

---

**PACIENTES**

# Más del 70% de los españoles abusa de las redes sociales y pone en riesgo su salud cerebral

La Sociedad Española de Neurología advierte que superar las dos horas diarias de consumo digital altera el sueño, reduce la capacidad de aprendizaje e incluso modifica el neurodesarrollo en los más jóvenes

**La ley de redes sociales en menores aguarda en el Congreso con muchos flecos**

**Los pediatras llaman a avanzar de manera "urgente" en la regulación del acceso de menores a redes sociales**



Dos jóvenes conectadas a sus móviles. - EP

El **uso de las redes sociales** en España ha dejado de ser un hábito de ocio para convertirse en un **problema de salud pública**. Según la última "**Encuesta sobre hábitos cerebro-saludables**" realizada por la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), más del **70% de los adultos** en nuestro país **supera el tiempo recomendado de uso diario**, situándose en una zona de **riesgo para el bienestar mental y físico**.







El **Dr. Jesús Porta-Etessam**, presidente de la **SEN**, ha aclarado que “Diversos estudios apuntan a que **un tiempo ‘saludable’ de utilización de las redes sociales** no debería excederse de los 30 minutos”. Sin embargo, la realidad es muy distinta.

**Un 12% de los españoles pasa entre 4 y más de 6 horas al día pegado a las redes sociales**



MÁS FAMILIA, MÁS SEGURIDAD.

**Con 7 plazas y 24 asistentes de seguridad. EBRO s800 desde 29.990 €.**

Tan solo el **30%** de la población **cumple con esta recomendación**, ya que un

**35,5%** dedica **más de 2 horas diarias**, lo que se considera un **abuso**, y casi un **12%** de los españoles pasa **entre 4 y más de 6 horas** al día pegado a las redes.

Según los neurólogos, este abuso **interfiere directamente en el sueño**, la **productividad laboral** y las **relaciones sociales**, incrementando significativamente los cuadros de **ansiedad, depresión y soledad**.

## "Todo ello implica riesgos para la salud de nuestro cerebro"

Además, los estudios han comprobado que "el **uso excesivo de las redes sociales** reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje, con lo que todo ello implica para la salud de nuestro cerebro", ha explicado el doctor.

### GRUPOS MÁS EXPUESTOS

El estudio detecta **brechas** importantes por género y edad. Las **mujeres** presentan un uso más intensivo, un **38% supera las dos horas** frente al 33% de los hombres.

Asimismo, la preocupación recae también sobre los **adultos jóvenes (18-34 años)**, donde el **63% abusa de las redes**. En el caso de los **menores de 18 años**, **España lidera las estadísticas** de tiempo de conexión.

## El abuso en niños y adolescentes provoca cambios en el neurodesarrollo que afecta a la motivación o al desarrollo del lenguaje

El Dr. David Ezpeleta, vicepresidente de la SEN y responsable del Área de **Neurotecnología e Inteligencia Artificial**, ha advertido que el abuso en niños y adolescentes "provoca cambios en el neurodesarrollo de regiones

relacionadas con el **afecto** y la **motivación**, e incluso pérdida de sustancia blanca en **áreas del lenguaje**".

## REDES SOCIALES VS TELEVISIÓN

Aunque la televisión sigue presente, el **63,5% de los españoles la ve más de dos horas al día**, la neurología advierte que las **redes sociales** son **potencialmente más peligrosas**.

**"Las redes sociales son más adictivas y dañinas que la televisión y los videojuegos"**

Por su naturaleza interactiva y de gratificación instantánea, las redes "son **más adictivas** y provocan un **mayor daño** en la salud cerebral que la televisión o los videojuegos", ha explicado el Dr. Ezpeleta. Mientras que los **mayores de 60 años se concentran en la TV**, los jóvenes han desplazado este consumo hacia pantallas interactivas que exigen una **atención fragmentada y constante**.

Para contrarrestar esta intoxicación digital, la SEN recomienda en su **"Decálogo Cerebrosaludable"** recuperar **hábitos analógicos** que fortalezcan la plasticidad cerebral. Algunas de las recomendaciones son la "seguir realizando actividades como la **lectura**, la **escritura a mano**, jugar a **juegos de mesa**, practicar **ejercicio al aire libre** o pasar **tiempo** de calidad **con amigos y familiares**", ha comentado el Dr. Jesús Porta-Etessam.

La recomendación general es "tratar de dedicar **menos de 2 horas diarias al ocio digital** en todas sus formas", ha concluido el Dr. Porta-Etessam, instando a la población a seguir las recomendaciones de la sociedad médica para mantener un cerebro sano frente al avance de la hiperexposición.

\*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.

# Cantabria Liberal

PORTADA CANTABRIA TORRELAVEGA OPINIÓN CULTURA ECONOMÍA DEPORTES

ENTREVISTAS

SANIDAD CANTABRIA

TRIBUNALES



 NACIONAL 09-02-2026 13:00



## Más del 35% de españoles utiliza redes sociales durante más de dos horas diarias, según una encuesta de la SEN

*El uso es mayor entre la población joven y las mujeres*

Más del 70 por ciento de los adultos en España supera el tiempo recomendado de uso diario de redes sociales, establecido por los expertos en media hora, y más del 35,5 por ciento supera las dos horas de uso, según recoge la `Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española`, elaborada por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Según los datos obtenidos a partir de una muestra superior a 1.000 adultos, solo el 30 por ciento de la población utilizaría las redes sociales menos de 30 minutos, mientras que un 34 por ciento dedica entre una y dos horas diarias, más del 35,5 por ciento excede las dos horas, casi un ocho por ciento dedica entre cuatro y seis horas diarias, y más de un 3,5 por ciento supera las seis horas.

"significativamente" el riesgo de problemas mentales y cerebrales, como la ansiedad, la depresión y la soledad, además de interferir en el sueño, el trabajo y las relaciones, reduciendo la capacidad de concentración, atención y aprendizaje.

La encuesta revela que el uso de las redes sociales es mayor en mujeres que en hombres. Mientras que un 38 por ciento de las mujeres utilizan las redes sociales más de dos horas diarias, con más de un 8,5 por ciento dedicando entre cuatro y seis horas y más de un cuatro por ciento dedicando más de seis horas, un 33 por ciento de los hombres las utilizarían más de dos horas, casi un siete por ciento entre cuatro y seis horas, y casi un tres por ciento más de seis horas diarias.

El uso también se amplifica entre los jóvenes. Un 63 por ciento de la población entre 18 y 34 años, afirma utilizar estas plataformas más de dos horas al día, un 16 por ciento las utiliza más de cuatro horas diarias y un 10 por ciento más de seis horas. En cambio, el 77,5 por ciento de los mayores de 60 años o no las usa o dedica menos de dos horas diarias.

"Sabemos por otros estudios que España es el país avanzado donde los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales, y algunos estiman que los españoles de entre 4 y 18 años pasan alrededor de 4 horas de media al día conectados, algo que es muy preocupante", ha alertado el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial, David Ezpeleta.

motivación o en el sistema de recompensa cerebral, e incluso pérdida de sustancia blanca en las áreas que sustentan el lenguaje y la alfabetización. Además, se les responsabiliza del progresivo aumento de las tasas de depresión y conducta suicida en este grupo.

## USO DE TELEVISIÓN

Por otra parte, la encuesta refleja que más del 63,5 por ciento de la población dedica al día más de dos horas a ver la televisión entre semana. Este porcentaje aumenta los fines de semanas, situándose en más del 70 por ciento de españoles que dicen dedicar más de dos horas diarias a la televisión.

Al contrario que en el caso de las redes sociales, la población mayor es la que domina el visionado de la televisión. Más de la mitad de los mayores de 60 años ven la televisión entre dos y cinco horas diarias, mientras que los jóvenes tienden a dedicar menos de dos horas.

David Ezpeleta ha explicado que cualquier abuso de las pantallas es "potencialmente dañino" para el cerebro, pero que la naturaleza interactiva y de gratificación instantánea que caracterizan a las redes sociales hace que sean más adictivas y puedan provocar un mayor daño en la salud cerebral y mental. "En todo caso, la recomendación general es tratar de dedicar menos de dos horas diarias al consumo de ocio digital", ha subrayado.

En este contexto, la Sociedad Española de Neurología ha recomendado un uso moderado de Internet y redes sociales, así como de las pantallas en general y transferir



Redes sociales en un teléfono móvi - Getty Images

# Más del 35 % de españoles utiliza redes sociales durante más de dos horas diarias

El presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam, ha advertido que superar este tiempo se considera «abuso»

Europa Press

09 feb. 2026 - 13:39



■

**M**ás del 70 % de los adultos en España supera el **tiempo recomendado de uso diario de redes sociales**, establecido por los expertos en media hora, y más del 35,5 % supera las dos horas de uso, según recoge la *Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española*, elaborada por la Sociedad Española de Neurología (SEN).



Según los datos obtenidos a partir de una muestra superior a 1.000 adultos, solo el 30 % de la población utilizaría las redes sociales menos de 30 minutos, mientras que un 34 por ciento dedica entre una y dos horas diarias, **más del 35,5 % excede las dos horas**, casi un 8 % dedica entre cuatro y seis horas diarias, y más de un 3,5 % supera las seis horas.

El presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam, ha advertido que superar las dos horas al día en redes sociales **se considera «abuso»** y puede incrementar «significativamente» el riesgo de problemas mentales y cerebrales, como la ansiedad, la depresión y la soledad, además de interferir en el sueño, el trabajo y las relaciones, reduciendo la capacidad de concentración, atención y aprendizaje.

## Cinco bebés hospitalizados en España tras consumir leche de fórmula contaminada con una grave toxina

María Fernández 



La encuesta revela que el uso de las redes sociales es mayor en mujeres que en hombres. Mientras que un 38 % de las **mujeres utilizan las redes sociales más de dos horas** diarias, con más de un 8,5 % dedicando entre cuatro y seis horas y más de un cuatro por ciento dedicando más de seis horas, un 33 % de los hombres las utilizarían más de dos horas, casi un siete por ciento entre cuatro y seis horas, y casi un tres por ciento más de seis horas diarias.

El uso también se amplifica entre los jóvenes. Un 63 % de la población entre 18 y 34 años, afirma utilizar estas plataformas más de dos horas al día, un 16 % las utiliza más de cuatro horas diarias y un 10 % más de seis horas. En cambio, el 77,5 % de los mayores de 60 años o no las usa o dedica menos de dos horas diarias.

conectados, algo que es muy preocupante», ha alertado el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial, David Ezpeleta.

Los riesgos para los menores son también mayores e incluyen cambios en el neurodesarrollo de regiones y redes cerebrales relacionadas con los afectos, la motivación o en el sistema de recompensa cerebral, e incluso pérdida de sustancia blanca en las áreas que sustentan el lenguaje y la alfabetización. Además, se les responsabiliza del **progresivo aumento de las tasas de depresión** y conducta suicida en este grupo.

## Uso de la televisión

Por otra parte, la encuesta refleja que más del 63,5 por ciento de la población dedica al día más de dos horas a ver la televisión entre semana. Este porcentaje aumenta los fines de semanas, situándose en más del 70 % de españoles que dicen dedicar más de dos horas diarias a la televisión.

Al contrario que en el caso de las redes sociales, la población mayor es la que domina **el visionado de la televisión**. Más de la mitad de los mayores de 60 años ven la televisión entre dos y cinco horas diarias, mientras que los jóvenes tienden a dedicar menos de dos horas.

