gris**, clave en el procesamiento de la información. Estos cambios pueden provocar, a corto plazo, **dificultades para concentrarse, gestionar las emociones, recordar información o afrontar tareas cotidianas**, al verse comprometidas la memoria y el aprendizaje.

A largo plazo, especialmente cuando la tristeza evoluciona hacia una **depresión**,

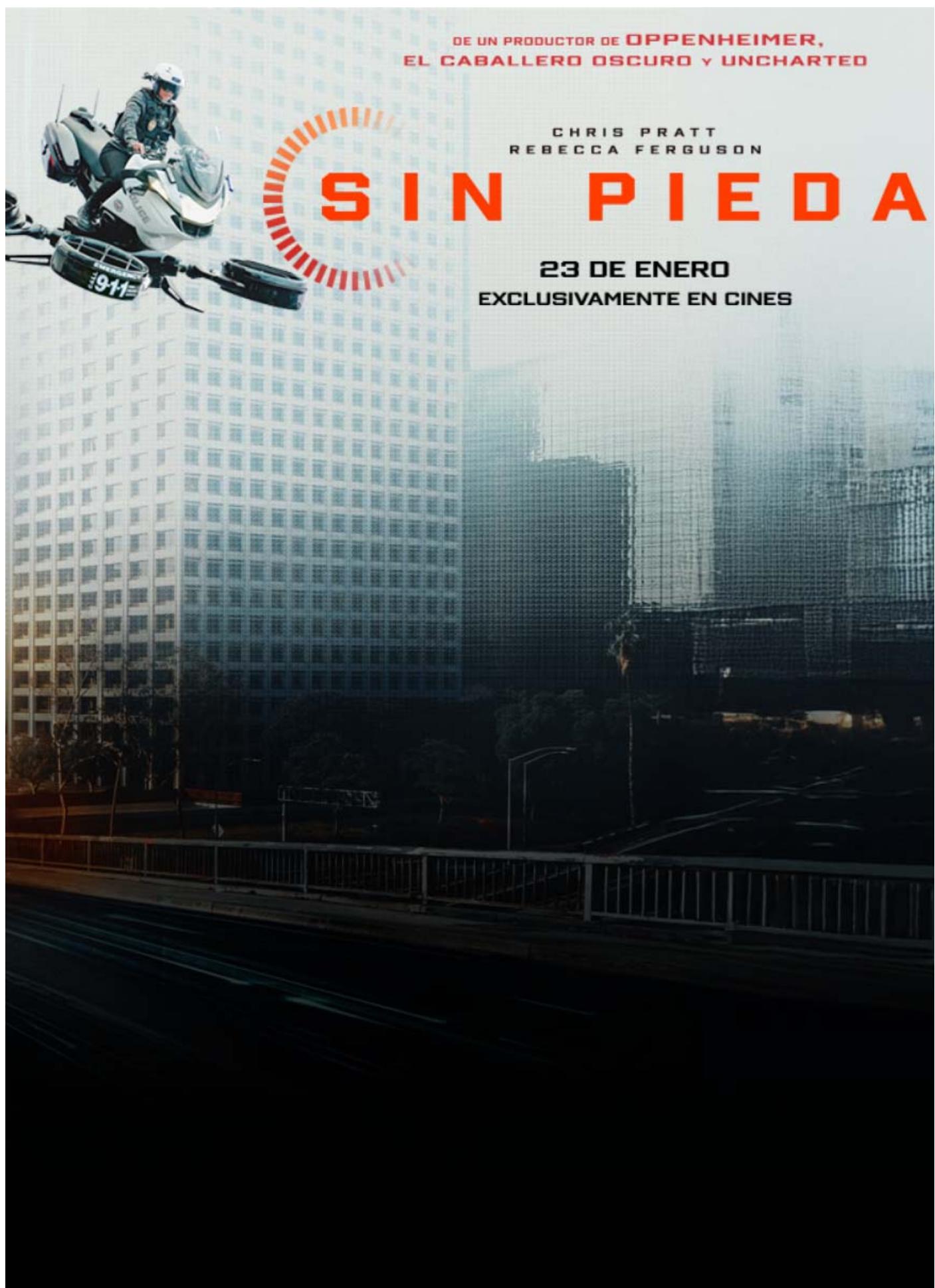
el riesgo de desarrollar enfermedades neurologicas aumenta de forma significativa. Entre ellas se encuentran el **ictus**, la **epilepsia**, la **migraña crónica**, la **enfermedad de Parkinson** o la **enfermedad de Alzheimer**.

De hecho, según el informe “**Depresión y Neurología**”, elaborado por la SEN, las personas que han padecido depresión presentan un **66% más de riesgo de sufrir un ictus**, el **doble de riesgo de desarrollar epilepsia** y casi el **doble de riesgo de padecer una demencia tipo Alzheimer**. Además, **hasta un 10% de los nuevos casos anuales de Alzheimer podrían atribuirse a la depresión**, el riesgo de Parkinson se triplica y el **60% de los pacientes con depresión sufrirá cefalea**, siendo muy elevada la probabilidad de presentar migraña.

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

Los pacientes con patologías neurológicas que también padecen depresión tienen un **riesgo hasta diez veces mayor de fallecer por ictus**, el **doble de probabilidad de desarrollar epilepsia farmacorresistente** y un **mayor deterioro cognitivo** en enfermedades como el **Parkinson**, el **Alzheimer** o la **esclerosis múltiple**. Además, la depresión incrementa tanto la **frecuencia como la intensidad de los ataques de migraña**, favoreciendo su cronificación, y aumenta la aparición de **brotes en la esclerosis múltiple**.

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





Una adolescente, en una imagen de archivo. / Getty Images

CAPACES NOTICIA 19 ene 2026 - 12:37



20MINUTOS |

La tristeza sostenida, que padece el 10% de la población general y el 17% de los jóvenes, afecta a la estructura y al funcionamiento del cerebro

La depresión, un trastorno banalizado que ya es la segunda causa de discapacidad: "Los factores sociales contribuyen"

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

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

PUBLICIDAD

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

NOTICIA DESTACADA



Las enfermedades neurológicas son responsables de casi la mitad de la discapacidad crónica en España

Cuando la tristeza es sostenida, se produce un **efecto directo en el cerebro**, afectando tanto a su estructura como a su funcionamiento. **Neurotransmisores fundamentales** para la comunicación entre neuronas, como la **serotonina**, el ácido gamma-aminobutírico, la dopamina y la noradrenalina, disminuyen, y también lo hace la densidad de la sustancia gris, encargada de procesar la información del cerebro, lo que **conduce a una atrofia** y a la pérdida de conexiones sinápticas.

Como resultado, a corto plazo, las personas pueden tener dificultades para manejar sus emociones, concentrarse, recordar cosas o enfrentarse a situaciones cotidianas, porque se ven afectadas la memoria, el aprendizaje y la función cerebral general. Y, a largo plazo, y sobre todo cuando deriva en una depresión, puede convertirse en un **factor de riesgo para el desarrollo de ciertas enfermedades** especialmente las neurológicas como el **ictus** la

epilepsia, la migraña crónica, el parkinson o el alzhéimer.

Newsletter Capaces

Testimonios, entrevistas a expertos, investigaciones, contenido práctico... Capaces informa por y para las personas con discapacidad, sus familias y los profesionales que trabajan por ellos.

Introduce tu correo electrónico

RECIBIR NEWSLETTER

Estoy de acuerdo con la [política de privacidad](#)

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

NOTICIA DESTACADA



Los neurólogos advierten de que el consumo de drogas puede provocar el deterioro cognitivo e ictus

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

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

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

Conforme a los criterios de



¿Por qué confiar en nosotros?

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

[Alzhéimer](#)

[Depresión](#)

[Párkinson](#)

[Ictus](#)

[Discapacidad](#)

Más noticias



SENIOR⁵⁰

(/ index.php)



SALUD ([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/BIENESTAR/SALUD/](https://WWW.SENIOR50.COM/BIENESTAR/SALUD/))

La tristeza aumenta el riesgo de sufrir enfermedades neurológicas



REDACCIÓN SENIOR 50 ([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/AUTHOR/SENIOR_50/](https://WWW.SENIOR50.COM/AUTHOR/SENIOR_50/))

ENERO 19, 2026([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/2026/01/19/](https://WWW.SENIOR50.COM/2026/01/19/)) | 10:04 AM

La tristeza (<https://www.senior50.com/bienvenida-tristeza>) sostenida impacta en la salud del cerebro y aumenta el riesgo de enfermedades neurológicas.

Sentirse triste no es solo una cuestión emocional: cuando ese estado se mantiene en el tiempo, puede tener un impacto directo y significativo en la salud del cerebro. Así lo

[Privacidad](#)

advierte la Sociedad Española de Neurología (**SEN**) (<http://sen.es/>) a partir de los datos de la *Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española*.

Según este estudio, más del 10 % de la población adulta en España afirma sentirse triste o descontenta de forma habitual: un 2 % asegura sentirse así siempre y un 8,5 % la mayor parte de las veces. A estas cifras se suma un amplio porcentaje de personas que experimentan tristeza de manera ocasional.

Mujeres y jóvenes, los más afectados

La encuesta revela diferencias significativas según sexo y edad. Las mujeres declaran sentirse tristes con mayor frecuencia que los hombres: un 2,2 % frente al 1,5 % afirma sentirse triste siempre, y un 9,5 % frente al 7,5 % reconoce hacerlo la mayor parte del tiempo. Además, casi la mitad de las mujeres (46 %) asegura sentirse triste algunas veces, frente al 37 % de los hombres.

Por grupos de edad, la población joven (entre 18 y 34 años) es la que presenta mayores niveles de tristeza sostenida: más del 17% afirma sentirse triste siempre o la mayor parte de las veces, frente al 9,5 % de los adultos de mediana edad y el 6,5 % de las **personas mayores de 60 años**.

Cambios químicos y estructurales en el cerebro

“El estado emocional es un factor clave para la salud cerebral”, explica el Jesús Porta-Etessam, presidente de la SEN. “Sabemos que una actitud positiva, el **buen humor** y la risa fortalecen el cerebro, mientras que la tristeza sostenida en el tiempo produce alteraciones cerebrales que impactan directamente en la salud”.

Estas alteraciones no son solo emocionales. La tristeza prolongada provoca cambios neuroquímicos, con una disminución de neurotransmisores esenciales como la serotonina, la dopamina, la noradrenalina o el ácido gamma-aminobutírico. Además, se reduce la densidad de la sustancia gris, responsable del procesamiento de la información, lo que conlleva atrofia cerebral y pérdida de conexiones sinápticas.

A corto plazo, estos cambios pueden traducirse en dificultades para concentrarse, recordar información, regular las emociones o afrontar las tareas cotidianas. A largo

plazo, especialmente cuando la tristeza deriva en depresión, el impacto es aún mayor.