## Sanidad alerta del riesgo de efectos adversos en animales por el contacto con fármacos hormonales tópicos de humanos

El Debate | Europa Press 

David Ezpeleta ha explicado que cualquier abuso de las pantallas es «potencialmente dañino» para el cerebro, pero que la naturaleza interactiva y de gratificación instantánea que caracterizan a las redes sociales hace que sean más adictivas y puedan provocar **un mayor daño en la salud cerebral y mental**. «En todo caso, la recomendación general es tratar de dedicar menos de dos horas

transferir este tiempo a otras actividades no digitales, como la lectura, la escritura a mano, los juegos de mesa, el ejercicio al aire libre o pasar tiempo con amigos y familia.

[QUIÉNES SOMOS](#)   [CONTÁCTANOS](#)   [TÉRMINOS Y CONDICIONES](#)   [P. DE PRIVACIDAD](#)  
[P. DE COOKIES](#)   [P. DE COMENTARIOS](#)

© **eldebate.com**



AGENCIAS &gt;

# Más del 35% de españoles utiliza redes sociales durante más de dos horas diarias, según una encuesta de la SEN

Por **Newsroom Infobae**

+ Seguir en

09 Feb, 2026 07:30 a.m. EST



Más del 70 por ciento de los adultos en España supera el tiempo recomendado de uso diario de redes sociales, establecido por los expertos en media hora, y más del 35,5 por ciento supera las dos horas de uso, según recoge la 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española', elaborada por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Según los datos obtenidos a partir de una muestra superior a 1.000 adultos, solo el 30 por ciento de la población utilizaría las redes sociales menos de 30 minutos, mientras que un 34 por ciento dedica entre una y dos horas diarias, más del 35,5 por ciento excede las dos horas, casi un ocho por ciento dedica entre cuatro y seis horas diarias, y más de un 3,5 por ciento supera las seis horas.

El presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam, ha advertido que superar las dos horas al día en redes sociales se considera "abuso" y puede incrementar "significativamente" el riesgo de problemas mentales y cerebrales, como la ansiedad, la depresión y la soledad, además de interferir en el sueño, el trabajo y las relaciones, reduciendo la capacidad de concentración, atención y aprendizaje.







La encuesta revela que el uso de las redes sociales es mayor en mujeres que en hombres. Mientras que un 38 por ciento de las mujeres utilizan las redes sociales más de dos horas diarias, con más de un 8,5 por ciento dedicando entre cuatro y seis horas y más de un cuatro por ciento dedicando más de seis horas, un 33 por ciento de los hombres las utilizarían más de dos horas, casi un siete por ciento entre cuatro y seis horas, y casi un tres por ciento más de seis horas diarias.



El uso también se amplifica entre los jóvenes. Un 63 por ciento de la población entre 18 y 34 años, afirma utilizar estas plataformas más de dos horas al día, un 16 por ciento las utiliza más de cuatro horas diarias y un 10 por ciento más de seis horas. En cambio, el 77,5 por ciento de los mayores de 60 años o no las usa o dedica menos de dos horas diarias.

"Sabemos por otros estudios que España es el país avanzado donde los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales, y algunos estiman que los españoles de entre 4 y 18 años pasan alrededor de 4 horas de media al día conectados, algo que es muy preocupante", ha alertado el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial, David Ezpeleta.



motivación o en el sistema de recompensa cerebral, e incluso pérdida de sustancia blanca en las áreas que sustentan el lenguaje y la alfabetización. Además, se les responsabiliza del progresivo aumento de las tasas de depresión y conducta suicida en este grupo.

## USO DE TELEVISIÓN

Por otra parte, la encuesta refleja que más del 63,5 por ciento de la población dedica al día más de dos horas a ver la televisión entre semana. Este porcentaje aumenta los fines de semanas, situándose en más del 70 por ciento de españoles que dicen dedicar más de dos horas diarias a la televisión.

Al contrario que en el caso de las redes sociales, la población mayor es la que domina el visionado de la televisión. Más de la mitad de los mayores de 60 años ven la televisión entre dos y cinco horas diarias, mientras que los jóvenes tienden a dedicar menos de dos horas.

David Ezpeleta ha explicado que cualquier abuso de las pantallas es "potencialmente dañino" para el cerebro, pero que la naturaleza interactiva y de gratificación instantánea que caracterizan a las redes sociales hace que sean más adictivas y puedan provocar un mayor daño en la salud cerebral y mental. "En todo caso, la recomendación general es tratar de dedicar menos de dos horas diarias al consumo de ocio digital", ha subrayado.

En este contexto, la Sociedad Española de Neurología ha recomendado un uso moderado de Internet y redes sociales, así como de las pantallas en general, y transferir este tiempo a otras actividades no digitales, como la lectura, la escritura a mano, los juegos de mesa, el ejercicio al aire libre o pasar tiempo con amigos y familia.

Portada Etiquetas

# Más del 35% de españoles utiliza redes sociales durante más de dos horas diarias, según una encuesta de la SEN



Agencias

Lunes, 9 de febrero de 2026, 16:33 h (CET)

El uso es mayor entre la población joven y las mujeres

Más del 70 por ciento de los adultos en España supera el tiempo recomendado de uso diario de redes sociales, establecido por los expertos en media hora, y más del 35,5 por ciento supera las dos horas de uso, según recoge la 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española', elaborada por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Según los datos obtenidos a partir de una muestra superior a 1.000 adultos, solo el 30 por ciento de la población utilizaría las redes sociales menos de 30 minutos, mientras que un 34 por ciento dedica entre una y dos horas diarias, más del 35,5 por ciento excede las dos horas, casi un ocho por ciento dedica entre cuatro y seis horas diarias, y más de un 3,5 por ciento supera las seis horas.

El presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam, ha advertido que superar las dos horas al día en redes sociales se considera "abuso" y puede incrementar "significativamente" el riesgo de problemas mentales y cerebrales, como la ansiedad, la depresión y la soledad, además de interferir en el sueño, el trabajo y las relaciones, reduciendo la capacidad de concentración, atención y aprendizaje.

La encuesta revela que el uso de las redes sociales es mayor en mujeres que en hombres. Mientras que un 38 por ciento de las mujeres utilizan las redes sociales más de dos horas diarias, con más de un 8,5 por ciento dedicando entre cuatro y seis horas y más de un cuatro por ciento dedicando más de seis horas, un 33 por ciento de los hombres las utilizarían más de dos horas, casi un siete por ciento entre cuatro y seis horas, y casi un tres por ciento más de seis horas diarias.

El uso también se amplifica entre los jóvenes. Un 63 por ciento de la población entre 18 y 34 años, afirma utilizar estas plataformas más de dos horas al día, un 16 por ciento las utiliza más de cuatro horas diarias y un 10 por ciento más de seis horas. En cambio, el 77,5 por ciento de los mayores de 60 años o no las usa o dedica menos de dos horas diarias.

"Sabemos por otros estudios que España es el país avanzado donde los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales, y algunos



Lo más leído

- 1 **Eutópica, la referencia nacional para efectos especiales para conciertos y eventos inolvidables**
- 2 **Que el Ibex35 pague como Alcaraz el 45%**
- 3 **La apatía ante la injusticia es, en sí misma, una forma de injusticia**
- 4 **España firma un Europeo histórico en kata en el Campeonato de Europa Cadete, Junior y Sub-21**
- 5 **Las mujeres que abrieron el camino y la tentación de volver atrás**



Noticias relacionadas

## Donemos una fértil unidad; entre contemplación y acción

Recogerse y acogerse es un níveo 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

estiman que los españoles de entre 4 y 18 años pasan alrededor de 4 horas de media al día conectados, algo que es muy preocupante", ha alertado el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial, David Ezpeleta.

Los riesgos para los menores son también mayores e incluyen cambios en el neurodesarrollo de regiones y redes cerebrales relacionadas con los afectos, la motivación o en el sistema de recompensa cerebral, e incluso pérdida de sustancia blanca en las áreas que sustentan el lenguaje y la alfabetización.

Además, se les responsabiliza del progresivo aumento de las tasas de depresión y conducta suicida en este grupo.

#### USO DE TELEVISIÓN

Por otra parte, la encuesta refleja que más del 63,5 por ciento de la población dedica al día más de dos horas a ver la televisión entre semana. Este porcentaje aumenta los fines de semanas, situándose en más del 70 por ciento de españoles que dicen dedicar más de dos horas diarias a la televisión.

Al contrario que en el caso de las redes sociales, la población mayor es la que domina el visionado de la televisión. Más de la mitad de los mayores de 60 años ven la televisión entre dos y cinco horas diarias, mientras que los jóvenes tienden a dedicar menos de dos horas.

David Ezpeleta ha explicado que cualquier abuso de las pantallas es "potencialmente dañino" para el cerebro, pero que la naturaleza interactiva y de gratificación instantánea que caracterizan a las redes sociales hace que sean más adictivas y puedan provocar un mayor daño en la salud cerebral y mental. "En todo caso, la recomendación general es tratar de dedicar menos de dos horas diarias al consumo de ocio digital", ha subrayado.

En este contexto, la Sociedad Española de Neurología ha recomendado un uso moderado de Internet y redes sociales, así como de las pantallas en general, y transferir este tiempo a otras actividades no digitales, como la lectura, la escritura a mano, los juegos de mesa, el ejercicio al aire libre o pasar tiempo con amigos y familia.

#### Te recomendamos



**EBRO s800**

**Conduce un EBRO s800 con 24 asistentes de seguridad desde 29.990 €.**



**Spoticar**

**Consulta nuestro stock y encuentra el coche perfecto**

muerte nos abrace.

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

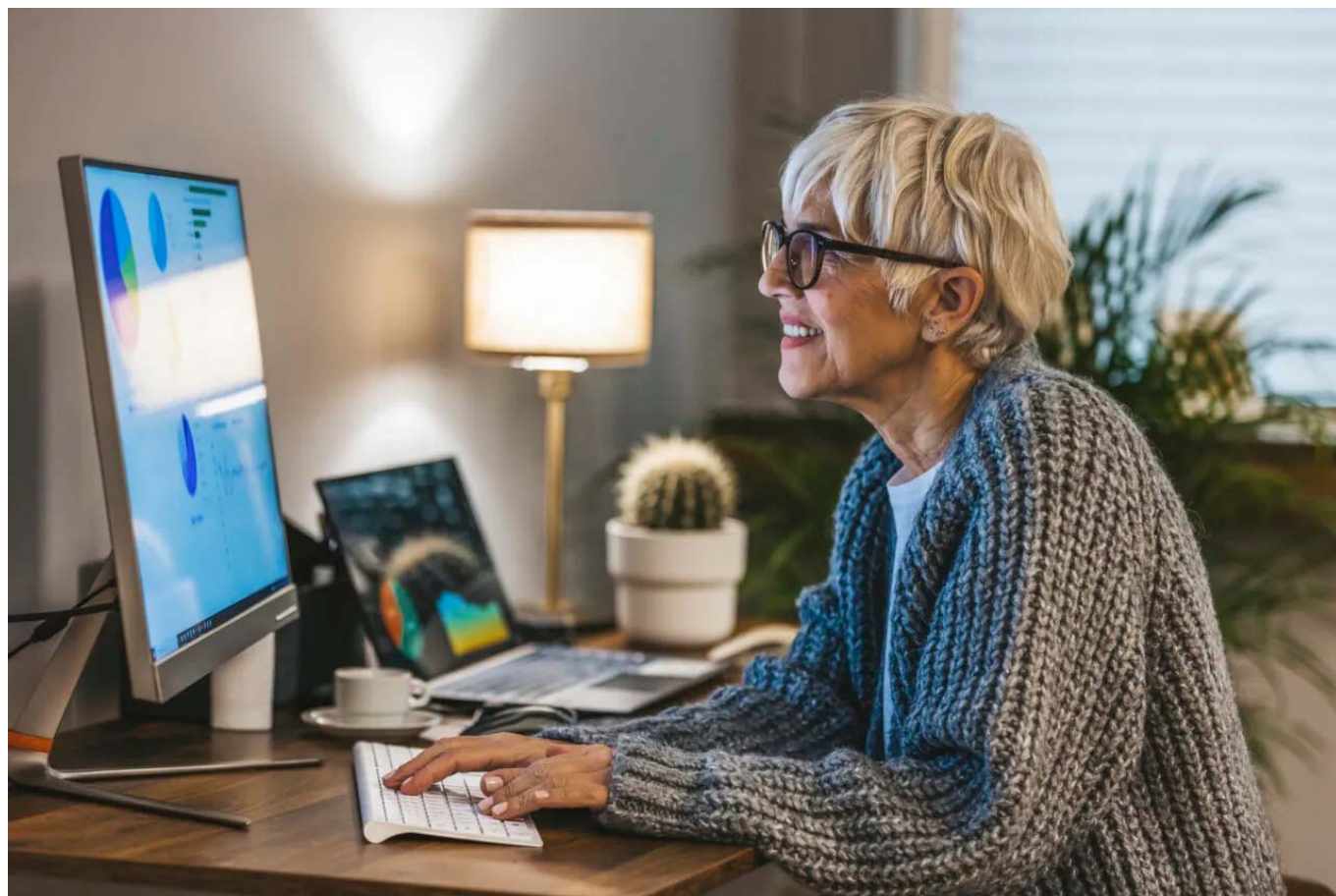
El Juzgado Contencioso-Administrativo de Pontevedra ha anulado una factura de 15.600 € que pretendía cobrar la Distribuidora del grupo Naturgy alegando un "fraude eléctrico" que no ha podido demostrar en el juicio. En sentencia firme, UFD Distribución contra el recurso presentado ante la Resolución de 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



## Cómo impacta el uso de las pantallas en la salud cerebral de los mayores



REDACCIÓN SENIOR 50 (HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/AUTHOR/SENIOR\_50/)

FEBRERO 9, 2026(HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/2026/02/09/) | 12:56 PM

**El impacto del uso de pantallas en la salud cerebral (<https://www.senior50.com/salud-cerebral>) de las personas mayores.**

El uso de pantallas y redes sociales se ha integrado de forma progresiva en la vida cotidiana de la población adulta, incluidos los mayores. Sin embargo, diversos

Privacidad

estudios advierten de que un consumo excesivo puede tener consecuencias relevantes para la salud cerebral, especialmente en edades avanzadas, cuando el cerebro es más vulnerable a determinados factores de riesgo.

Según la *Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española*, elaborada por la Sociedad Española de Neurología, **SEN** (<https://www.sen.es/>), más del 70 % de los adultos en España supera el tiempo recomendado de uso diario de redes sociales. Los especialistas señalan que un uso considerado saludable **no debería exceder los 30 minutos al día**, mientras que dedicar más de dos horas diarias se asocia a un aumento significativo del riesgo de problemas mentales y cerebrales.

En el caso de las **personas mayores de 60 años**, aunque el uso de redes sociales es menor que en otros grupos de edad, el impacto del abuso de pantallas puede ser especialmente negativo. El uso prolongado interfiere en el descanso nocturno, favorece el sedentarismo y puede contribuir al deterioro de funciones cognitivas como la atención, la concentración y la memoria. Además, la sobreexposición digital puede incrementar la sensación de aislamiento, ansiedad o bajo estado de ánimo, factores que influyen directamente en la salud cerebral en esta etapa de la vida.

## Menor estimulación cognitiva y menor actividad física

Los datos de la SEN muestran que el 77,5 % de los mayores de 60 años no utiliza redes sociales o lo hace menos de dos horas al día. No obstante, el tiempo dedicado a otras pantallas, como la televisión, es considerablemente elevado. Más de la mitad de este grupo de edad pasa **entre dos y cinco horas diarias frente al televisor**, una cifra que aumenta durante los fines de semana. Aunque la televisión no tiene el componente adictivo de las redes sociales, su abuso también se asocia a **menor estimulación cognitiva** y a una **reducción de la actividad física y social**.

Los neurólogos advierten de que el uso excesivo de pantallas, independientemente del formato, puede acelerar el **deterioro cognitivo** si desplaza actividades fundamentales para mantener el cerebro activo. Por ello, recomiendan combinar el uso responsable de la tecnología con hábitos que estimulen la mente y el cuerpo.

La SEN subraya que la moderación digital es una de las claves para preservar la **salud cerebral** en la edad adulta y avanzada.

index.php)

Fomentar actividades no tecnológicas como la lectura, la escritura a mano, los juegos de mesa, el ejercicio físico, los paseos al aire libre o el contacto social frecuente ayuda a mantener las funciones cognitivas, mejora el estado emocional y contribuye a un **envejecimiento cerebral** más saludable.

(https://www.senior50.com/author/senior\_50/)

**REDACCIÓN SENIOR 50 (HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/AUTHOR/SENIOR\_50/)**



(https://www.senior50.com/descubre-lo-

---

## ETIQUETAS

---

ABUSO DE PANTALLAS (HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/TAG/ABUSO-DE-PANTALLAS/),  
ENVEJECIMIENTO CEREBRAL (HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/TAG/ENVEJECIMIENTO-  
CEREBRAL/), PALABRAS MAYORES (HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/TAG/PALABRAS-  
MAYORES/), SALUD CEREBRAL (HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/TAG/SALUD-CEREBRAL/),  
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA (HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/TAG/  
SOCIEDAD-ESPANOLA-DE-NEUROLOGIA/), USO DE PANTALLAS (HTTPS://  
WWW.SENIOR50.COM/TAG/USO-DE-PANTALLAS/)

---

## NOTICIAS RELACIONADAS

---



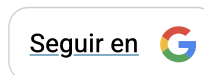
Anuncio



Archivo - Mirando fotos en el móvil.  
- GRINVALDS/ISTOCK - Archivo

## Infosalus

Actualizado: lunes, 9 febrero 2026 13:32



MADRID, 9 Feb. (EUROPA PRESS) -

Más del 70 por ciento de los adultos en España supera el tiempo recomendado de uso diario de redes sociales, establecido por los expertos en media hora, y más del 35,5 por ciento supera las dos horas de uso, según recoge la 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española', elaborada por la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Según los datos obtenidos a partir de una muestra superior a 1.000 adultos, solo el 30 por ciento de la población utilizaría las redes sociales menos de 30 minutos, mientras que un 34 por ciento dedica entre una y dos horas diarias, más del 35,5 por ciento excede las dos horas, casi un ocho por ciento dedica entre cuatro y seis horas diarias, y más de un 3,5





por ciento supera las seis horas.

El presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam, ha advertido que superar las dos horas al día en redes sociales se considera "abuso" y puede incrementar "significativamente" el riesgo de problemas mentales y cerebrales, como la ansiedad, la depresión y la soledad, además de interferir en el sueño, el trabajo y las relaciones, reduciendo la capacidad de concentración, atención y aprendizaje.

La encuesta revela que el uso de las redes sociales es mayor en mujeres que en hombres. Mientras que un 38 por ciento de las mujeres utilizan las redes sociales más de dos horas diarias, con más de un 8,5 por ciento dedicando entre cuatro y seis horas y más de un cuatro por ciento dedicando más de seis horas, un 33 por ciento de los hombres las utilizarían más de dos horas, casi un siete por ciento entre cuatro y seis horas, y casi un tres por ciento más de seis horas diarias.

El uso también se amplifica entre los jóvenes. Un 63 por ciento de la población entre 18 y 34 años, afirma utilizar estas plataformas más de dos horas al día, un 16 por ciento las utiliza más de cuatro horas diarias y un 10 por ciento más de seis horas. En cambio, el 77,5 por ciento de los mayores de 60 años o no las usa o dedica menos de dos horas diarias.

"Sabemos por otros estudios que España es el país avanzado donde los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales, y algunos estiman que los españoles de entre 4 y 18 años pasan alrededor de 4 horas de media al día conectados, algo que es muy preocupante", ha alertado el vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial, David Ezpeleta.

Los riesgos para los menores son también mayores e incluyen cambios

en el neurodesarrollo de regiones y redes cerebrales relacionadas con los afectos, la motivación o en el sistema de recompensa cerebral, e incluso pérdida de sustancia blanca en las áreas que sustentan el lenguaje y la alfabetización. Además, se les responsabiliza del progresivo aumento de las tasas de depresión y conducta suicida en este grupo.

## USO DE TELEVISIÓN

Por otra parte, la encuesta refleja que más del 63,5 por ciento de la población dedica al día más de dos horas a ver la televisión entre semana. Este porcentaje aumenta los fines de semanas, situándose en más del 70 por ciento de españoles que dicen dedicar más de dos horas diarias a la televisión.

Al contrario que en el caso de las redes sociales, la población mayor es la que domina el visionado de la televisión. Más de la mitad de los mayores de 60 años ven la televisión entre dos y cinco horas diarias, mientras que los jóvenes tienden a dedicar menos de dos horas.

David Ezpeleta ha explicado que cualquier abuso de las pantallas es "potencialmente dañino" para el cerebro, pero que la naturaleza interactiva y de gratificación instantánea que caracterizan a las redes sociales hace que sean más adictivas y puedan provocar un mayor daño en la salud cerebral y mental. "En todo caso, la recomendación general es tratar de dedicar menos de dos horas diarias al consumo de ocio digital", ha subrayado.

En este contexto, la Sociedad Española de Neurología ha recomendado un uso moderado de Internet y redes sociales, así como de las pantallas en general, y transferir este tiempo a otras actividades no digitales, como la lectura, la escritura a mano, los juegos de mesa, el ejercicio al aire libre o pasar tiempo con amigos y familia.

**Artículos Relacionados >**



Pediatras alertan del 'vamping', insomnio por uso de móvil:  
"Los 12 años no son los nuevos 16"



Psicóloga alerta de ansiedad y baja autoestima por el uso de  
redes sociales en adolescentes

---

---

**Contenido patrocinado**



## Neurología

# Más del 35% de la población excede las 2 horas al día de redes sociales, lo que aumenta el riesgo de ansiedad y depresión

- \* *El 63% de los jóvenes de 18 a 34 años las usa más de dos horas al día, el grupo de población con mayor abuso*
- \* *La utilización es más intensiva en mujeres*
- \* *Aumenta la adicción al juego online entre jóvenes: el 10% de los varones jugadores llega a superar los 300 euros diarios en apuestas*



Más del 70% de los adultos en España supera el tiempo recomendado de uso de redes sociales a diario.