SENIOR50

(/
index.php)



Un factor de riesgo para enfermedades neurológicas

La evidencia científica muestra que la depresión se asocia a un mayor riesgo de desarrollar diversas patologías neurológicas. Según el informe *Depresión y Neurología* de la SEN, haber sufrido depresión incrementa en un 66 % el riesgo de ictus, duplica el riesgo de epilepsia y casi dobla la probabilidad de desarrollar **enfermedad de Alzheimer**, hasta el punto de que uno de cada diez nuevos casos anuales podría estar relacionado con la depresión.

Además, el riesgo de desarrollar enfermedad de Parkinson se triplica, y hasta el 60% de las personas con depresión sufrirán cefaleas, con una alta probabilidad de migraña.

"La depresión no solo actúa como factor de riesgo, sino que agrava las enfermedades neurológicas."

Privacidad

neurológicas ya existentes", subraya Porta-Etessam. En patologías como el **SENIOR₅₀** Alzheimer, el Parkinson o la esclerosis múltiple, se asocia a mayor deterioro cognitivo y discapacidad, mientras que en el ictus y la epilepsia aumenta la gravedad y la mortalidad.

Cuidar la salud mental para proteger el cerebro

Los pacientes neurológicos que también padecen depresión presentan un riesgo hasta diez veces mayor de fallecer por ictus, el doble de probabilidades de desarrollar epilepsia farmacorresistente y una mayor frecuencia e intensidad de migrañas y brotes de esclerosis múltiple.

"Lo importante es recordar que cuidar **la salud mental** es fundamental para mantener una buena salud cerebral", concluye el presidente de la SEN.

La evidencia es clara: prestar atención al estado emocional no solo mejora el bienestar psicológico, sino que también protege al cerebro frente al deterioro y la enfermedad.

(https://www.senior50.com/author/senior_50/)

REDACCIÓN SENIOR 50 ([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/AUTHOR/SENIOR_50/](https://WWW.SENIOR50.COM/AUTHOR/SENIOR_50/))

◀ (<https://www.senior50.com/la-libreria-de>

ETIQUETAS

BUEN HUMOR ([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/TAG/BUEN-HUMOR/](https://WWW.SENIOR50.COM/TAG/BUEN-HUMOR/)), ENFERMEDAD DE ALZHEIMER ([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/TAG/ENFERMEDAD-DE-ALZHEIMER/](https://WWW.SENIOR50.COM/TAG/ENFERMEDAD-DE-ALZHEIMER/)), ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS ([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/TAG/ENFERMEDADES-NEUROLOGICAS/](https://WWW.SENIOR50.COM/TAG/ENFERMEDADES-NEUROLOGICAS/)), ENVEJECIMIENTO DEL CEREBRO ([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/TAG/ENVEJECIMIENTO-DEL-CEREBRO/](https://WWW.SENIOR50.COM/TAG/ENVEJECIMIENTO-DEL-CEREBRO/)), PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS ([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/TAG/PERSONAS-MAYORES-DE-60-AÑOS/](https://WWW.SENIOR50.COM/TAG/PERSONAS-MAYORES-DE-60-AÑOS/)), SALUD CEREBRAL ([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/TAG/SALUD-CEREBRAL/](https://WWW.SENIOR50.COM/TAG/SALUD-CEREBRAL/)), SALUD MENTAL ([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/TAG/SALUD-MENTAL/](https://WWW.SENIOR50.COM/TAG/SALUD-MENTAL/)), SEN ([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/TAG/SEN/](https://WWW.SENIOR50.COM/TAG/SEN/)), TRISTEZA ([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/TAG/TRISTEZA/](https://WWW.SENIOR50.COM/TAG/TRISTEZA/))



[ACCEDE A TU REVISTA](#)

[Comienza a cuidarte con la revista número 1 en salud.](#)

[Susríbete por 1€/mes](#)

- [Newsletter](#)
- Facebook
- Twitter
- Instagram
- TikTok
- Youtube
- Pinterest

[SUSCRÍBETE](#)

[Bienestar](#)

El Blue Monday no existe, pero 1 de cada 10 españoles está triste, especialmente jóvenes y mujeres

El tercer lunes de febrero se considera el día más deprimente del año. Sin embargo, la tristeza es un problema más amplio y que no se limita a un solo día. Los neurólogos nos alertan de cómo se extiende en España y cómo nos afecta.



[Pablo Cubi del Amo](#)

Periodista

-
-
- X
- Telegram
- Pinterest
- Mail

Actualizado a 19 de enero de 2026, 11:00



La tristeza se extiende por España, pero no especialmente el Blue Monday.

iStock

La idea del **Blue Monday**, según la cual el tercer lunes de enero es el más triste del año **tiene poco de veracidad científica**. La planteó un psicólogo británico, Clive Arnall, con cierta lógica. Es un momento en el que, a lo que cuesta empezar la semana, se suma el final de la Navidad, el mal tiempo y la cuesta económica.

Sin embargo, por triste que parezca la ironía, el término se popularizó a raíz de la **campaña publicitaria** de una compañía de aerolíneas, que lo utilizó como gancho para que la gente se animara a programar ya sus vacaciones.

Lo que no es ninguna ironía es que enero es uno de los meses más duros para la gente que no ve un día triste, sino uno detrás de otro. Y eso es sobre lo que acaba de advertir la **Sociedad Española de Neurología** (SEN). Un problema que va a más entre los españoles.



iStock

Un 10% de españoles está triste

Según una encuesta interna que ha realizado la SEN más del 10% de los españoles adultos están triste siempre o casi siempre. Estas cifras no son homogéneas. Las mujeres se ven más afectadas: un 12% frente al 9% de los hombres.

También entre los jóvenes se confirma un problema sobre el que ya se había alertado. Más del 17% afirma sentirse triste. Otro [estudio](#) previo al de la SEN ya apuntaba que el 20% de jóvenes había tenido ideas suicidas.



Tragedia ferroviaria

[Cómo cuidarnos ante el impacto emocional de una catástrofe como el accidente de trenes en Adamuz](#)

Pablo Cubí del Amo

De hecho, la [curva de la felicidad](#), que mide el estado de ánimo con el paso de los años, esta década ha dejado de tener la tradicional forma de U (más feliz en la juventud y durante el retiro). Ahora los jóvenes figuran entre los más infelices.

Estamos, por tanto, ante un grave problema. El ponernos tristes no es solo un estado de ánimo puntual, es un **factor de riesgo de la salud mental y general**.

“Sabemos que tener una actitud positiva, el buen humor y la risa fortalecen nuestro cerebro y que, por el contrario, un estado de tristeza sostenida en el tiempo produce alteraciones cerebrales que impactan en la salud”, comenta el **doctor Jesús Porta-Etessam**, presidente de la SEN.

Cómo afecta la tristeza al cerebro

Desde la SEN nos confirman que cuando la tristeza es sostenida, se produce un **efecto directo en el cerebro**, y que afecta tanto a su estructura como a su funcionamiento.

Los neurotransmisores fundamentales para la **comunicación entre neuronas**, como la serotonina o la dopamina, disminuyen. También baja la densidad de la sustancia gris, que es la encargada de procesar la información del cerebro.

Todo esto conduce a una atrofia y a la pérdida de conexiones entre neuronas. Si hay menos conexiones, hay menos capacidad cerebral. Por eso aparecen **dificultades para concentrarse**, para **recordar** cosas y problemas para **manejar las emociones**.

A corto plazo, esa tristeza nos dificulta enfrentarnos a situaciones cotidianas, que en otras ocasiones podrían ser sencillas, ya que toda la función cerebral general se ve afectada. Y si la tristeza se alarga podemos estar ante **un caso de depresión**.

iStock

También afecta a la salud general

Antes de que ayudemos con este artículo a afianzar el Blue Monday como un día aún más triste, vamos a aclarar que hoy no es forzosamente un día triste. Ninguno de los **estudios científicos** que se han hecho muestran que el lunes sea el peor día. Es más, el domingo por la tarde tiene más indicios.

Sí hay patrones de menos luz, como es diciembre y enero, que se relacionan con mayor riesgo de depresión. Pero **no confundas un pequeño bajón de ánimo con una depresión**.

La tristeza de larga duración provocada por la depresión sí puede tener consecuencias, no solo en el cerebro, sino en la salud general. "Hay cambios químicos en el cerebro y la conectividad de ciertas áreas cerebrales se ven afectadas. Y todo esto implica que **aumente el riesgo de muchas enfermedades**", señala el neurólogo Porta-Etessam.

Una persona que ha sufrido depresión tiene un riesgo un **66%** mayor de sufrir un **ictus**, un riesgo dos veces mayor de desarrollar **epilepsia**, casi el doble de riesgo de desarrollar una demencia tipo **alzhéimer** y el triple de riesgo de **párkinson**.

También hay una altísima probabilidad de sufrir su primera crisis de **migraña**: el **60%** de los pacientes con depresión padecen cefalea.



Introduzca su búsqueda...



ES



Su fuente de conocimiento farmacológico

Introduzca su búsqueda...

Buscar

ES

Índices Vademecum Box (/box-es) Noticias (/noticias-generales-1) Productos (/productos-vademecum)

INICIO (/) / ÚLTIMA INFORMACIÓN - NOTICIAS GENERALES (/NOTICIAS-GENERALES-1)
Índices Vademecum Box (/box-es) Noticias (/noticias-generales-1) Productos (/productos-vademecum)

Publicidad

Conéctate Registrarse

Powered by

Última Información

Principios Activos (/noticias-principios-activos-1) Alertas (/noticias-alertas-1) Problemas Suministro (/noticias-problemas-suministro-1)
Actualización monografías Principios Activos (/noticias-atcmodificados-1) **Noticias (/noticias-generales-1)**

Más del 10% de la población española se siente triste siempre o la mayor parte de las veces
VADEMECUM - 19/01/2026 PUBLICACIONES (/busqueda-noticias-categoría_10-1)

Las mujeres declaran sentirse tristes con mayor frecuencia que los hombres: un 12% de las mujeres se sienten tristes siempre o la mayor parte de las veces, frente al 9% de los hombres.



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

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

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

Cuando la tristeza es sostenida, se produce un efecto directo en el cerebro, afectando tanto a su estructura como a su funcionamiento. Neurotransmisores fundamentales para la comunicación entre neuronas, como la serotonina, el ácido gamma-aminobutyrico, la dopamina y la noradrenalina, disminuyen, y también lo hace la densidad de la sustancia gris, encargada de procesar la información del cerebro, lo que conduce a una atrofia y a la pérdida de conexiones sinápticas. Como resultado, a corto plazo, las personas pueden tener dificultades para manejar sus emociones, concentrarse, recordar cosas o enfrentarse a situaciones cotidianas, porque se ven afectadas la memoria, el aprendizaje y la función cerebral general. Y, a largo plazo, y sobre todo cuando deriva en una depresión, puede convertirse en un factor de riesgo para el desarrollo de ciertas enfermedades, especialmente las neurológicas, como el ictus, la epilepsia, la migraña crónica, el Parkinson o el Alzheimer.