Gaceta de Salud

Madrid • 9/02/2026 - 17:05

**Más del 35,5% de la población pasa más de dos horas diarias en redes sociales**, con casi un 8% de la población dedicando entre cuatro y seis horas y más de un 3,5% que invierte más de seis, según un estudio de la Sociedad Española

realizada por la Sociedad Española de Neurología (SEN)

El tiempo recomendado es de dos horas

**redes sociales a diario.** El segundo martes de febrero se celebra el Día Internacional de Internet más Seguro, cuyo objetivo es promover un uso responsable y seguro de la red.

"Diversos estudios apuntan a que un tiempo saludable de utilización de las redes sociales no debería excederse de los 30 minutos, mientras que **una dedicación superior a las dos horas diarias se consideraría 'abuso' e incrementaría significativamente el riesgo de problemas mentales y cerebrales.** El abuso en el uso de las redes sociales interfiere en el sueño, el trabajo y las relaciones, e incrementa significativamente el riesgo de problemas mentales como **la ansiedad, la depresión y la soledad.** Además, se ha comprobado que el uso excesivo de las redes sociales reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje, con lo que todo ello implica para la salud de nuestro cerebro", explica Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Pero de acuerdo a los datos obtenidos por la SEN, solo el 30% de la población española utilizaría las redes sociales menos de 30 minutos. Y mientras un 34% dedicaría entre una y dos horas diarias, **más del 35,5% se excedería de las 2 horas,** con casi un 8% de la población dedicando entre cuatro y seis horas diarias y más de un 3,5% más de 6 horas diarias.

Otro de los datos que apunta el estudio de la SEN es que **el uso de las redes sociales es más intensivo en mujeres que en hombres.** Mientras que un 38% de las mujeres utilizan las redes sociales más de 2 horas diarias (con más de un 8,5% dedicando entre 4 y 6 horas y más de un 4% dedicando más de 6 horas), un 33% de los hombres las utilizarían más de dos horas (casi un 7% entre 4 y 6 horas, y casi un 3% más de 6 horas diarias).

Pero, además, también se encuentran diferencias por grupos de edad: mientras que el 77,5% de los mayores de 60 años o no las usa o dedica menos de dos horas diarias, **un 63% de los adultos jóvenes (18 a 34 años) afirman utilizarlas más de dos horas al día.** Además, en el caso de los adultos jóvenes, un 16% las utiliza más de 4 horas diarias y un 10% más de seis horas.

"Son numerosos los estudios que han señalado los diversos efectos negativos que tienen las redes sociales para la salud cerebral y mental en todo tipo de población. Pero es que los efectos negativos de las redes sociales en la población joven, que es precisamente la que más abusa de estas tecnologías, es aún mayor", advierte.

Según la SEN, estudios anteriores reflejan que España es el país avanzado donde los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales, y algunos estiman que los españoles de entre 4 y 18 años pasan alrededor de cuatro horas de media al día conectados. Los estudios que se han realizado sobre los efectos del **abuso de las redes sociales en niños y adolescentes apuntan a cambios en el neurodesarrollo de regiones y redes cerebrales** relacionadas con los afectos, la motivación o en el sistema de recompensa cerebral, e incluso pérdida de sustancia blanca en las áreas que sustentan el lenguaje y la alfabetización. "También se les atribuye gran parte de responsabilidad en el progresivo aumento de las tasas de depresión e incluso de conducta suicida en niños y adolescentes", destaca el doctor David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial.

## REDES SOCIALES Y TELEVISIÓN

"Por otra parte, el cada vez mayor uso de las redes sociales entre las generaciones más jóvenes está desplazando a la televisión y los videojuegos como principales formas de entretenimiento digital. Y si bien cualquier abuso de las pantallas en nuestras actividades de ocio es potencialmente dañino para el cerebro -porque su uso excesivo también afecta a la atención, la concentración y la memoria-, **las redes sociales, por su naturaleza interactiva y de gratificación instantánea, pueden ser más adictivas y provocar un mayor daño en la salud cerebral y mental**", comenta David Ezpeleta. "En todo caso, la recomendación general es tratar de dedicar menos de 2 horas diarias al consumo de ocio digital", expresa.

Aun así, y también según datos de la 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española' de la SEN, más del 63,5% de los encuestados afirman dedicar al día más de dos horas a ver la televisión entre semana. Y los fines de semana no solo aumenta el porcentaje de horas dedicadas, sino también el porcentaje de encuestados que dedica más de dos horas (más del 70%).

Por otra parte, el tiempo dedicado a ver la televisión aumenta por grupos de edad. **Más de la mitad de los mayores de 60 años ven la TV entre 2 y 5 horas diarias,** mientras que los jóvenes tienden a dedicar menos de dos horas.

"Por eso, una de las diez principales recomendaciones que hacemos en la Sociedad Española de Neurología para tener un cerebro sano, y que recogemos en nuestro 'Decálogo Cerebrosaludable', es tratar de tener moderación en el uso de Internet y redes sociales, pero también de las pantallas en general. Porque **para tener un cerebro sano es importante seguir realizando actividades no digitales,** como la lectura, la escritura a mano, jugar a juegos de mesa, practicar ejercicio al aire libre o pasar tiempo de calidad con amigos y familiares", concluye Jesús Porta-Etessam.

## Relacionados



( / )



ES



( / )

Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar

ES

[Indices](#)[Vademecum Box \(/box-es\)](#)[Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)[INICIO \(/\)](#) [Productos \(/productos-vademecum\)](#)[/ ÚLTIMA INFORMACIÓN - NOTICIAS GENERALES \(/NOTICIAS-GENERALES-1\)](#)[Indices](#)[Vademecum Box \(/box-es\)](#)[Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)[Productos \(/productos-vademecum\)](#)[Conéctate](#)[Regístrate](#)

## 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 70% de los adultos en España supera el tiempo recomendado de uso de redes sociales a diario

VADEMECUM - 09/02/2026 ASOCIACIONES MÉDICAS (/busqueda-noticias-categoria\_15-1)

*La utilización de las redes sociales no debería excederse de los 30 minutos diarios.*



Según 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 70% de los adultos en España supera el tiempo recomendado de uso de redes sociales a diario. El segundo martes de febrero se celebra el Día Internacional de Internet más Seguro, cuyo objetivo es promover un uso responsable y seguro de la red.

*“Diversos estudios apuntan a que un tiempo ‘saludable’ de utilización de las redes sociales no debería excederse de los 30 minutos, mientras que una dedicación superior a las 2 horas diarias se consideraría ‘abuso’ e incrementaría significativamente el riesgo de problemas mentales y cerebrales. El abuso en el uso de las redes sociales interfiere en el sueño, el trabajo y las relaciones, e incrementa significativamente el riesgo de problemas mentales como la ansiedad, la depresión y la soledad. Además, se ha comprobado que el uso excesivo de las redes sociales reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje, con lo que todo ello implica para la salud de nuestro cerebro”, explica el Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN).*

Pero de acuerdo a los datos obtenidos por la SEN, solo el 30% de la población española utilizaría las redes sociales menos de 30 minutos. Y mientras un 34% dedicaría entre 1 y 2 horas diarias, más del 35,5% se excedería de las 2 horas, con casi un 8% de la población dedicando entre 4 y 6 horas diarias y más de un 3,5% más de 6 horas diarias.

Otro de los datos que apunta el estudio de la SEN es que el uso de las redes sociales es más intensivo en mujeres que en hombres. Mientras que un 38% de las mujeres utilizan las redes sociales más de 2 horas diarias (con más de un 8,5% dedicando entre 4 y 6 horas y más de un 4% dedicando más de 6 horas), un 33% de los hombres las utilizarían más de dos horas (casi un 7% entre 4 y 6 horas, y casi un 3% más de 6 horas diarias).

Pero, además, también se encuentran diferencias por grupos de edad: mientras que el 77,5% de los mayores de 60 años o no las usa o dedica menos de 2 horas diarias, un 63% de los adultos jóvenes (18 a 34 años) afirman utilizarlas más de 2 horas al día. Además, en el caso de los adultos jóvenes, un 16% las utiliza más de 4 horas diarias y un 10% más de 6 horas.

*“Son numerosos los estudios que han señalado los diversos efectos negativos que tienen las redes sociales para la salud cerebral y mental en todo tipo de población. Pero es que los efectos negativos de las redes sociales en la población joven, que es precisamente la que más abusa de estas tecnologías, es aún mayor. Sabemos por otros estudios que España es el país avanzado donde los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales, y algunos estiman que los españoles de entre 4 y 18 años pasan alrededor de 4 horas de media al día conectados, algo que es muy preocupante, ya que estudios que se han realizado sobre los efectos del abuso de las redes*

sociales en niños y adolescentes apuntan a cambios en el neurodesarrollo de regiones y redes cerebrales relacionadas con los afectos, la motivación o en el sistema de recompensa cerebral, e incluso pérdida de sustancia blanca en las áreas que sustentan el lenguaje y la alfabetización. También se les atribuye gran parte de responsabilidad en el progresivo aumento de las tasas de depresión e incluso de conducta suicida en niños y adolescentes”, destaca el Dr. David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial.

### **Redes sociales vs televisión, ¿qué es más dañino para el cerebro?**

“Por otra parte, el cada vez mayor uso de las redes sociales entre las generaciones más jóvenes está desplazando a la televisión y los videojuegos como principales formas de entretenimiento digital. Y si bien cualquier abuso de las pantallas en nuestras actividades de ocio es potencialmente dañino para el cerebro -porque su uso excesivo también afecta a la atención, la concentración y la memoria-, las redes sociales, por su naturaleza interactiva y de gratificación instantánea, pueden ser más adictivas y provocar un mayor daño en la salud cerebral y mental”, comenta el Dr. David Ezpeleta. “En todo caso, la recomendación general es tratar de dedicar menos de 2 horas diarias al consumo de ocio digital”.

Aun así, y también según datos de la “Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española” de la SEN, más del 63,5% de los encuestados afirman dedicar al día más de dos horas a ver la TV entre semana. Y los fines de semana no solo aumenta el porcentaje de horas dedicadas, sino también el porcentaje de encuestados que dedica más de 2 horas (más del 70%).

Por otra parte, el tiempo dedicado a ver la televisión aumenta por grupos de edad. Más de la mitad de los mayores de 60 años ven la TV entre 2 y 5 horas diarias, mientras que los jóvenes tienden a dedicar menos de 2 horas.

“Por eso, una de las diez principales recomendaciones que hacemos en la Sociedad Española de Neurología para tener un cerebro sano, y que recogemos en nuestro ‘Decálogo Cerebrosaludable’, es tratar de tener moderación en el uso de Internet y redes sociales, pero también de las pantallas en general. Porque para tener un cerebro sano es importante seguir realizando actividades no digitales, como la lectura, la escritura a mano, jugar a juegos de mesa, practicar ejercicio al aire libre o pasar tiempo de calidad con amigos y familiares”, concluye el Dr. Jesús Porta-Etessam.

### **Fuente**

Sociedad Española de Neurología

### **Enlaces de Interés**

[volver al listado \(/noticias-generales-1\)](#)    [siguiente \(/noticia\\_854883\)](#)

[zamora24horas.com](https://www.zamora24horas.com)

## Más del 35% de los españoles pasa más de dos horas al día en redes sociales

*Redacción*

3-4 minutos



*Un menor con un teléfono móvil EP*

Más del **35,5% de los españoles utiliza las redes sociales durante más de dos horas diarias**, superando ampliamente los límites recomendados por los expertos, según la Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables, elaborada por la Sociedad Española de Neurología (SEN) a partir de una muestra de más de 1.000 adultos.

El estudio revela que **solo el 30% de la población limita su**

**uso a menos de 30 minutos al día**, mientras que un 34% dedica entre una y dos horas. Además, casi un 8% pasa entre cuatro y seis horas diarias en redes sociales y **más del 3,5% supera las seis horas al día**.

El presidente de la SEN, **Jesús Porta-Etessam**, advierte de que superar las dos horas diarias se considera ya un “**abuso**”, que puede incrementar de forma significativa el riesgo de **ansiedad, depresión y soledad**, además de interferir en el sueño, el trabajo y las relaciones personales. También alerta de una **disminución de la capacidad de concentración, atención y aprendizaje**.

El uso de redes sociales es **mayor entre las mujeres**, ya que un 38% las utiliza más de dos horas al día, frente al 33% de los hombres. También se intensifica entre los más jóvenes: **el 63% de las personas de entre 18 y 34 años reconoce pasar más de dos horas diarias en estas plataformas**, y un 10% supera incluso las seis horas.

En contraste, el **77,5% de los mayores de 60 años** no utiliza redes sociales o dedica menos de dos horas al día a ellas.

El vicepresidente de la SEN y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial, **David Ezpeleta**, alertó además de que España es uno de los países desarrollados donde **los menores pasan más tiempo conectados a redes sociales**, con una media estimada de cuatro horas diarias entre los 4 y los 18 años. Esta exposición prolongada puede afectar al **neurodesarrollo**, alterando regiones cerebrales relacionadas con la motivación, los afectos o el lenguaje, y se asocia al aumento de la depresión y las conductas suicidas en edades tempranas.

**Más televisión los fines de semana**

La encuesta también analiza el consumo de televisión y señala que **más del 63,5% de los españoles ve la televisión más de dos horas diarias entre semana**, cifra que supera el 70% durante los fines de semana. A diferencia de las redes sociales, el mayor consumo televisivo se concentra en la población de más edad.

Según Ezpeleta, aunque el abuso de cualquier pantalla es potencialmente dañino, **las redes sociales resultan más adictivas** por su carácter interactivo y su sistema de gratificación inmediata. Por ello, la SEN recomienda **no superar las dos horas diarias de ocio digital** y fomentar actividades alternativas como la lectura, el ejercicio al aire libre o el tiempo compartido con familiares y amigos.

También te puede interesar

Lo último



Patrocinado



El Debate

Seguir

63K Seguidores



## Más del 35 % de españoles utiliza redes sociales durante más de dos horas diarias

Historia de Europa Press • 4 h •

3 minutos de lectura



— Más del 35 % de españoles utiliza redes sociales durante más de dos horas diarias

Más del 70 % de los adultos en España supera el **tiempo recomendado de uso diario de redes sociales**, establecido por los expertos en media hora, y más del 35,5 % supera las dos horas de uso, según recoge la *Encuesta poblacional sobre hábitos cerebrales*.

Comentarios

*saludables de la población española*, elaborada por la Sociedad Española de Neurología (SEN).



**Con estos descuentos...**

GAES · Patrocinado

Según los datos obtenidos a partir de una muestra superior a 1.000 adultos, solo el 30 % de la población utilizaría las redes sociales menos de 30 minutos, mientras que un 34 por ciento dedica entre una y dos horas diarias, **más del 35,5 % excede las dos horas**, casi un 8 % dedica entre cuatro y seis horas diarias, y más de un 3,5 % supera las seis horas.

El presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam, ha advertido que superar las dos horas al día en redes sociales **se considera «abuso»** y puede incrementar «significativamente» el riesgo de problemas

Continuar leyendo

## Contenido patrocinado



SEAT

**Con Full Link**

Patrocinado



Industrial Scientific EMEA

**IS\_Sicur-event-2026-linked-BNR\_1080x1080px**

Patrocinado



Comentarios

PEROC

PREVENCIÓN y tratamiento del déficit de vitamina D<sup>®</sup>

Publicidad

Publicidad

INICIAR SESIÓN REGISTRARSE

## El uso excesivo de redes sociales se asocia a un mayor riesgo de ansiedad y deterioro cognitivo

La SEN alerta que más del 70% de los adultos supera el tiempo recomendado de exposición diaria, con especial impacto en jóvenes, mujeres y en funciones cognitivas como la atención y el sueño.



GUARDAR

Reproducir

09/02/2026

Según 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 70% de los adultos en España supera el tiempo recomendado de uso de redes sociales a diario**. Un dato especialmente relevante en el contexto del **Día Internacional de Internet Más Seguro**, que se celebra el segundo martes de febrero y cuyo objetivo es promover un uso responsable y seguro de la red.

Según explica el doctor **Jesús Porta-Etessam**, presidente de la SEN, "diversos estudios apuntan a que un tiempo saludable de utilización de las redes sociales no debería exceder los 30 minutos, mientras que una dedicación superior a las dos horas diarias se consideraría abuso e incrementaría significativamente el riesgo de problemas mentales y cerebrales".

"El abuso en el uso de las redes sociales interfiere en el sueño, el trabajo y las relaciones, e incrementa de forma significativa el riesgo de problemas mentales como la ansiedad, la depresión y la soledad –añade–. Además, se ha comprobado que el uso excesivo de las redes sociales reduce la capacidad de concentración, atención y aprendizaje, con todo lo que ello implica para la salud de nuestro cerebro".

### Un tercio de la población supera las dos horas diarias

De acuerdo con los datos obtenidos por la SEN, **solo el 30% de la población española utiliza las redes sociales menos de 30 minutos al día**. Mientras que un 34% dedica entre 1 y 2 horas diarias, más del 35,5% supera las 2 horas, con casi un 8% de la población dedicando entre 4 y 6 horas diarias y más de un 3,5% más de 6 horas al día. Otro de los datos que aporta el estudio de la SEN es que **el uso de las redes sociales es más intensivo en mujeres que en hombres**. Mientras que un 38% de las mujeres utiliza las redes sociales más de 2 horas diarias (con más de un 8,5% dedicando entre 4 y 6 horas y más de un 4% dedicando más de 6 horas), un 33% de los hombres las utiliza más de 2 horas (casi un 7% entre 4 y 6 horas y casi un 3% más de 6 horas diarias).

Además, **también se encuentran diferencias por grupos de edad**: mientras que el 77,5% de los mayores de 60 años no las utiliza o dedica menos de 2 horas diarias, un 63% de los adultos jóvenes (entre 18 y 34 años) afirma utilizarlas más de 2 horas al día. En este grupo, un 16% las utiliza más de 4 horas diarias y un 10% más de 6 horas.

### España, líder en tiempo de uso entre menores

"Son numerosos los estudios que han señalado los diversos efectos negativos que tienen las redes sociales sobre la salud cerebral y mental en todo tipo de población. Pero los efectos negativos de las redes sociales en la población joven, que es precisamente la que más abusa de estas tecnologías, son aún mayores", señala el doctor **David Ezpeleta**, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial.

"Sabemos por otros estudios que España es el país avanzado donde los menores dedican más tiempo a navegar por las redes sociales", explica el doctor, "y algunos estiman que los españoles de entre 4 y 18 años pasan alrededor de 4 horas de media al día conectados, algo que resulta muy preocupante, ya que los estudios realizados sobre los efectos del abuso de las redes sociales en niños y adolescentes apuntan a cambios en el neurodesarrollo de regiones y redes cerebrales relacionadas con los afectos, la motivación o el sistema de recompensa cerebral, e incluso a la pérdida de sustancia blanca en las áreas que sustentan el lenguaje y la alfabetización. También se les atribuye gran parte de la responsabilidad en el progresivo aumento de las tasas de depresión e incluso de conducta suicida en niños y adolescentes".

### Redes sociales vs televisión, ¿qué es más dañino para el cerebro?

"Por otra parte, el cada vez mayor uso de las redes sociales entre las generaciones más jóvenes está desplazando a la televisión y a los videojuegos como principales formas de entretenimiento digital", comenta el doctor Ezpeleta, que apunta: "Y si bien cualquier abuso de las pantallas en nuestras actividades de ocio es potencialmente dañino para el cerebro –porque su uso excesivo también afecta a la atención, la concentración y la memoria–, las redes sociales, por su naturaleza interactiva y de gratificación instantánea, pueden ser más adictivas y provocar un mayor daño en la salud cerebral y mental. En todo caso, la recomendación general es tratar de dedicar menos de 2 horas diarias al consumo de ocio digital".

Aun así, y también según datos de la 'Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables de la población española' de la SEN, **más del 63,5% de los encuestados afirma dedicar más de dos horas al día a ver la TV entre semana**. En los fines de semana no solo aumenta el número de horas dedicadas, sino también el porcentaje de personas que superan las 2 horas diarias (más del 70%). Por otra parte, **el tiempo dedicado a ver la televisión aumenta con la edad**. Más de la mitad de los mayores de 60 años ve la televisión entre 2 y 5 horas diarias, mientras que los jóvenes tienden a dedicar menos de 2 horas.

"Por eso, una de las diez principales recomendaciones que hacemos en la Sociedad Española de Neurología para tener un cerebro sano, y que recogemos en nuestro 'Decálogo Cerebrosaludable', es tratar de tener moderación en el uso de Internet y las redes sociales, pero también de las pantallas en general. Porque, para tener un cerebro sano, es importante seguir realizando actividades no digitales, como la lectura, la escritura a mano, jugar a juegos de mesa, practicar ejercicio al aire libre o pasar tiempo de calidad con amigos y familiares", concluye el doctor Porta-Etessam.

#sen #redes sociales #neurología #internet #salud mental

Autor: IM Médico

UNA POSOLOGÍA CLARA APORTA

MÁS SIMPLICIDAD

Pradaxa® ofrece dos dosis claramente definidas (750 y 110 mg) ajustadas según la edad y el riesgo de sangrado<sup>1,4</sup>

PRADAXA LO PONE FÁCIL



ÚLTIMA HORA

Fin de la huelga de maquinistas: acuerdo con Transportes y los trenes recuperarán la normalidad el martes

Hace 3 horas · Economía

SANIDAD

Neurólogo alerta: la migraña eleva el riesgo de depresión y ansiedad, especialmente en personas con sobrepeso

La migraña se asocia a más depresión, ansiedad y riesgo vascular, sobre todo en personas con sobrepeso, y exige un abordaje integral de sus síntomas.

🕒 3 MINUTOS

🔗 Comparte    

Comenta 

 POR AGENCIAS

Publicado

9 FEB., 2026

🕒 3 MINUTOS

La migraña se relaciona con un incremento del riesgo de trastornos del ánimo, como depresión y ansiedad, así como de patologías cardiovasculares, con una incidencia aún mayor en personas con sobrepeso u obesidad, según advierte el doctor del Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra, Pablo Irimia.

En la reunión anual Post EHC +, organizada por Teva y respaldada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), se han revisado las principales novedades y lecciones del año pasado (2025) en el ámbito de la cefalea, una patología que afecta en España a más de 5 millones de personas, de las cuales alrededor de 1,5 millones la padecen de forma crónica.

Tal y como ha señalado Irimia durante el encuentro, más del 70 por ciento de quienes sufren migraña crónica presenta síntomas depresivos. El neurólogo ha precisado que tener tres crisis de migraña mensuales conlleva en el paciente un “mayor riesgo de sintomatología de ansiedad por la preocupación de sufrir una crisis que le impida hacer vida normal”. Asimismo, ha indicado que la combinación de una predisposición genética a la migraña con la presencia de depresión “puede provocar un aumento del número de los episodios”.