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

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

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

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

FUENTE:

Sociedad España de Neurología (SEN).

Enlaces de Interés

Entidades:

SEN-Sociedad España de Neurología (/busqueda-noticias-entidad_687-1)

[anterior \(/noticia_794788\)](#) [volver al listado \(/noticias-generales-1\)](#) [siguiente \(/noticia_784789\)](#)

Publicidad

Powered by

Noticias relacionadas

- La narcolepsia y el s『ndrome de piernas inquietas afectan, en su conjunto, a m『s de dos millones de españoles (/noticia-250922-la+narcolepsia+y+el+s+iacute+ndrome+d+piernas+inquietas+afectan%2C+en+su+conjunto%2C+a+m+aacute+s+d+dos+millones+d+esp+ntilde+oles_613923)
- La Sociedad España de Neurología alerta sobre los peligros del uso excesivo de las redes sociales, sobre todo en niños y adolescentes, para la salud cerebral (/noticia-250210-la+sociedad+esp+ntilde+ola+d+neurolog+iacute+a+alerta+sobre+los+peligros+d+uso+excesivo+d+las+redes+sociales%2C+sobre+todo+en+ni+ntilde+os+y+adolescentes%2C+para+la+sa
- La incidencia de depresión y ansiedad en pacientes con esclerosis múltiple triplica a la de la población general (/noticia-241217-la+incidencia+d+de+depresi+iacute+n+y+ansiedad+en+pacientes+con+esclerosis+m+iacute+ltriplica+a+la+de+la+poblaci+oacute+n+general_341808)
- La Sociedad España de Neurología se congratula de la decis n de la EMA que permitirá la utilización del lecanemab contra la enfermedad de Alzheimer en Europa (/noticia-241115-la+sociedad+esp+ntilde+ola+d+neurolog+iacute+a+se+congratula+d+la+decisi+oacute+n+de+la+ema+que+permilit+aacute+la+utilizaci+oacute+n+del+lecanemab+contra+la+enfermedad+d+alzheimer+en+europa_291572)
- Una de cada tres personas que sufren un ictus experimentan espasticidad durante el primer año, una secuela crónica pero desconocida que afecta a la calidad de vida del paciente (/noticia-241028-una+d+cada+tres+personas+que+sufren+un+ictus+experimentan+espasticidad+durante+el+primer+a+ntilde+o%2C+una+secuela+cr+oacute+nica+pero+desconocida+que+afecta+a+la+calida
- Hasta el 40-50 % de los pacientes españoles con algún tipo de ataxia hereditaria no han podido recibir un diagnóstico definitivo (/noticia-240924-hasta+el+40-50-%25+de+los+pacientes+esp+ntilde+oles+con+alg+uacute+n+tipo+d+ataxia+hereditaria+no+han+podido+recibir+un+diagn+oacute+stico+definitivo_231153)

- El 70% de los casos de miastenia gravis que se dan en menores de 40 años son mujeres (/noticia-240530-el+70%25+de+los+casos+de+miastenia+gravis+que+se+dan+en+menores+de+40+a+ntilde+os+son+mujeres_140505)
- Los cambios fisiológicos producidos durante el embarazo hacen que la mujer tenga una mayor predisposición a padecer o empeorar la sintomatología de ciertas enfermedades neurológicas (/noticia-240527-los+cambios+fisiol+oacute+gicos+producidos+durante+el+embarazo+hacen+que+la+mujer+tenga+una+mayor+predisposici+oacute+n+a+padecer+o+empeorar+la+sintomatolog+iacute+a+de+24+de+mayo%3A+d+oacute+a+nacional+de+la+epilepsia+la+epilepsia+afecta+ya+en+espa+ntilde+a+a+casi+500.000+personas+_130494)
- Un 4% de la población española padece algún tipo de cefalea crónica, con dolor de cabeza más de 15 días al mes (/noticia-240418-un+4%25+de+la+poblaci+oacute+n+espa+ntilde+ola+padece+alg+oacute+n+tipo+de+cefalea+cr+oacute+nica%2C+con+dolor+de+cabeza+m+oacute+s+de+15+d+oacute+as+al+mes_70258)
- FEDACE reclama más recursos económicos y profesionales para proporcionar una atención individualizada e integral a las personas con secuelas tras un ictus (/noticia-240416-fedace+reclama+m+oacute+s+recursos+econ+oacute+nicos+y+profesionales+para+proporcionar+una+atenci+oacute+n+individualizada+e+integral+a+las+personas+con+secuelas+tras+un+ictus)
- Dr. López del Val, neurólogo de HLA Montpellier: "Por el momento no es posible estimar el riesgo de desarrollar Parkinson" (/noticia-240411-dr.+t+oacute+pez+del+val%2C+neur+oacute+logo+de+hl+montpellier%3A+quot+por+el+momento+no+es+posible+estimar+el+riesgo+de+desarrollar+parkinson+quot+_50232)
- La SEN confía en que la actualización de la Estrategia del Ictus contribuirá a disminuir la incidencia y el impacto de esta enfermedad en la población española (/noticia-240411-la+sen+conf+oacute+a+en+que+la+actualizaci+oacute+n+de+la+estrategia+del+ictus+contribuir+oacute+a+disminuir+la+incidencia+y+el+impacto+de+esta+enfermedad+en+la+poblaci+oacute+n+espa+ntilde+ola_50237)
- La II Jornada ENFHocando Juntos nuevos retos ofrece la visión global de paciente, Farmacia Hospitalaria y Neurología en la atención a Esclerosis Múltiple y EERR (/noticia-240411-la+ii+jornada+enfhocando+juntos+nuevos+retos+ofrece+la+visi+oacute+n+global+de+paciente%2C+farmacia+hospitalaria+y+neurolog+oacute+a+en+la+atenci+oacute+n+a+esclerosis+m+uacu_50221)
- La enfermedad de Parkinson es la enfermedad neurológica que más aumenta en prevalencia, mortalidad y discapacidad en el mundo (/noticia-240410-la+enfermedad+de+parkinson+es+la+enfermedad+neurol+oacute+gica+que+m+oacute+s+aumenta+en+prevalencia%2C+mortalidad+y+discapacidad+en+el+mundo_50221)
- Unas 50.000 personas padecen cefalea en racimos en España (/noticia-240320-unas+50.000+personas+padecen+cefalea+en+racimos+en+espa+ntilde+a_30121)
- El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tienen un sueño de calidad (/noticia-240314-el+48%25+de+la+poblaci+oacute+n+adulta+espa+ntilde+ola+y+el+25%25+de+la+poblaci+oacute+n+infantil+no+tiene+un+sue+ntilde+o+de+calidad_20133)
- Más del 50% de las mujeres desarrollará una enfermedad neurológica a lo largo de su vida (/noticia-240307-m+oacute+s+de+50%25+de+las+mujeres+desarrollar+oacute+una+enfermedad+neurol+oacute+gica+a+lo+largo+de+su+vida_20047)
- El 65% de las enfermedades raras son graves e invalidantes y, en casi un 50% de los casos, afectan el pronóstico vital del paciente (/noticia-240228-el+65%25+de+las+enfermedades+raras+son+graves+e+invalidantes+y%2C+en+casi+un+50%25+de+los+casos%2C+afectan+el+pron+oacute+stico+vital+del+paciente_19970)
- Los virus del sarampión, varicela, paperas, polio o rubiola pueden causar encefalitis muy graves en personas no vacunadas (/noticia-240221-los+viruses+del+sarampi+oacute+n%2C+varicela%2C+paperas%2C+polio+o+rubiola+pueden+causar+encefalitis+muy+graves+en+personas+no+vacunadas_19807)
- La intervención temprana y eficaz de la epilepsia, clave para prevenir la cronificación de la enfermedad (/noticia-231108-la+intervenci+oacute+n+temprana+y+eficaz+de+la+epilepsia%2C+clave+para+prevenir+la+cronificaci+oacute+n+de+la+enfermedad_19114)
- 17 de octubre: Día Mundial contra el Dolor (/noticia-231016-17+de+octubre%3A+d+oacute+a+mundial+contra+el+dolor_18884)
- 23 de septiembre: Día Mundial del Síndrome de Piernas Inquietas. Hasta un 10% de la población adulta y hasta un 4% de los niños y adolescentes pueden padecer el síndrome de piernas inquietas (/noticia-230922-23+de+septiembre%3A+d+oacute+a+mundial+del+s+oacute+ndrome+de+piernas+inquietas.+hasta+un+10%25+de+la+poblaci+oacute+n+adulta+y+hasta+un+4%25+de+los+ni+ntilde+os+y+adolescentes+pueden+padecer+el+s+oacute+ndrome+de+piernas+inquietas_18645)
- El 80% de las personas que sufren un tumor cerebral requieren de Neurorrehabilitación (/noticia-230607-el+80%25+de+las+personas+que+sufren+un+tumor+cerebral+requieren+de+neurorrehabilitaci+oacute+n_17879)
- La periodontitis aumenta el riesgo de padecer ictus isquémico y demencia de tipo Alzheimer (/noticia-230508-la+periodontitis+aumenta+el+riesgo+de+padecer+ictus+isqu+oacute+mico+y+demencia+de+tipo+alzheimer_17720)
- HLA Montpellier participa un año más en el ciclo de conferencias "Actualidad en Neurología" (/noticia-230428-hla+montpellier+participa+un+a+ntilde+o+m+oacute+s+en+el+ciclo+de+conferencias++%238220+actualidad+en+neurolog+oacute+a+%238221+_17679)
- Cada año se diagnostican en España unos 10.000 casos nuevos de Parkinson (/noticia-230410-cada+a+ntilde+o+se+diagnostican+en+espa+ntilde+a+unos+10.000+casos+nuevos+de+parkinson_17592)
- Cada año se diagnostican unos 1.200 casos nuevos de encefalitis en España (/noticia-230221-cada+a+ntilde+o+se+diagnostican+unos+1.200+casos+nuevos+de+encefalitis+en+espa+ntilde+a_17363)
- La SEN elabora la "Guía oficial de práctica clínica en Esclerosis Múltiple, NMO y MOGAD" (/noticia-230215-la+sen+elabora+la++%238220+gu+oacute+a+oficial+de+pr+oacute+ctica+cl+oacute+nica+en+esclerosis+m+uacut+oacute+ntitle%2C+nmo+y+mogad+%238221+_17327)
- Interactuar con dispositivos electrónicos antes de acostarse puede provocar insomnio crónico (/noticia-230111-interactuar+con+dispositivos+electr+oacute+nicos+antes+de+acostarse+puede+provocar+insomnio+cr+oacute+nico+_17209)

[Es Tendencia](#)[Accidente tren](#) [Elecciones Aragón](#) [Donald Trump](#) [Portugal](#) [Pensiones 2026](#) [F](#)

SANIDAD

Uno de cada diez españoles se siente triste de forma casi permanente

Más de un 10% de los españoles sufre tristeza frecuente, un factor que altera el cerebro y aumenta el riesgo de ictus, demencias y otros trastornos neurológicos.