Más allá del dolor de cabeza recurrente, la migraña se vincula a comorbilidades relevantes que exigen un abordaje específico. En este contexto, el doctor Irimia ha subrayado que “la migraña, especialmente la migraña con aura, es un factor de riesgo vascular”. Por este motivo, insiste en que los profesionales sanitarios han de vigilar de forma estrecha otros factores de riesgo cardiovascular, como la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, el tabaquismo, la diabetes y la obesidad.

## Exceso de peso y cronificación de la migraña

De acuerdo con Irimia, la migraña crónica aparece con mayor frecuencia en personas con sobrepeso u obesidad, ya que el aumento de tejido graso favorece “la liberación de factores inflamatorios que contribuye a la cronificación” del trastorno. Por ello, el especialista recomienda la pérdida de peso en estos pacientes y que los neurólogos valoren en cada caso si el afectado con migraña debe recibir un tratamiento específico para su estado de ánimo.

La enfermedad no se limita a los episodios agudos de dolor. El doctor de la Unidad de Cefaleas del Servicio de Neurología del Hospital Universitario de Fuenlabrada, Germán Latorre González, ha explicado que la migraña cursa con una fase interictal en la que “el cerebro hiperexcitable está predispuesto a la aparición de ataques”.

Esta carga interictal va “más allá del dolor” y se caracteriza por elementos clínicos (síntomas interictales), psicológicos y sociales (miedo a padecer crisis, ansiedad anticipatoria y actitudes evitativas), además de repercusiones económicas (absentismo laboral, presentismo y caída de la productividad).

Los síntomas interictales se observan con mayor frecuencia en las formas más graves de la patología, como la migraña crónica. En este tipo de cefalea, “al menos el 40 por ciento de los pacientes con migraña padecen síntomas interictales”, ha indicado Latorre. Entre ellos se incluyen la hipersensibilidad sensorial (fotobia, fonobia y osmofobia), las alteraciones cognitivas, los síntomas vestibulares, los trastornos del sueño y las manifestaciones psiquiátricas. Para identificar y medir estos síntomas, el neurólogo aconseja utilizar la escala MIBS-4, que permite analizar y cuantificar la carga interictal.

Estas manifestaciones se hacen más patentes en pacientes con mayor sensibilización central y con un número más elevado de crisis, o cuando los ataques son más prolongados e incapacitantes. “Un paciente con mucha carga interictal es un paciente más complejo, con más discapacidad y que debería ser abordado de una forma más integral y completa” ha concluido Latorre.

---

Etiquetas: [Migraña](#) [Depresión](#) [Ansiedad](#) [Obesidad](#) [Cefaleas](#)

---

### Te recomendamos



infosalus / **investigación**

## **Neurólogo advierte de que la migraña aumenta el riesgo de depresión y ansiedad, aún más en personas con exceso de peso**

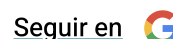




Archivo - Mujer con dolor de cabeza.  
- PHEELINGS MEDIA/ISTOCK - Archivo

## Infosalus

Publicado: lunes, 9 febrero 2026 16:08



MADRID 9 Feb. (EUROPA PRESS) - La migraña incrementa el riesgo de trastornos del estado de ánimo como la depresión o la ansiedad, y otras enfermedades cardiovasculares, con una mayor probabilidad en personas con sobrepeso u obesidad, según el doctor del Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra, Pablo Irimia.

La reunión anual Post EHC +, organizada por Teva y avalada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha presentado las principales novedades y aprendizajes del año pasado (2025) en el campo de la cefalea, enfermedad que afecta a más de 5 millones de personas en España y de las que 1,5 millones la sufren de forma crónica.





especialista ha explicado que sufrir tres crisis de migraña al mes provoca en el afectado un "mayor riesgo de sintomatología de ansiedad por la preocupación de sufrir una crisis que le impida hacer vida normal". Además, que una persona esté genéticamente predispuesta a sufrir migraña y tenga depresión "puede provocar un aumento del número de los episodios".

Además de las crisis de dolor, la migraña se asocia con importantes comorbilidades que requieren atención específica. En ese sentido, el doctor Irimia ha destacado que "la migraña, especialmente la migraña con aura, es un factor de riesgo vascular". Es por esta relación por la que los profesionales sanitarios deben controlar otros factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, el



Según el doctor Irimia, la migraña crónica es más frecuente en pacientes con sobrepeso y obesidad, ya que la grasa corporal aumentada facilita "la liberación de factores inflamatorios que contribuye a la cronificación" de la misma. Por ello, Pablo Irimia ha aconsejado que estas personas bajen de peso y que los especialistas valoren si la persona con migraña debe recibir o no un tratamiento específico para su estado de ánimo.

Además de los ataques de migraña, la enfermedad también tiene un componente significativo fuera de la crisis. El doctor de la Unidad de Cefaleas del Servicio de Neurología del Hospital Universitario de Fuenlabrada, Germán Latorre González, ha detallado que la migraña presenta una fase interictal en la que "el cerebro hiperexcitable está predispuesto a la aparición de ataques".

Esta carga interictal va "más allá del dolor" y viene definida por aspectos clínicos (síntomas interictales), psicológicos y sociales (miedo a padecer crisis, ansiedad anticipatoria y actitudes evitativas) y económicos (absentismo laboral, presentismo y reducción de la productividad).

Los síntomas interictales son más frecuentes en las formas más graves de la enfermedad, como en la migraña crónica. En este tipo de cefalea "al menos el 40 por ciento de los pacientes con migraña padecen síntomas interictales", según el doctor Latorre. Entre estos síntomas se encuentran la hipersensibilidad sensorial (fotobia, fonobia y osmofobia), los trastornos cognitivos, los síntomas vestibulares, las alteraciones del sueño y las alteraciones psiquiátricas. Para la detección de estos síntomas, el especialista ha recomendado el uso de la escala MIBS-4, que analiza y cuantifica la carga interictal.

Estos síntomas son más evidentes en pacientes con mayor sensibilización central y con mayor número de ataques o cuando son más duraderos e invalidantes. "Un paciente con mucha carga interictal es un paciente más



9 Feb, 2026

Argentina

Colombia

España

REGISTRARME

INICIAR SESION

Asalto a Blindado Volodimir Zelensky China DeepSeek Japón Hallftime Rusia Irán Hong Kong San

AGENCIAS >

## Neurólogo advierte de que la migraña aumenta el riesgo de depresión y ansiedad, aún más en personas con exceso de peso

Por **Newsroom Infobae**

+ Seguir en 

09 Feb, 2026 10:45 a.m. EST



La migraña incrementa el riesgo de trastornos del estado de ánimo como la depresión o la ansiedad, y otras enfermedades cardiovasculares, con una mayor probabilidad en personas con sobrepeso u obesidad, según el doctor del Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra, Pablo Irimia.

Te puede interesar:

**El escándalo de los archivos de Epstein se lleva por delante al jefe de Gabinete del primer ministro británico**



La reunión anual Post EHC +, organizada por Teva y avalada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha presentado las principales novedades y aprendizajes del año pasado (2025) en el campo de la cefalea, enfermedad que afecta a más de 5 millones de personas en España y de las que 1,5 millones la sufren de forma crónica.

De hecho, como ha explicado Irimia en la reunión, más del 70 por ciento de los pacientes con migraña crónica presenta sintomatología depresiva. El especialista ha explicado que sufrir tres crisis de migraña al mes provoca en el afectado un "mayor riesgo de sintomatología de ansiedad por la preocupación de sufrir una crisis que le impida hacer vida normal". Además, que una persona esté genéticamente

predispuesta a sufrir migraña y tenga depresión "puede provocar un aumento del número de los episodios".

Te puede interesar:

**Ghislaine Maxwell, cómplice de Epstein, se acogerá a la Quinta Enmienda durante su comparecencia ante el Congreso**



### NUEVO EBRO S900 HÍBRIDO ENCHUFABLE

Con 425 CV, 7 asientos y hasta 1.050 km de autonomía combinada.

Además de las crisis de dolor, la migraña se asocia con importantes comorbilidades que requieren atención específica. En ese sentido, el doctor Irimia ha destacado que "la migraña, especialmente la migraña con aura, es un factor de riesgo vascular". Es por esta relación por la que los profesionales sanitarios deben controlar otros factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, el tabaquismo, la diabetes y la obesidad.

### EXCESOS DE PESO Y SUS EFECTOS EN LA MIGRAÑA

Te puede interesar:

**Trump llama "perdedor" al esquiador olímpico estadounidense Hunter Hess por criticar a su país**



Según el doctor Irimia, la migraña crónica es más frecuente en pacientes con sobrepeso y obesidad, ya que la grasa corporal aumentada facilita "la liberación de factores inflamatorios que contribuye a la cronificación" de la misma. Por ello, Pablo Irimia ha aconsejado que estas personas bajen de peso y que los especialistas valoren si la persona con migraña debe recibir o no un tratamiento específico para su estado de ánimo.

Además de los ataques de migraña, la enfermedad también tiene un componente significativo fuera de la crisis. El doctor de la Unidad de Cefaleas del Servicio de



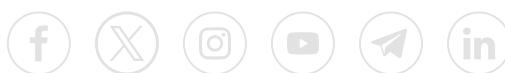
detallado que la migraña presenta una fase interictal en la que "el cerebro hiperexcitable está predispuesto a la aparición de ataques".

Esta carga interictal va "más allá del dolor" y viene definida por aspectos clínicos (síntomas interictales), psicológicos y sociales (miedo a padecer crisis, ansiedad anticipatoria y actitudes evitativas) y económicos (absentismo laboral, presentismo y reducción de la productividad).

Los síntomas interictales son más frecuentes en las formas más graves de la enfermedad, como en la migraña crónica. En este tipo de cefalea "al menos el 40 por ciento de los pacientes con migraña padecen síntomas interictales", según el doctor Latorre. Entre estos síntomas se encuentran la hipersensibilidad sensorial (fotobia, fonobia y osmofobia), los trastornos cognitivos, los síntomas vestibulares, las alteraciones del sueño y las alteraciones psiquiátricas. Para la detección de estos síntomas, el especialista ha recomendado el uso de la escala MIBS-4, que analiza y cuantifica la carga interictal.

Estos síntomas son más evidentes en pacientes con mayor sensibilización central y con mayor número de ataques o cuando son más duraderos e invalidantes. "Un paciente con mucha carga interictal es un paciente más complejo, con más discapacidad y que debería ser abordado de una forma más integral y completa" ha concluido Latorre.

Seguinos:



## Secciones

[América](#) [Colombia](#) [España](#) [Estados Unidos](#) [México](#) [Perú](#) [Centroamérica](#)

[Últimas Noticias](#) [RSS](#)



[diariosigloxxi.com](https://www.diariosigloxxi.com)

# Neurólogo advierte de que la migraña aumenta el riesgo de depresión y ansiedad, aún más en personas con exceso de peso

*Agencias*

4-5 minutos

---

MADRID, 9 (EUROPA PRESS) La migraña incrementa el riesgo de trastornos del estado de ánimo como la depresión o la ansiedad, y otras enfermedades cardiovasculares, con una mayor probabilidad en personas con sobrepeso u obesidad, según el doctor del Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra, Pablo Irimia.