⌚ 2 MINUTOS

🔗 Comparte

Comenta



POR AGENCIAS

[Publicado](#)

19 ENE., 2026

⌚ 2 MINUTOS

Más de un 10 por ciento de las personas que viven en España afirma sentirse triste de manera continua o en la mayor parte de las ocasiones, según una “Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española” elaborada por la Sociedad Española de Neurología (SEN). Coincidiendo con el denominado “Blue Monday”, considerado popularmente como el día más triste del año, la entidad subraya que cualquier momento es adecuado para reforzar los hábitos que favorecen una buena salud cerebral.

Los resultados del sondeo muestran que las mujeres manifiestan con mayor frecuencia sentimientos de tristeza o descontento que los hombres: siempre (2,2% frente a 1,5%), la mayoría de las veces (9,5% frente a 7,5%) y en algunas ocasiones (46% frente a 37%). Este malestar emocional se acentúa especialmente entre los jóvenes de 18 a 34 años, franja en la que más del 17 por ciento declara sentirse así. Entre los adultos de 35 a 59 años, el porcentaje se sitúa en el 9,5 por ciento, mientras que en las personas mayores de 60 años desciende hasta el 6,5 por ciento.

El presidente de la Sociedad Española de Neurología, el doctor Jesús Porta-Etessam, señala que el propósito de este trabajo fue “determinar las prácticas de la población española que favorecen la salud cerebral”. “Un estado de tristeza sostenida en el tiempo produce alteraciones cerebrales que impactan en la salud”, añade. En contraste, mantener una actitud optimista, el sentido del humor y la risa “fortalecen el cerebro”.

La SEN incide en que la tristeza mantenida provoca modificaciones químicas en el cerebro y también en el volumen y la conectividad de determinadas regiones cerebrales. Neurotransmisores esenciales para la comunicación neuronal, como la serotonina, el ácido gamma-aminobutírico, la dopamina y la noradrenalina, junto con la densidad de la materia gris, se reducen, “lo que conduce a una atrofia y a la pérdida de conexiones sinápticas”.

Debido a estos cambios, a corto plazo las personas presentan “menor capacidad de manejar sus emociones, concentrarse o recordar información”. A largo plazo, especialmente cuando aparecen signos de depresión, se incrementa el riesgo de desarrollar otras patologías, sobre todo de origen neurológico, como el ictus, la epilepsia, la migraña crónica, la enfermedad de Parkinson o el Alzheimer.

El informe “Depresión y Neurología”, también elaborado por la SEN, constató que quienes han sufrido una depresión tienen un 66 por ciento más de probabilidades

de padecer un ictus, el doble de riesgo de desarrollar epilepsia, el triple de posibilidades de presentar Parkinson y casi el doble de riesgo de acabar desarrollando una demencia como el Alzheimer.

Además de favorecer la aparición de determinados trastornos neurológicos, la Sociedad Española de Neurología advierte de que la depresión empeora las enfermedades ya diagnosticadas, “aumentando el deterioro cognitivo y la discapacidad en enfermedades como el Alzheimer y la esclerosis múltiple, y elevando la gravedad del ictus y la epilepsia”.

Los pacientes con patologías neurológicas, por su parte, presentan un riesgo “hasta diez veces mayor de fallecer por ictus, el doble de riesgo de desarrollar una epilepsia farmacorresistente y presentan un mayor nivel de deterioro cognitivo en enfermedades como el Parkinson, el Alzheimer o la esclerosis múltiple”. Asimismo, los episodios de migraña pueden hacerse más habituales y existe una elevada probabilidad de que se cronifiquen. “Para tener una buena salud cerebral, es también fundamental tratar de cuidar nuestra salud mental”, concluye Jesús Porta-Etessam.

Etiquetas: [Salud cerebral](#) [Depresión](#) [Neurología](#) [Ictus](#)

Comentarios

No hay comentarios ¿Te animas?

Deja un comentario

Nombre

Correo electrónico

Tu comentario

0/500

[Envía el comentario](#)

elmedicointeractivo.com

Blue Monday y salud mental: normalizar, escuchar y acompañar desde los entornos de salud

Laura Clavijo Villagrasa

~1 minuto

Los expertos coinciden en que la prevención es clave, y la educación emocional desde edades tempranas es fundamental para aprender a reconocer, afrontar y comunicar las emociones de forma saludable



Laura Clavijo Villagrasa

19 de enero 2026. 11:43 am

De acuerdo con los datos obtenidos por la “Encuesta

poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española”, realizada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 10% de la población española adulta afirma sentirse triste o descontenta siempre (2%) o la mayor parte de las...



'Blue monday' todo el año: un 12% de las mujeres dicen sentirse tristes siempre o la mayor parte de las veces

El porcentaje de hombres que declara lo mismo es del 9%



Foto: Canva.

Redacción
19 enero 2026

De acuerdo con los datos obtenidos por la 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española', realizada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 10% de la población española adulta afirma sentirse triste o descontenta siempre (2%) o la mayor parte de las veces (8,5%). Los datos parecen elevados, pero lo son todavía más en el caso de las mujeres, que declaran sentirse tristes o descontentas con mayor frecuencia que los hombres siempre (2,2% vs. 1,5%), la mayor parte de las veces (9,5% vs. 7,5%) y algunas veces (46% vs. 37%).

También la edad parece ser un factor de peso en este ámbito. La población joven (con edades comprendidas entre los 18 y 34 años) reporta sentirse triste con mayor frecuencia. Un 17% afirma sentirse triste siempre o la mayor parte de las veces, frente a un 9,5% de los adultos de mediana edad (de 35 a 59 años) o el 6,5% de los mayores de 60 años.

La Sociedad Española de Neurología alerta de que cuando la tristeza es sostenida, se produce un efecto directo en el cerebro, afectando tanto a su estructura como a su funcionamiento.

Neurotransmisores fundamentales para la comunicación entre neuronas, como la serotonina, el ácido gamma-aminobutírico, la dopamina y la noradrenalina, disminuyen, y también lo hace la densidad de la sustancia gris, encargada de procesar la información del cerebro, lo que conduce a una atrofia y a la pérdida de conexiones sinápticas. Como resultado, a corto plazo, las personas pueden tener dificultades para manejar sus emociones, concentrarse, recordar cosas o enfrentarse a situaciones cotidianas, porque se ven afectadas la memoria, el aprendizaje y la función cerebral general. Y, a largo plazo, y sobre todo cuando deriva en una depresión, puede convertirse en un factor de riesgo para el desarrollo de ciertas enfermedades, especialmente las neurológicas,

como el ictus, la epilepsia, la migraña crónica, el Parkinson o el Alzheimer.



Cerca del 84% de las mujeres reconocen que la sobrecarga laboral y familiar afecta a su salud



La medicina se convierte en algo personal

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



Edurne Pasabán, alpinista: "La montaña me enseñó a aprender de mis fracasos"



Más de la mitad de los 100 vídeos más populares de TikTok sobre salud mental contienen información errónea, según un estudio

Por eso, indica el doctor Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología, “independientemente de si hoy es el llamado ‘Blue Monday’ o el día más triste del año, o simplemente se trata de una estrategia de mercadotecnia, no deja de ser una buena fecha para recordar que, para tener una buena salud cerebral, es también fundamental tratar de cuidar nuestra salud mental”.

TAGS:

Salud

PODRÍA INTERESARTE:

Actualidad:

[Inicio](#)[Sobre nosotros](#)[Empresas amigas](#)[Contactar](#)

Inicio	Conciencia	Cultura	Empresas	Gastronomía	Lugares	Música	
Salud	Realidad Oculta	Radio Balear					

[Salud](#)

MÁS DEL 10% DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA SE SIENTE TRISTE SIEMPRE O LA MAYOR PARTE DE LAS VECES

Por [Redacción Revista Plural](#)

enero 2026

 7
 0
 0

Último número
(114)



0 veces compartido
7 visualizaciones

Las mujeres declaran sentirse tristes con mayor frecuencia que los hombres: un 12% de las mujeres se sienten tristes siempre o la mayor parte de las veces, frente al 9% de los hombres.

La población joven reporta sentirse triste con mayor frecuencia: más de un 17% afirma sentirse triste

Últimos artículos publicados

enero 2026
MÁS
DEL 10%
DE LA
POBLACIÓN
ESPAÑOLA
SE
SIENTE
TRISTE
SIEMPRE
O LA
MAYOR
PARTE
DE LAS
VECES

Para seguir navegando, acepte nuestra política de privacidad

[Acepto](#)[Política de privacidad](#)

La tristeza sostenida afecta a la estructura y al funcionamiento del cerebro.

La depresión aumenta un 66% el riesgo de sufrir un ictus, triplica el riesgo de padecer Parkinson y duplica el riesgo de desarrollar epilepsia y Alzheimer.

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

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

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

Cuando la tristeza es sostenida, se produce un efecto directo en el cerebro, afectando tanto a su estructura como a su funcionamiento. Neurotransmisores fundamentales para la comunicación entre neuronas, como la serotonina, el ácido gamma-aminobutírico, la dopamina y la noradrenalina, disminuyen, y también lo hace la densidad de la sustancia gris, encargada de procesar la información del cerebro, lo que conduce a una atrofia y a la pérdida de conexiones sinápticas. Como resultado, a corto plazo, las personas pueden tener dificultades para manejar sus emociones, concentrarse, recordar cosas o enfrentarse a situaciones cotidianas, porque se ven afectadas la memoria, el aprendizaje y la función cerebral general. Y, a largo plazo, y sobre todo cuando deriva en una depresión, puede convertirse en un factor de riesgo para el desarrollo de ciertas enfermedades, especialmente las neurológicas, como el ictus, la epilepsia, la migraña crónica, el Parkinson o el

2026
**CÓMO
LA
INTELIGENCIA
ARTIFICIAL
ESTÁ
TRANSFORMANDO
LA
EDUCACIÓN**

enero
2026
**MALLORCA,
PLATÓ
DE CINE**

enero
2026
**MERCADONIA/
INNOVA
AL
DISEÑAR
UN
ENVASE
POR
PORCIONES
PARA
SUS
PALMERITAS
DE
HOJALDRE**

enero
2026
**EL 56%
DE LOS
HOGARES
EN LAS
GRANDES
CIUDADES
LLEGA
A FIN DE
MES
CON
DIFICULTAD**

enero
2026
**HORECA
BALEARES
REFUERZA**

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

[DE](#)
[MALLORCA](#)
[CON](#)
[MÁS](#)
[CONTENIDOS](#)
[Y EL](#)
[FORO](#)
[EN LA](#)
[SALA](#)
[PALMA](#)
[COMO](#)
[EJE](#)
[CENTRAL](#)

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

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

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

Tags: [#Blue Monday](#) [#Cuidados](#) [#España](#)
[#Servicio Española de Neurología](#)

[Previo post](#)

[CÓMO LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL ESTÁ TRANSFORMANDO LA EDUCACIÓN](#)

19 Ene, 2026

Argentina

Colombia

Españ

REGISTRARME

INICIAR SESIÓN

[dos Unidos](#) [Ataques](#) [Reza Pahlavi](#) [OTAN](#) [Donald Trump](#) [Donetsk](#) [Unión Europea](#) [Emmanuel Macron](#)

AGENCIAS >

Más del 10 por ciento de la población española se siente triste siempre o casi siempre

Por **Newsroom Infobae**+ Seguir en 

19 Ene, 2026 08:01 a.m. EST



Más del 10 por ciento de la población española se siente triste siempre o la mayoría de las veces, según una 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española' realizado por la Sociedad Española de Neurología (SEN), quien aprovechando que este lunes es el llamado 'Blue Monday', el supuesto día más triste del año, ha recordado que cualquier fecha es buena para apostar por una buena salud cerebral.

Te puede interesar:

Qué se sabe del accidente de dos trenes en España que ha provocado al menos 39 muertos >

Esta encuesta ha demostrado que las mujeres dicen sentirse más tristes o descontentas que los hombres siempre (2,2% vs. 1,5%), la mayor parte de las veces (9,5% vs. 7,5%) y algunas veces (46% vs. 37%). Este sentimiento se agudiza entre la población joven de entre 18 y 34 años, donde más de un 17 por ciento lo padece. Los adultos de mediana edad, de entre 35 a 59 años, que reportan este sentimiento representan el 9,5 por ciento, mientras que la cifra se reduce al 6,5 por ciento en mayores de 60 años.

El presidente de la Sociedad Española de Neurología, el doctor Jesús Porta-Etessam, ha explicado que esta encuesta se realizó con el objetivo de "determinar las prácticas de la población española que favorecen la salud cerebral". "Un estado de tristeza

sostenida en el tiempo produce alteraciones cerebrales que impactan en la salud", ha continuado. Por el contrario, tener una actitud positiva, el buen humor y la risa "fortalecen el cerebro".

Te puede interesar:

Al menos 21 muertos y 24 heridos graves al descarrilar dos trenes en España



MARCA LA DIFERENCIA

Opel Mokka. Diseño con personalidad y tecnología de última generación.

Desde la SEN advierten que el sentimiento de tristeza produce cambios químicos en el cerebro, pero también en el volumen y la conectividad de ciertas áreas cerebrales. Neurotransmisores fundamentales para la comunicación entre neuronas, como lo son la serotonina, el ácido gamma-aminobutírico, la dopamina y la noradrenalina, así como la densidad de la materia gris disminuyen, "lo que conduce a una atrofia y a la pérdida de conexiones sinápticas".

Como consecuencia, las personas tienen, a corto plazo, "menor capacidad de manejar sus emociones, concentrarse o recordar información". A largo plazo, aún más si se aprecian signos de una depresión, aseguran que aumenta el factor de riesgo en el desarrollo de otras enfermedades, especialmente las neurológicas, como el ictus, la epilepsia, la migraña crónica, el Parkinson o el Alzheimer.

Te puede interesar:

Los Reyes acuden mañana a Córdoba y cancelan la entrega de medallas de oro en las Bellas Artes en Toledo

El informe 'Depresión y Neurología', también realizado por la SEN, confirmó que una persona que había sufrido una depresión tenía un riesgo un 66 por ciento mayor de sufrir un ictus, el doble de posibilidades de desarrollar epilepsia, el triple de desarrollar Parkinson y casi el doble de riesgo de desarrollar una demencia como el



Además de poder generar ciertos trastornos neurológicos, desde la Sociedad Española de Neurología alertan que la depresión agrava los trastornos existentes, "aumentando el deterioro cognitivo y la discapacidad en enfermedades como el Alzheimer y la esclerosis múltiple, y elevando la gravedad del ictus y la epilepsia".

Los pacientes neurológicos, a su vez, tienen un riesgo "hasta diez veces mayor de fallecer por ictus, el doble de riesgo de desarrollar una epilepsia farmacorresistente y presentan un mayor nivel de deterioro cognitivo en enfermedades como el Parkinson, el Alzheimer o la esclerosis múltiple". De igual forma, los ataques de migraña se pueden volver frecuentes y se crea una alta probabilidad de que se cronifique. "Para tener una buena salud cerebral, es también fundamental tratar de cuidar nuestra salud mental", concluye Jesús Porta-Etessam.

Seguinos:



Secciones

[América](#) [Colombia](#) [España](#) [México](#) [Perú](#) [Centroamérica](#) [Últimas Noticias](#) [RSS](#)

Contáctenos

[Redacción](#) [Empleo](#)

Contacto comercial

[Argentina](#) [Colombia](#) [España](#) [México](#) [Perú](#) [Media Kit](#)



**SALUD Y MEDICINA HOY**

¿Cómo afecta la tristeza a la salud del cerebro?

Blue Monday ¿Cómo afecta la tristeza a la salud del cerebro?



¿Cómo afecta la tristeza a la salud del cerebro?

REDACCIÓN

19/ENE/26 - 13:36



La tristeza sostenida afecta a la estructura y al funcionamiento del cerebro.

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

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



EL FUNERAL QUE EL VATICANO QUIERE OLVIDAR: CUANDO EL CADÁVER DEL PAPA PÍO XII EXPLOTÓ EN SU ataúd



Privacidad



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

PUBLICIDAD

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



EL FUNERAL QUE EL VATICANO QUIERE OLVIDAR: CUANDO EL CADÁVER DEL PAPA PÍO XII EXPLOTÓ EN SU ataúd



Privacidad



como el ictus, la epilepsia, la migraña crónica, el Parkinson o el Alzheimer.

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

PUBLICIDAD

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

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



EL FUNERAL QUE EL VATICANO QUIERE OLVIDAR: CUANDO EL CADÁVER DEL PAPA PÍO XII EXPLOTÓ EN SU ataúd



Privacidad



fecha para recordar que, para tener una buena salud cerebral, es también fundamental tratar de cuidar nuestra salud mental”, concluye el **Dr. Jesús Porta-Etessam**.

Nueva Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología (SEN)

Aprobado el Plan de Seguimiento del Largo Superviviente de Cáncer Infantil



EL FUNERAL QUE EL VATICANO QUIERE OLVIDAR: CUANDO EL CADÁVER DEL PAPA PÍO XII EXPLOTÓ EN SU ataúd



Privacidad

Portada Etiquetas

Más del 10% de la población española se siente triste siempre o la mayor parte de su vida



Agencias

Lunes, 19 de enero de 2026, 13:35 h (CET)

MADRID, 19 (SERVIMEDIA)

Más del 10% de la población española adulta afirmó sentirse triste o descontenta siempre (2%) o la mayor parte de las veces (8,5%), según la 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española', realizada por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Con motivo de la celebración este lunes del 'Blue Monday' o el día más triste del año, la SEN indicó que la encuesta también reveló que las mujeres declararon sentirse tristes o descontentas con mayor frecuencia que los hombres: siempre (2,2% vs. 1,5%), la mayor parte de las veces (9,5% vs. 7,5%) y algunas veces (46% vs. 37%).

Además, la población joven (con edades comprendidas entre los 18 y 34 años) reportó sentirse triste con mayor frecuencia —más de un 17% afirma sentirse triste siempre o la mayor parte de las veces—, frente a un 9,5% de los adultos de mediana edad (de 35 a 59 años) o el 6,5% de los mayores de 60 años.

A este respecto, el presidente de la SEN, el doctor Jesús Porta-Etessam, comentó que "cuando realizamos esta encuesta, incluimos un apartado relativo al estado emocional, ya que sabemos que tener una actitud positiva, el buen humor y la risa fortalecen nuestro cerebro y que, por el contrario, un estado de

Lo más leído

- 1 [SEDIF LEGAL explica cómo recuperar el dinero de una 'multa eléctrica' abonada indebidamente](#)
- 2 [¿Cuánto se estudia para ser bombero?](#)
- 3 [Venezuela ante su "Amanecer Meiji"](#)
- 4 [ARTIST Experience celebra su 10ª edición](#)
- 5 [Novonatur: combatir los traumas del COVID-19 con triptófano](#)

Noticias relacionadas

Donemos una fértil unidad; entre contemplación y acción

Recogerse y acogerse es un névo concentrado de bondad y pasión que precisamos como jamás, poner en acción, con reposición contemplativa. Sus efectos benignos y sus afectos generosos, es lo que verdaderamente nos alienta como sociedad y nos alimenta como espíritu andante, en este planeta por el que nos movemos y cohabitamos, hasta que la muerte nos abrace.

tristeza sostenida en el tiempo produce alteraciones cerebrales que impactan en la salud".

"No solo se producen cambios químicos en el cerebro, sino que el volumen y la conectividad de ciertas áreas cerebrales también se ven afectados. Y todo esto implica que aumente el factor de riesgo para el desarrollo de muchas enfermedades".

TRISTEZA SOSTENIDA

Cuando la tristeza es sostenida, se produce un efecto directo en el cerebro, afectando tanto a su estructura como a su funcionamiento. Neurotransmisores fundamentales para la comunicación entre neuronas, como la serotonina, el ácido gamma-aminobutírico, la dopamina y la noradrenalina, disminuyen, y también lo hace la densidad de la sustancia gris, encargada de procesar la información del cerebro, lo que conduce a una atrofia y a la pérdida de conexiones sinápticas.

Como resultado, a corto plazo, las personas pueden tener dificultades para manejar sus emociones, concentrarse, recordar cosas o enfrentarse a situaciones cotidianas, porque se ven afectadas la memoria, el aprendizaje y la función cerebral general.

Y, a largo plazo, y sobre todo cuando deriva en una depresión, puede convertirse en un factor de riesgo para el desarrollo de ciertas enfermedades, especialmente las neurológicas, como el ictus, la epilepsia, la migraña crónica, el parkinson o el alzhéimer.

DEPRESIÓN Y NEUROLOGÍA

Según datos del informe 'Depresión y Neurología', realizado por la SEN, una persona que tuvo depresión tiene un riesgo de un 66% mayor de sufrir un ictus, un riesgo dos veces mayor de desarrollar epilepsia, casi el doble de riesgo de desarrollar una demencia tipo alzhéimer, el triple de riesgo de desarrollar la enfermedad de Parkinson y una altísima probabilidad de sufrir su primera crisis de migraña: el 60% de los pacientes con depresión padecerán cefalea.