La reunión anual Post EHC +, organizada por Teva y avalada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha presentado las principales novedades y aprendizajes del año pasado (2025) en el campo de la cefalea, enfermedad que afecta a más de 5 millones de personas en España y de las que 1,5 millones la sufren de forma crónica.

De hecho, como ha explicado Irimia en la reunión, más del 70 por ciento de los pacientes con migraña crónica presenta sintomatología depresiva. El especialista ha explicado que sufrir tres crisis de migraña al mes provoca en el afectado un "mayor riesgo de sintomatología de ansiedad por la preocupación de sufrir una crisis que le impida hacer vida normal". Además, que

una persona esté genéticamente predispuesta a sufrir migraña y tenga depresión "puede provocar un aumento del número de los episodios".

Además de las crisis de dolor, la migraña se asocia con importantes comorbilidades que requieren atención específica. En ese sentido, el doctor Irimia ha destacado que "la migraña, especialmente la migraña con aura, es un factor de riesgo vascular". Es por esta relación por la que los profesionales sanitarios deben controlar otros factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, el tabaquismo, la diabetes y la obesidad.

### EXCESOS DE PESO Y SUS EFECTOS EN LA MIGRAÑA

Según el doctor Irimia, la migraña crónica es más frecuente en pacientes con sobrepeso y obesidad, ya que la grasa corporal aumentada facilita "la liberación de factores inflamatorios que contribuye a la cronificación" de la misma. Por ello, Pablo Irimia ha aconsejado que estas personas bajen de peso y que los especialistas valoren si la persona con migraña debe recibir o no un tratamiento específico para su estado de ánimo.

Además de los ataques de migraña, la enfermedad también tiene un componente significativo fuera de la crisis. El doctor de la Unidad de Cefaleas del Servicio de Neurología del Hospital Universitario de Fuenlabrada, Germán Latorre González, ha detallado que la migraña presenta una fase interictal en la que "el cerebro hiperexcitable está predispuesto a la aparición de ataques".

Esta carga interictal va "más allá del dolor" y viene definida por aspectos clínicos (síntomas interictales), psicológicos y sociales (miedo a padecer crisis, ansiedad anticipatoria y actitudes evitativas) y económicos (absentismo laboral, presentismo y

reducción de la productividad).

Los síntomas interictales son más frecuentes en las formas más graves de la enfermedad, como en la migraña crónica. En este tipo de cefalea "al menos el 40 por ciento de los pacientes con migraña padecen síntomas interictales", según el doctor Latorre. Entre estos síntomas se encuentran la hipersensibilidad sensorial (fotobia, fonobia y osmofobia), los trastornos cognitivos, los síntomas vestibulares, las alteraciones del sueño y las alteraciones psiquiátricas. Para la detección de estos síntomas, el especialista ha recomendado el uso de la escala MIBS-4, que analiza y cuantifica la carga interictal.

Estos síntomas son más evidentes en pacientes con mayor sensibilización central y con mayor número de ataques o cuando son más duraderos e invalidantes. "Un paciente con mucha carga interictal es un paciente más complejo, con más discapacidad y que debería ser abordado de una forma más integral y completa" ha concluido Latorre.

# Cantabria Liberal

PORTADA CANTABRIA TORRELAVEGA OPINIÓN CULTURA ECONOMÍA DEPORTES

ENTREVISTAS

SANIDAD CANTABRIA

TRIBUNALES



SANIDAD CANTABRIA 09-02-2026 16:15



## Neurólogo advierte de que la migraña aumenta el riesgo de depresión y ansiedad, aún más en personas con exceso de peso

*La reunión anual Post EHC +, organizada por Teva y avalada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha presentado las principales novedades y aprendizajes del año pasado (2025) en el campo de la cefalea, enfermedad que afecta a más de 5 millones de personas en España y de las que 1,5 millones la sufren de forma crónica.*

De hecho, como ha explicado Irimia en la reunión, más del 70 por ciento de los pacientes con migraña crónica presenta sintomatología depresiva. El especialista ha explicado que sufrir tres crisis de migraña al mes provoca en el afectado un "mayor riesgo de sintomatología de ansiedad por la preocupación de sufrir una crisis que le impida hacer vida normal". Además, que una persona esté genéticamente predispuesta a sufrir migraña y tenga depresión "puede provocar un aumento del número de los episodios".

Además de las crisis de dolor, la migraña se asocia con importantes comorbilidades que requieren atención

factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, el tabaquismo, la diabetes y la obesidad.

## EXCESOS DE PESO Y SUS EFECTOS EN LA MIGRAÑA

Según el doctor Irimia, la migraña crónica es más frecuente en pacientes con sobrepeso y obesidad, ya que la grasa corporal aumentada facilita "la liberación de factores inflamatorios que contribuye a la cronificación" de la misma. Por ello, Pablo Irimia ha aconsejado que estas personas bajen de peso y que los especialistas valoren si la persona con migraña debe recibir o no un tratamiento específico para su estado de ánimo.

Además de los ataques de migraña, la enfermedad también tiene un componente significativo fuera de la crisis. El doctor de la Unidad de Cefaleas del Servicio de Neurología del Hospital Universitario de Fuenlabrada, Germán Latorre González, ha detallado que la migraña presenta una fase interictal en la que "el cerebro hiperexcitable está predispuesto a la aparición de ataques".

Esta carga interictal va "más allá del dolor" y viene definida por aspectos clínicos (síntomas interictales), psicológicos y sociales (miedo a padecer crisis, ansiedad anticipatoria y actitudes evitativas) y económicos (absentismo laboral, presentismo y reducción de la productividad).

Los síntomas interictales son más frecuentes en las formas más graves de la enfermedad, como en la migraña crónica. En este tipo de cefalea "al menos el 40

**notimérica / vida**

**Neurólogo advierte de que la migraña aumenta el riesgo de depresión y ansiedad, aún más en personas con exceso de pesc**



Archivo - Mujer con dolor de cabeza.  
- PHEELINGS MEDIA/ISTOCK - Archivo

MADRID 9 Feb. (EUROPA PRESS) - La migraña incrementa el riesgo de trastornos del estado de ánimo como la depresión o la ansiedad, y otras enfermedades cardiovasculares, con una mayor probabilidad en personas con sobrepeso u obesidad, según el doctor del Departamento de Neurología de la Clínica Universidad de Navarra, Pablo Irimia.

La reunión anual Post EHC +, organizada por Teva y avalada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha presentado las principales novedades y aprendizajes del año pasado (2025) en el campo de la cefalea, enfermedad que afecta a más de 5 millones de personas en España y de las que 1,5 millones la sufren de forma crónica.

De hecho, como ha explicado Irimia en la reunión, más del 70 por ciento de los pacientes con migraña crónica presenta sintomatología depresiva. El especialista ha explicado que sufrir tres crisis de migraña al mes provoca en el afectado un "mayor riesgo de sintomatología de ansiedad por la preocupación de sufrir una crisis que le impida hacer vida normal".



Además, que una persona esté genéticamente predispuesta a sufrir migraña y tenga depresión "puede provocar un aumento del número de los episodios".

Además de las crisis de dolor, la migraña se asocia con importantes comorbilidades que requieren atención específica. En ese sentido, el doctor Irimia ha destacado que "la migraña, especialmente la migraña con aura, es un factor de riesgo vascular". Es por esta relación por la que los profesionales sanitarios deben controlar otros factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, el tabaquismo, la diabetes y la obesidad.

## **EXCESOS DE PESO Y SUS EFECTOS EN LA MIGRAÑA**

Según el doctor Irimia, la migraña crónica es más frecuente en pacientes con sobrepeso y obesidad, ya que la grasa corporal aumentada facilita "la liberación de factores inflamatorios que contribuye a la cronificación" de la misma. Por ello, Pablo Irimia ha aconsejado que estas personas bajen de peso y que los especialistas valoren si la persona con migraña debe recibir o no un tratamiento específico para su estado de ánimo.

Además de los ataques de migraña, la enfermedad también tiene un componente significativo fuera de la crisis. El doctor de la Unidad de Cefaleas del Servicio de Neurología del Hospital Universitario de Fuenlabrada, Germán Latorre González, ha detallado que la migraña presenta una fase interictal en la que "el cerebro hiperexcitable está predispuesto a la aparición de ataques".

Esta carga interictal va "más allá del dolor" y viene definida por aspectos clínicos (síntomas interictales), psicológicos y sociales (miedo a padecer crisis, ansiedad anticipatoria y actitudes evitativas) y económicos (absentismo laboral, presentismo y reducción de la productividad).

Los síntomas interictales son más frecuentes en las formas más graves de la enfermedad, como en la migraña crónica. En este tipo de cefalea "al menos el 40 por ciento de los pacientes con migraña padecen síntomas interictales", según el doctor Latorre. Entre estos síntomas se encuentran la hipersensibilidad sensorial (fotobia, fonobia y osmofobia), los trastornos cognitivos, los síntomas vestibulares, las alteraciones del sueño y las alteraciones psiquiátricas. Para la detección de estos síntomas, el especialista ha recomendado el uso de la escala MIBS-4, que analiza y cuantifica la carga interictal.

Estos síntomas son más evidentes en pacientes con mayor sensibilización central y con mayor número de ataques o cuando son más duraderos e invalidantes. "Un paciente con mucha carga interictal es un paciente más complejo, con más discapacidad y que debería ser abordado de una forma más integral y completa" ha concluido Latorre.

Lunes, 9 de febrero de 2026, 13:30

**DIARIO ESTRATEGIA**  
EL DIARIO DE NEGOCIOS INDEPENDIENTE DE CHILE**47**  
AÑOS

FUNDADO EN SANTIAGO DE CHILE EL 17 DE OCTUBRE DE 1978

INICIO NEGOCIOS &amp; EMPRESAS ECONOMÍA &amp; FINANZAS DINERO &amp; INVERSIÓN AUTOMOTRIZ INTERNACIONAL ESTRATEGIATECH CIENCIA &amp; SALUD PAÍS COLUMNISTAS



## Neurólogo advierte de que la migraña aumenta el riesgo de depresión y ansiedad, aún más en personas con exceso de peso

Archivado en: Ciencia &amp; Salud

Europa Press | Lunes, 9 de febrero de 2026, 12:25

La reunión anual Post EHC +, organizada por Teva y avalada por la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha presentado las principales novedades y aprendizajes del año pasado (2025) en el campo de la cefalea, enfermedad que afecta a más de 5 millones de personas en España y de las que 1,5 millones la sufren de forma crónica.

De hecho, como ha explicado Irimia en la reunión, más del 70 por ciento de los pacientes con migraña crónica presenta sintomatología depresiva. El especialista ha explicado que sufrir tres crisis de migraña al mes provoca en el afectado un "mayor riesgo de sintomatología de ansiedad por la preocupación de sufrir una crisis que le impida hacer vida normal". Además, que una persona esté genéticamente predispuesta a sufrir migraña y tenga depresión "puede provocar un aumento del número de los episodios".

Además de las crisis de dolor, la migraña se asocia con importantes comorbilidades que requieren atención específica. En ese sentido, el doctor Irimia ha destacado que "la migraña, especialmente la migraña con aura, es un factor de riesgo vascular". Es por esta relación por la que los profesionales sanitarios deben controlar otros factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, el tabaquismo, la diabetes y la obesidad.