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

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

Un juzgado de Pontevedra condena a UFD del Grupo Naturgy por refacturaciones sobre fraudes falsos

El Juzgado Contencioso-Administrativo de Pontevedra ha anulado una factura de 15.600 € que pretendía cobrar la Distribuidora del grupo Naturgy alegando un "fraude eléctrico" que no ha podido demostrar en el juicio. En sentencia firme, UFD Distribución contra el recurso presentado ante la Resolución de la Xunta de Galicia, que daba la razón al titular del contrato de suministro y consideraba nula la refacturación practicada por alegar un 'fraude eléctrico' en el contador de electricidad.

Epístola a un anciano

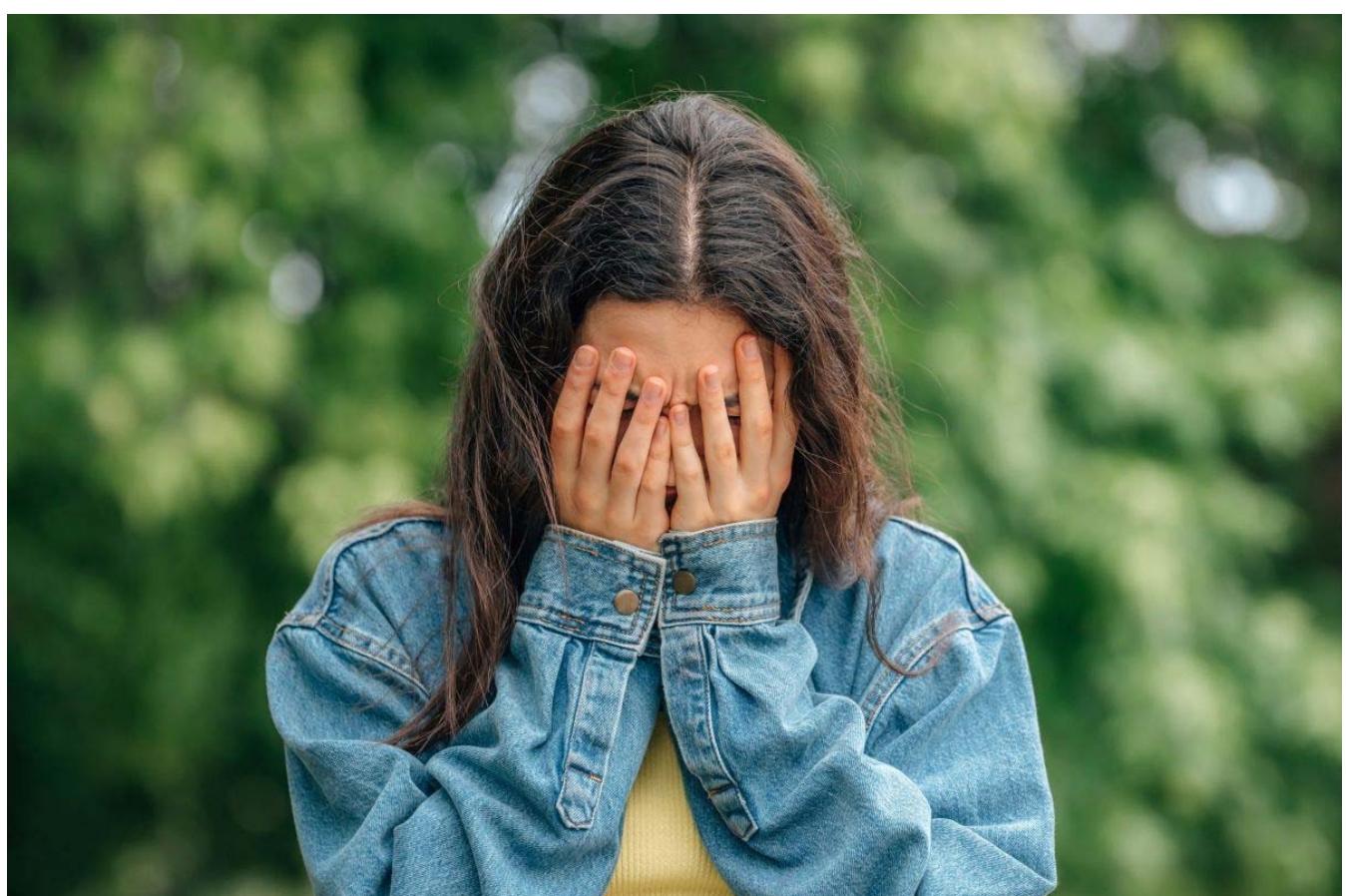
Sí, me refiero a ti. A ese que de vez en cuando va a recoger a sus nietos al cole. A esos que están sentados en un banco de un jardín e incluso a los que están echando una partidita de dominó, esperando matar al contrario esos seis dobles que están a la expectativa, mirando de reojo al rival para que no le asesinen esa ficha adversa que todos no sabemos dónde meter cuando nos hunde la suerte en el reparto de fichas. A



noticias | sociedad | salud

NEUROLOGÍA

Más del 10% de la población española se siente triste siempre o la mayor parte de su vida



Una mujer joven muestra su tristeza con las manos en la cara | Foto de 123RF/carballo

19 ENE 2026 | 13:35H | MADRID

SERVIMEDIA

Más del 10% de la población española adulta afirmó sentirse triste o descontenta siempre (2%) o la mayor parte de las veces (8,5%), según la 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española', realizada por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Acceso clientes

Para acceder a la mayoría de las noticias, debes ser usuario registrado.

Si deseas acceder a las noticias de Servimedia, escribe un correo a la siguiente dirección: suscripciones@servimedia.es

[¿Has olvidado la contraseña?](#)

Nombre de usuario

Contraseña

INICIAR SESIÓN

(SERVIMEDIA)

19 ENE 2026

ABG/gja



infosalus / **investigación**

Más del 10 por ciento de la población española se siente triste siempre o casi siempre

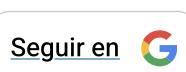


Archivo - Mujer triste.

- CECILIE_ARCURS/ISTOCK - Archivo

Infosalus

Publicado: lunes, 19 enero 2026 13:24



MADRID 19 Ene. (EUROPA PRESS) -

Más del 10 por ciento de la población española se siente triste siempre o la mayoría de las veces, según una 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española' realizado por la Sociedad Española de Neurología (SEN), quien aprovechando que este lunes es el llamado 'Blue Monday', el supuesto día más triste del año, ha recordado que cualquier fecha es buena para apostar por una buena salud cerebral.

Esta encuesta ha demostrado que las mujeres dicen sentirse más tristes o descontentas que los hombres siempre (2,2% vs. 1,5%), la mayor parte de las veces (9,5% vs. 7,5%) y algunas veces (46% vs. 37%). Este sentimiento se agudiza entre la población joven de entre 18 y 34 años, donde más de un 17 por ciento lo padece. Los adultos de mediana edad, de entre 35 a 59

años, que reportan este sentimiento representan el 9,5 por ciento, mientras que la cifra se reduce al 6,5 por ciento en mayores de 60 años.

El presidente de la Sociedad Española de Neurología, el doctor Jesús Porta-Etessam, ha explicado que esta encuesta se realizó con el objetivo de "determinar las prácticas de la población española que favorecen la salud cerebral". "Un estado de tristeza sostenida en el tiempo produce alteraciones cerebrales que impactan en la salud", ha continuado. Por el contrario, tener una actitud positiva, el buen humor y la risa "fortalecen el cerebro".

Desde la SEN advierten que el sentimiento de tristeza produce cambios químicos en el cerebro, pero también en el volumen y la conectividad de ciertas áreas cerebrales. Neurotransmisores fundamentales para la comunicación entre neuronas, como lo son la serotonina, el ácido gamma-aminobutírico, la dopamina y la noradrenalina, así como la densidad de la materia gris disminuyen, "lo que conduce a una atrofia y a la pérdida de conexiones sinápticas".

Como consecuencia, las personas tienen, a corto plazo, "menor capacidad de manejar sus emociones, concentrarse o recordar información". A largo plazo, aún más si se aprecian signos de una depresión, aseguran que aumenta el factor de riesgo en el desarrollo de otras enfermedades,

especialmente las neurológicas, como el ictus, la epilepsia, la migraña crónica, el Parkinson o el Alzheimer.

El informe 'Depresión y Neurología', también realizado por la SEN, confirmó que una persona que había sufrido una depresión tenía un riesgo un 66 por ciento mayor de sufrir un ictus, el doble de posibilidades de desarrollar epilepsia, el triple de desarrollar Parkinson y casi el doble de riesgo de desarrollar una demencia como el Alzheimer.

Además de poder generar ciertos trastornos neurológicos, desde la Sociedad Española de Neurología alertan que la depresión agrava los trastornos existentes, "aumentando el deterioro cognitivo y la discapacidad en enfermedades como el Alzheimer y la esclerosis múltiple, y elevando la gravedad del ictus y la epilepsia".

Los pacientes neurológicos, a su vez, tienen un riesgo "hasta diez veces mayor de fallecer por ictus, el doble de riesgo de desarrollar una epilepsia farmacorresistente y presentan un mayor nivel de deterioro cognitivo en enfermedades como el Parkinson, el Alzheimer o la esclerosis múltiple". De igual forma, los ataques de migraña se pueden volver frecuentes y se crea una alta probabilidad de que se cronifique. "Para tener una buena salud cerebral, es también fundamental tratar de cuidar nuestra salud mental", concluye Jesús Porta-Etessam.

Contenido patrocinado

(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/semergen-renueva-su-alia...>

[www.pacientesenbuenasmanos.com\)](http://www.pacientesenbuenasmanos.com)



19 enero 2026 46 Views

SEMERGEN RENUEVA SU ALIANZA CON LA FUNDACIÓN FRENO AL ICTUS PARA REFORZAR LA PREVENCIÓN DESDE AP



(<https://www.pacientesenbuenasmanos.com/semergen-renueva-su-alia...>

www.pacientesenbuenasmanos.com/wp-content/uploads/2026/01/FotoJet-14.png)Redacción, 19-01-2026.- La Sociedad Española de Médicos de

Atención Primaria (SEMERGEN) y la Fundación Freno al Ictus han renovado su convenio de colaboración de cara a 2026, reafirmando su compromiso conjunto en la lucha contra el ictus y en la mejora de la prevención, detección precoz y atención a las personas afectadas por esta enfermedad.

El acuerdo fue firmado en la sede de SEMERGEN, en Madrid, por el **Dr. José Polo García**, presidente de SEMERGEN, y **Julio Agredano**, presidente de la Fundación Freno al Ictus, consolidando una alianza estratégica que se refuerza y se proyecta en el tiempo.

Tal y como recoge SEMERGEN, la renovación de este convenio tiene como principal objetivo seguir impulsando **acciones de concienciación, información y formación** en

torno al ictus, especialmente dirigidas a los **médicos de Atención Primaria**, un colectivo clave en el **control de los factores de riesgo**, el seguimiento de los tratamientos y la educación sanitaria de la población. Asimismo, el acuerdo contempla el desarrollo de iniciativas orientadas a **mejorar la calidad de vida de las personas que han sufrido un ictus y de sus familiares**, poniendo el foco tanto en la **prevención** como en el acompañamiento tras la enfermedad.

El Dr. José Polo García ha subrayado que esta renovación «refuerza el compromiso por parte de SEMERGEN de prevenir y abordar de manera integral el ictus desde la Atención Primaria. Colaborar con la Fundación Freno al Ictus nos permite avanzar en una atención más cercana, eficaz y centrada en las personas, con el objetivo de reducir la incidencia de esta patología y mejorar la calidad de vida de quienes lo han sufrido y de sus familias».

Por su parte, Julio Agredano, presidente de la Fundación Freno al Ictus, ha señalado que “la renovación de este convenio es una muestra clara de que la prevención del ictus debe abordarse de forma transversal y sostenida en el tiempo. Los médicos de Familia son una pieza fundamental en esta lucha, ya que tienen la capacidad de detectar y controlar los factores de riesgo, realizar un seguimiento continuado de los pacientes y, sobre todo, influir de manera decisiva en la adopción de hábitos de vida saludables. Trabajar junto a SEMERGEN nos permite llegar antes, mejor y a más personas”.

(<https://twitter.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/semergen-renueva-su-alianza-con-la-fundacion-freno-al-ictus-para-reforzar-la-prevencion-desde-ap/>)

(<http://www.facebook.com/sharer.php?u=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/semergen-renueva-su-alianza-con-la-fundacion-freno-al-ictus-para-reforzar-la-prevencion-desde-ap/>)

(<https://plus.google.com/share?url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/semergen-renueva-su-alianza-con-la-fundacion-freno-al-ictus-para-reforzar-la-prevencion-desde-ap/>)

(<http://www.linkedin.com/shareArticle?mini=true&url=https://www.pacientesenbuenasmanos.com/semergen-renueva-su-alianza-con-la-fundacion-freno-al-ictus-para-reforzar-la-prevencion-desde-ap/>)



Publicidad

ENFERMEDADES

Javier Camiña, neurólogo: «El ejercicio físico regular puede retrasar la aparición del alzhéimer hasta siete años»



LUCÍA CANCEL
La Voz de la Salud



Javier Camiña, neurólogo.

El gallego acaba de ser reelegido vocal del área de Comunicación y Pacientes de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología

19 Jan 2026. Actualizado a las 11:46 h.

[Comentar](#)

Publicidad

I doctor Javier Camiña (Meaño, 1988) acaba de ser reelegido vocal del área de

E Comunicación y Pacientes de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología (SEN). El especialista, que en la actualidad ejerce en el Servicio de Neurología de la Clínica Rotger Quirónsalud y del Hospital Quirónsalud Palmaplanas, en Palma de Mallorca, es difícil de encasillar en una sola subespecialidad. Mantiene contacto con varias —cefaleas, ictus o demencias— y en todas ha podido ver trabas burocráticas a la hora de obtener recursos y apoyos de las Administraciones.

—¿Es posible evitar una enfermedad neurodegenerativa?

—En nuestras manos hay algunos factores que son modificables. El mensaje de prevención es protagonista porque se puede reducir el riesgo de muchas de las demencias, a veces con cambios en el estilo de vida, cuidando aspectos como el sueño y controlando los factores de riesgo vascular. Pero no se puede garantizar. Todas las personas parten de una base genética y de contextos provocados por otras enfermedades, que son factores que pueden contribuir, pero se puede reducir y retrasar.

Publicidad

—Habla de una base genética. ¿Si mi abuela y mi madre tuvieron alzhéimer, tengo

más probabilidades de tenerlo o el asunto es más complejo?

—Claro, no es tan sencillo. Son enfermedades poligénicas, hay muchos genes implicados, no es algo tan directo como hay un porcentaje alto respecto a eso. En el envejecimiento cerebral hay muchos factores y procesos que favorecen o están presentes en las enfermedades neurodegenerativas. El tema de que si mi abuela lo tuvo, yo también lo voy a tener no siempre es así. Solo que son enfermedades frecuentes en la población general. Por ejemplo, en las demencias se estima una prevalencia entre el 12 % y el 20 %, sumando todas ellas. La más frecuente es la enfermedad de Alzhéimer. Es estadística: algo más de uno de cada diez la va a padecer. Ahora bien, es verdad que, aunque heredemos una predisposición, se ha demostrado, por ejemplo, que el ejercicio físico regular puede retrasar la aparición del alzhéimer hasta siete años.

—¿Qué papel tiene el sueño para ser un factor protector?

—Durante el sueño ocurren una serie de procesos muy importantes para el mantenimiento del cerebro. Últimamente conocemos cada vez más funciones del sistema glinfático, que se encarga de una serie de procesos de mantenimiento, limpieza y depuración de algunas proteínas y sustancias que se acumulan durante el funcionamiento del día. Es fundamental dormir bien para tener sueño profundo de forma natural y no farmacológica, necesitamos esos procesos activos. Si no dormimos una cantidad de tiempo suficiente, si el sueño no es reparador, el proceso de limpieza de algunas proteínas como la tau y la beta amiloide no ocurre y ello nos predispone al daño cerebral. Por así decirlo, acelera el envejecimiento y lo puede agravar. Por eso es relevante dormir bien si hablamos de enfermedades neurodegenerativas. El sueño de mala calidad, insuficiente, poco reparador, por ejemplo, vinculado con la apnea del sueño, aumenta el riesgo de enfermedades cerebrovasculares como el ictus tanto de manera directa como indirecta, ya que predispone a la hipertensión nocturna y al aumento de riesgo de arritmias.

—¿Hacer un sudoku me protege?

—Hacer un sudoku o cualquier pasatiempo es una actividad intelectual que implica, durante un tiempo, una capacidad de atención y que aparte, si es algo que la persona disfruta, genera una sensación de bienestar. Pero no podemos decir que, simplemente, por hacer equis cantidad de sudokus al día durante tanto tiempo, esto tenga un efecto protector cuantificable. El mensaje para mantener la cognición en la persona que tiene una enfermedad es que debe hacer una actividad

intelectual, física y social cada día, a poder ser, todas ellas. En otras palabras, es algo positivo pero no es algo que, por sí solo, sea suficiente para evitar síntomas u otras enfermedades. Desde luego, es mejor hacer un sudoku o una sopa de letras que ver la televisión cuatro horas. Pero, también es cierto que es una actividad solitaria. A lo mejor, jugar a las cartas o al dominó, como hacen nuestros paisanos en el bar, es mejor porque sigue siendo una actividad intelectual a la que le sumas lo social.

Publicidad

—¿El ejercicio me protege más?

—No es tanto que te proteja más, sino que es importante. La parte extra que presenta la actividad física frente a la intelectual es que esta tiene un beneficio en todo el sistema cardiovascular, no solo cerebral. Es positivo a nivel global de salud. Siempre se había recomendado la actividad física aeróbica; correr, nadar, ir en bicicleta o bailar. Sin embargo, en los últimos años se ha desarrollado más evidencia de los ejercicios de fuerza, porque están muy vinculados a la prevención de la fragilidad en la persona mayor. En la mujer sobre todo, se asocia a la prevención de osteoporosis y de sarcopenia, que sería la pérdida de masa muscular. Ambas condiciones producen un mayor riesgo de fracturas y de caídas, entonces es salud global. Pero, también, las actividades de fuerza ayudan a mejorar el equilibrio y la coordinación, lo que también disminuye el riesgo de caídas y mejora la salud. Además, se está viendo que el mantenimiento de una masa muscular óptima tiene otros beneficios indirectos a nivel de cognición, y cualquier actividad física mejora algunos procesos de la circulación y del funcionamiento del neuronal. Por todo ello, la actividad física es absolutamente positiva y al mismo tiempo el sedentarismo es negativo. Siempre que voy a hacer mis compras caminando es más positivo que ir en coche, aunque no sea una actividad física reglada como el tenis.

—¿Es posible detectar las demencias a tiempo o siempre es tarde?

—Aquí hay varios planteamientos. La mayoría de demencias son enfermedades neurodegenerativas progresivas, hay una fase previa a los síntomas, que se conoce como fase preclínica, en la que ya están ocurriendo procesos de neurodegeneración, pero no dan lugar a síntomas y pasan desapercibidas. La persona, por ejemplo, con párkinson, suele llegar a la consulta cuando tiene alguna queja de movimiento, porque tiene un temblor una rigidez, pero probablemente ya lleva cinco, diez o quince años con un proceso de neurodegeneración que ha

pasado desapercibido. En las personas mayores, un primer episodio de depresión a veces aparece cinco años antes de un alzhéimer o párkinson. Esta depresión forma parte de la enfermedad neurodegenerativa, pero a menudo uno no va a neurología por ese motivo. Por eso, en cierto modo, a las neurodegenerativas habitualmente llegamos más tarde de que se haya empezado el proceso de la enfermedad. A partir de ahí, detectarlo cuanto antes, cuando a día de hoy no tenemos ningún tratamiento curativo, no cambia mucho el pronóstico a largo plazo, pero sí cambia mucho la calidad de vida. Cuando das el diagnóstico, aparte de que puedes tratar muchos de los síntomas, también es relevante porque permite planificar los cuidados, permite evitar, por ejemplo, accidentes de tráfico sin problemas de movilidad, problemas económicos o decisiones que puedan pasar inadvertidas si hay una afectación de la toma de decisiones. Es decir, un diagnóstico precoz protege al paciente. El futuro va hacia hacer los diagnósticos cada vez antes. Por lo que sí que es importante, sobre todo, para cuando tengamos fármacos modificadores de la enfermedad, que no estamos tan lejos.

—¿Qué significa no estar tan lejos?

—La Agencia Europea de Medicamentos ha aprobado dos fármacos para la enfermedad del Alzhéimer que hacen que no se acumule la proteína beta amiloide, que es una de las implicadas en la patología. Estos fármacos, ya aprobados en otros países, serán accesibles en España, probablemente, a lo largo del 2026. O ese es el pronóstico actual. El diagnóstico precoz es relevante porque cuanto antes podamos actuar, a priori, mejor resultado tendrán estos fármacos. Lo que todavía no tenemos claro a largo plazo es cuánto beneficio supondrán este tipo de actuaciones. Hoy en día, el diagnóstico precoz es muy relevante, pero lo será todavía más cuando tengamos estos fármacos que puedan frenar la evolución.

Publicidad

—¿Vamos hacia una España con más enfermedades neurológicas, especialmente, las demencias o el párkinson?

—Estadísticamente, sí. Cada vez hacemos más y mejores diagnósticos en el sistema sanitario porque cada vez hay más consultas, hay más peticiones de búsqueda por parte de los pacientes. En segundo lugar, muchas enfermedades neurológicas afectan más a la persona mayor y la población española va envejeciendo, y se estima que sigan aumentando. Y tres, tenemos mejores herramientas diagnósticas. Con ello, es previsible que los números aumenten. Ahora la estimación es que sean unos 23 millones de personas en España. Lo que

pasa es que, evidentemente, no todas las enfermedades tienen la misma gravedad ni tienen la misma presentación. Por ejemplo, yo tengo migraña, pero es episódica y de muy baja frecuencia, pero sumo a la estadística. También lo hace el paciente que tiene una esclerosis lateral amiotrófica. Parte de los objetivos de la Vocalía de Comunicación y Pacientes es intentar trabajar para que todos puedan acceder al mejor cuidado y a los mejores tratamientos posibles; también luchar contra el estigma que tienen muy a menudo las enfermedades neurológicas y al mismo tiempo que se puedan sentir acompañados, identificados y cuidados por sus entornos. A veces, hay personas que no cuentan su diagnóstico neurológico en su puesto de trabajo o incluso con algunos conocidos. Es relevante también que se difunda, que haya ejemplos también de personas que mantengan su vida cotidiana a pesar de un diagnóstico de una enfermedad neurológica.

—En el 2024, la revista científica «The Lancet» publicaba un informe sobre el impacto sociosanitario de las enfermedades neurológicas en el mundo, en el que señalaban que eran la primera causa de discapacidad en el mundo y la segunda causa de mortalidad global. ¿Se les presta suficiente atención a todas? Entiendo que al alzhéimer sí pero, ¿a la migraña?

—Fíjate, en ese mismo informe se dice que es la primera causa de discapacidad en mujeres de entre 15 y 49 años. Cuando se pronuncia la palabra migraña, la gente no lo asocia con la palabra discapacidad porque todavía somos muy visuales y parece que lo que no es una discapacidad física no es tan evidente. Sin embargo, la persona que tiene migraña tiene una discapacidad cuatro o más días al mes porque afecta mucho a su funcionamiento laboral, académico y personal. Renuncia a hacer actividades, tiene síntomas muy molestos que son invalidantes. Lo que ocurre es que muchas personas con enfermedades neurológicas a menudo, aunque tengan síntomas, mantienen su actividad laboral o sus tareas domésticas porque a veces no tienen otra solución, por así decirlo. Muchas enfermedades neurológicas son discapacitantes y, muy a menudo, hay muchas trabas burocráticas para el acceso de las personas con enfermedades neurológicas a los recursos oportunos.

Publicidad

Archivado en: Ictus Alzheimer

Es noticia: DIRECTO Accidente tren Córdoba Recaré Encuesta GESOP Trasvases Galicia Protestas flota bajura Celta-



FARO DE VIGO



Deza-Tabeirós

OFERTA ÚNICA Consigue por menos de 30 euros un acceso anual premium a FARO DE VIGO

Entrevista | Susana Arias Neuróloga del CHUS y vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN)

Susana Arias, neuróloga: «Nueve de cada diez ictus son prevenibles controlando los factores de riesgo»

- Renueva dos años como vocal del Área de Relaciones Profesionales y Sociedades Científicas Afines de la SEN, que busca acreditar unidades clínicas como «herramienta para garantizar la calidad y equidad asistencial»
- Entre sus objetivos, impulsar la neurología con perspectiva de género, ya que «el ictus es la principal causa de muerte en mujeres»



Susana Arias, neuróloga del CHUS y vocal de la Sociedad Española de Neurología. / JESÚS PRIETO



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD



Koro Martínez

Santiago 19 ENE 2026 6:02

—Renueva por dos años en una vocalía de la SEN. ¿Con qué retos?

PUBLICIDAD



Leer



Cerca



Jugar

también de referencia internacional en neurología, sobre todo para los países de habla hispana. Vamos a seguir con el plan de los dos años anteriores de promover y fomentar ese campo científico, **divulgar conocimiento y actividad docente**, no solo con la reunión anual, sino con múltiples congresos de los diferentes grupos de estudio, y con el portal de formación. Y tenemos una vicepresidencia del ámbito tecnológico por el momento científico y tecnológico que viene con nuevos retos.

—¿A qué momento científico y tecnológico se refiere?

—Sabemos que la innovación tecnológica va a ser una aliada imprescindible, y hay que hacer un **uso responsable de la inteligencia artificial**, de esas nuevas herramientas que nos van a ayudar en la práctica clínica diaria, pero también en la investigación. Vivimos un momento importante en el ámbito de la salud que queremos que sea el de la **salud cerebral**.

PUBLICIDAD



Leer



Cerca



Jugar



Prevención de enfermedades neurológicas

—¿Por qué el de la salud cerebral?

—**El cerebro es el órgano más complejo** de todo el cuerpo humano y defendemos su cuidado como una prioridad sanitaria, pero también social. La prevención es muy importante en las enfermedades neurológicas. Hasta nueve de cada diez ictus serían prevenibles con un adecuado control de los factores de riesgo, e igual las demencias, por lo que apostamos por divulgar el conocimiento científico, por **escuchar y aprender de las asociaciones de pacientes**; así como por la **neurocooperación** con países en vías de desarrollo.



Leer



Cerca



Jugar

—¿Cómo prevenir un ictus?

—Fundamentalmente controlando los factores de riesgo vascular; es decir, la **hipertensión arterial, el colesterol y la diabetes**, y con un manejo adecuado de patologías cardíacas como las **arritmias**. Pero también es importante el ejercicio físico que cada uno tolere y, frente al deterioro cognitivo, la estimulación cognitiva, mantenerse activo tras la jubilación con actividades sociales. Se deben corregir bien las limitaciones neurosensoriales, si es preciso usar audífonos o gafas. Para prevenir demencias es básico estar activo física y cognitivamente, y el contacto social porque el aislamiento es un factor de riesgo.



Leer



Cerca



Jugar

Envejecimiento de la población

—¿Observan mayor prevalencia de dolencias neurológicas?

—Cuatro de cada diez personas en el mundo tienen una enfermedad neurológica, y en España, al igual que en Galicia, estas cifras son aún más aterradoras porque el envejecimiento **conlleva una mayor prevalencia de estas patologías**. Ha habido mucha conciencia social frente a dolencias cardiológicas, pero tiene que haberla también frente a las neurológicas porque los datos de incidencia están ahí.

—¿Hay diferencias por sexos?

—Sí. El cerebro femenino es diferente al masculino, y las enfermedades neurológicas



Leer



Cerca



Jugar

tipo alzhéimer. Hay que dar visibilidad y una atención con perspectiva de género. Mi vocalía, además de tener como uno de sus objetivos la acreditación de unidades clínicas, como la de trastornos de movimiento que acaba de acreditarse en nuestro hospital y que consideramos una herramienta clave para garantizar la calidad y la equidad asistencial, también se ocupa de la **Comisión de Neurología y Mujer**.

Perspectiva de género en investigación y práctica clínica

—¿Perspectiva de género dónde?

—En investigación, donde muchos modelos no representan los cambios hormonales, y en la práctica clínica, donde una mujer epiléptica va a querer quedarse embarazada y hay que saber qué fármacos se van a poder utilizar. Es importante visibilizarlo porque **ante un ictus las mujeres tardan más en solicitar atención**, y lo mismo con la migraña, les afecta más pero muchas veces no lo dicen por miedo a perder el trabajo.

—¿En qué ha cambiado su especialidad?

—Llevo 21 años en el CHUS, contando con la residencia, y ha habido un desarrollo brutal en esclerosis múltiple con nuevos tratamientos que han mejorado la calidad de vida de los pacientes. Se han desarrollado nuevos fármacos para controlar mucho mejor las crisis epilépticas. El HIFU para el temblor esencial que tenemos en Santiago ha supuesto una revolución, al igual que otros tratamientos para el parkinson. En ictus, antes no había nada que hacer y desde 2015 se han ido desarrollando técnicas que han permitido que hoy uno de cada tres pacientes sea totalmente independiente y se ha mejorado la calidad de vida en casos de migraña. Probablemente hacia finales de este año la gran revolución sea el tratamiento con anticuerpos monoclonales para el deterioro cognitivo tipo alzhéimer.



Leer



Cerca



Jugar

—Soy profesora en la facultad de Santiago desde 2022, pero de alguna forma siempre he estado vinculada a la docencia porque este es un hospital universitario, con estudiantes y residentes, y es algo que si te gusta, viene dado. Somos los responsables de que los alumnos elijan la especialidad porque el paciente neurológico no es fácil de explorar, pero yo espero que al menos salgan uno o dos neurólogos por promoción. Además, es una especialidad con mucho futuro.

—¿Por qué optó por neurología?

Noticias relacionadas y más

El primer jefe de Neurología del Hospital Xeral de Santiago, con la bata 50 años después

«El apoyo familiar es clave en la recuperación tras un ictus»

La vida después de un ictus

—Mi padre es neurólogo y yo lo que viví siempre fue verle llegar contento a diario del trabajo, me transmitió que no hay nada más bonito que cuidar el cerebro. Al final, con el cerebro amamos, reímos, lloramos, y nuestro corazón late porque el cerebro le manda información para que realice ese latido. El cerebro es el órgano más noble y fue eso lo que me enamoró.

TEMAS

Ictus

riesgo

Mujer

salud

investigación

CHUS

Neurología

Neurociencia



Leer



Cerca



Jugar



Javier Camiña, neurólogo pontevedrés: "La enfermedad neurológica afecta a 23 millones de españoles y mucha es prevenible"



Javier Camiña Muñiz. DP



MARÍA BOULLOSA

18 DE ENERO DE 2026 (17:29 H.)

Promover la salud cerebral y hacer ver a la población que los hábitos saludables son capaces de reducir la incidencia del ictus o de retrasar las patologías neurodegenerativas. Son dos de los grandes retos con los que el neurólogo meañés Javier Camiña repite al frente del área de comunicación de la Sociedad Española de Neurología. "Cerebro solo tenemos uno", advierte

EL CORREO

Mar Mendibe. Vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología (SEN)

«En los próximos años va a haber un bum de casos de demencia y alzhéimer»

La especialista de Osakidetza advierte de que «el ictus es la primera causa de mortalidad en las mujeres»



Mar Mendibe, neuróloga en el hospital de Cruces y exdirectora de Biobizkaia, acaba de ser reelegida vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología. JORDI ALEMANY



Terry Basterra

Seguir

Domingo, 18 de enero 2026, 01:13 | Actualizado 01:29h.

Este contenido es exclusivo para suscriptores

Recomendada

cada mes durante 6 meses

Antes 10.95€

3.00€

Suscríbete

s, renovación según tarifa vigente

cuando quieras. Renovación automática según tarifa vigente

a suscripción? [Inicia sesión](#)

¿Acufenos? Descubre cómo liberarte del ruido y mejorar...

GAES

[Seguir leyendo >](#)