### EXCESOS DE PESO Y SUS EFECTOS EN LA MIGRAÑA

Según el doctor Irimia, la migraña crónica es más frecuente en pacientes con sobrepeso y obesidad, ya que la grasa corporal aumentada facilita "la liberación de factores inflamatorios que contribuye a la cronificación" de la misma. Por ello, Pablo Irimia ha aconsejado que estas personas bajen de peso y que los especialistas valoren si la persona con migraña debe recibir o no un tratamiento específico para su estado de ánimo.

Además de los ataques de migraña, la enfermedad también tiene un componente significativo fuera de la crisis. El doctor de la Unidad de Cefaleas del Servicio de Neurología del Hospital Universitario de Fuenlabrada, Germán Latorre González, ha detallado que la migraña presenta una fase interictal en la que "el cerebro hiperexcitable está predispuesto a la aparición de ataques".

Esta carga interictal va "más allá del dolor" y viene definida por aspectos clínicos (síntomas interictales), psicológicos y sociales (miedo a padecer crisis, ansiedad anticipatoria y actitudes evitativas) y económicos (absentismo laboral, presentismo y reducción de la productividad).

Los síntomas interictales son más frecuentes en las formas más graves de la enfermedad, como en la migraña crónica. En este tipo de cefalea "al menos el 40 por ciento de los pacientes con migraña padecen síntomas interictales", según el doctor Latorre. Entre estos síntomas se encuentran la hipersensibilidad sensorial (fotobia, fonobia y osmofobia), los trastornos cognitivos, los síntomas vestibulares, las alteraciones del sueño y las alteraciones psiquiátricas. Para la detección de estos síntomas, el especialista ha recomendado el uso de la escala MIBS-4, que analiza y cuantifica la carga interictal.

Estos síntomas son más evidentes en pacientes con mayor sensibilización central y con mayor número de ataques o cuando son más duraderos e invalidantes. "Un paciente con mucha carga



### Lo Más Leído

- 1 IVA a las compras digitales en el extranjero: la paradoja de recaudar fiscalizando
- 2 CGR advierte que en tercer trimestre de 2025 gasto del Estado subió en un 4,5% respecto de igual período de 2024
- 3 Tipo de cambio bajó con fuerza en la apertura por debilidad global de la divisa y mayor apetito por riesgo
- 4 EEUU e India firman un "histórico" pacto comercial que confiere acceso prioritario a "sectores de interés"
- 5 Sercotec abre su primer fondo concursable del año para impulsar la digitalización en negocios de barrios
- 6 B. Central: las tasas de interés de los créditos comerciales y de consumo aumentaron en enero, para los hipotecarios se mantuvieron

interictal es un paciente más complejo, con más discapacidad y que debería ser abordado de una forma más integral y completa" ha concluido Latorre.

- 7 Reumatóloga demanda mejorar el diagnóstico precoz de la uveítis para evitar daño ocular irreversible
- 8 Codelco y Quiborax crean joint venture para avanzar en la obtención de CEOL que permita explotar el litio en el Salar de Ascotán
- 9 Unificar no es sinónimo de eficiencia
- 10 Renovación de la concesión hasta 2050: ZOFRI cita a junta extraordinaria por plan de inversiones

#### europa **press**

La retinopatía diabética presenta biomarcadores de inflamación antes de que aparezcan daños en los ojos, según estudio

El dolor dental está estrechamente relacionado con enfermedades bucodentales no tratadas



El Tribunal de Cuentas Europeo alerta de incertidumbre y posibles desigualdades en la nueva PAC

Neurólogo advierte de que la migraña aumenta el riesgo de depresión y ansiedad, aún más en personas con exceso de peso



Discord exigirá verificación de edad para cambiar los ajustes predeterminados más restrictivos que implementará en marzo

[malagahoy.es](https://www.malagahoy.es)

# Pablo Lara: "Ojalá le prestáramos la misma atención a las arrugas del cerebro que a las de la piel"

*Pablo Benítez*

14-18 minutos

---

El catedrático de Medicina de la [Universidad de Málaga](https://www.unimálaga.es), **José Pablo Lara Muñoz**, recibió recientemente el Premio de Educación y Docencia Médica 2025, concedido por la Real Academia Nacional de Medicina (RANME), por su trayectoria dedicada a la docencia, gestión académica e investigación. Licenciado en **Medicina y Cirugía** por la Universidad de Granada (1981-1987), su actividad investigadora se desarrolla en la **Neurociencia**, en la que se pueden definir dos líneas: la primera, relacionada con el **control del sistema respiratorio** y, la segunda, relacionada con **estudios de funciones cognitivas**. Además, el malagueño fue casi 13 años decano de la Facultad de Medicina de la UMA.

**Pregunta.**Acaba de recibir el premio de Educación y Docencia 2025 de la Real Academia de Medicina, pero su trayectoria se apoya, también, en la investigación. ¿Cómo se conectan ambas?

**Respuesta.**Cualquier profesor universitario tiene que procurar desarrollar esos diferentes aspectos. En primer lugar somos profesores universitarios, por tanto, la docencia tiene que

ocupar un lugar fundamental en nuestra actividad profesional, pero al mismo tiempo la Universidad es un lugar de investigación, de progreso en el conocimiento y la labor investigadora debe estar presente. Al estar en una Facultad de Medicina, la labor profesional se acompaña, en muchos casos, de que nuestros compañeros están desarrollando una labor en los centros sanitarios y, por tanto, prestando un nuevo servicio a la sociedad. En todo caso, el profesor universitario debe enseñar, investigar y todo eso debe repercutir en una transferencia a la sociedad. La gestión de la Universidad, por supuesto, también es complicada. Todas las personas de la Universidad desarrollan una cierta actividad de gestión que es muy diversa, pero todas son muy necesarias.

**P.**Su actividad investigadora se desarrolla en la Neurociencia. ¿Qué le llevó a estudiar el cerebro y las funciones cognitivas?

**R.**El estudio del sistema nervioso es un estímulo para la investigación porque nada es más importante que el conocimiento de ese sistema. Por qué somos como somos, por qué actuamos como actuamos, cuáles son las bases de nuestra conducta, de nuestro comportamiento, y aplicado tanto a lo que son las funciones cognitivas como las básicas. El mantenimiento de la actividad respiratoria es también una competencia, por ejemplo, de nuestro sistema nervioso. Por tanto, cuando acabé la carrera me incorporé al departamento de Fisiología de la UMA para investigar aspectos relacionados con el control del sistema respiratorio. Lo completé con una estancia en Londres de dos años para hacer estudios neuronales del sistema cardiorrespiratorio y esa fue mi primera línea de investigación, en la que adquirí formación en diversas técnicas, en todo lo relacionado con el control de las neuronas cardiorrespiratorias, las encargadas de que nuestro corazón

lata 24 horas al día, que respiremos 24 horas al día... Hay muchos aspectos relacionados con ese control nervioso que estuve investigando y, en los últimos 25 años, ya me he centrado más en estudios de funciones cognitivas, de funciones superiores, mediante distintas técnicas electrofisiológicas, de estudio neurocognitivo...

**P.** ¿Qué relación existe entre ambas líneas de investigación?

**R.** La persona es la relación. El sistema nervioso regula y controla todo nuestro cuerpo, nuestra actividad mental, nuestra actividad intelectual... Inicié mi trabajo de investigación en esos aspectos más básicos de funciones autónomas, sobre todo, centradas en el estudio del sistema cardíaco y del sistema respiratorio, para luego ascender al estudio de las funciones superiores. Nuestra vida se fundamenta en el funcionamiento adecuado de esas funciones básicas, autonómicas, viscerales, vegetativas, y luego nos permite desarrollar toda nuestra capacidad intelectual.

**P.** En la primera línea de investigación, ¿por qué es clave comprender cómo el cerebro regula una funciones que son vitales, aparentemente, de forma automática?

**R.** Nuestro sistema nervioso está recibiendo continuamente informaciones de numerosos receptores que tenemos en nuestro cuerpo, como los niveles momento a momento de la presión arterial, de la cantidad de oxígeno que tenemos en la sangre, del pH de nuestro estómago... Toda esa información debe ser procesada y regulada automáticamente.

Afortunadamente, no tenemos que estar pendientes del control de ellas porque se realiza mediante reflejos muy eficaces para mantener el medio interno, pero, sin duda alguna, nuestra actuación va a repercutir en todo lo que tiene que ver con

nuestro patrón visceral de respuesta vegetativa y, de ahí, esa interacción entre uno y otro. Desde lo que hacemos, estamos también modulando la función básica, la visceral, la vegetativa y nos vamos adaptando a lo que nuestro cuerpo necesita en cada momento. Cuando nos planteamos un objetivo, necesitamos un patrón autonómico de actividad visceral que nos permita alcanzar ese objetivo físico, intelectual o del tipo que sea. Somos una persona y necesitamos todo nuestro organismo y, fundamentalmente el sistema nervioso, regulando nuestra actividad.

**P.**En la segunda línea se centra en enfermedades neurológicas y psiquiátricas con deterioro cognitivo. ¿Qué avances destacaría a día de hoy?

**R.**Hemos trabajado con diversos grupos de pacientes. Hemos obtenido resultados relevantes en lo que es la caracterización de los síntomas psicológicos y conductuales en personas con Alzheimer. Ya sabemos que hay un deterioro en la memoria y en otras funciones cognitivas, pero no es menos importante que se acompaña de síntomas conductuales, psicológicos, de depresión, de ansiedad, de conducta motor aberrante, de insomnio, incluso de agitación... Y a esos síntomas hay que prestarles la misma atención y, a veces, condicionan la calidad de vida del paciente y del cuidador, más aún que los síntomas cognitivos. Por otro lado, hemos hecho también estudios en colaboración en personas que han tenido un ictus y problemas del lenguaje para valorar la eficacia de tratamientos farmacológicos y no farmacológicos en esas personas. Y quizás, por destacar la último que estamos desarrollando, son estudios del deterioro cognitivo en pacientes con enfermedad cardíaca y estudios en niños que han sido diagnosticados del Trastornos del Espectro Autista.

**P.**¿Desde la práctica se sigue diagnosticando tarde el deterioro o se ha avanzado para conseguir una detección precoz?

**R.**Vamos avanzando, pero todavía queda un camino muy largo por recorrer. Hay cada vez más concienciación de la importancia del deterioro cognitivo, pero la educación de nuestra sociedad necesita aún recibir más información, porque es tan o más importante que el control de la presión arterial, del colesterol y de otras variables a las que sí se les dedica tiempo. Suelo decir que ojalá le prestáramos la misma atención a las arrugas del cerebro que a las arrugas de la piel. Por tanto, estamos avanzando porque cada vez las personas que tienen esa formación se dan cuenta de que hay determinados despistes que se pueden alejar de lo que sería un envejecimiento normal, en el que todo nuestro cuerpo va acusando los años que vamos cumpliendo.



*El catedrático Pablo Lara en su despacho. / JAVIER ALBINAÑA*

**P.**Usted evalúa la eficacia de terapias farmacológicas y no farmacológicas. ¿Qué papel juegan en el abordaje de los pacientes?

**R.**Lo más importante es el tratamiento integral de estas

personas y debemos procurar proporcionar todas las herramientas terapéuticas que puedan mejorar su situación clínica. Por eso, en el caso del trastorno del lenguaje es tan importante una medicación, que hay escasas indicaciones de medicamentos que puedan servir para mejorar esa afasia, como ese tratamiento, por ejemplo, mediante estimulación del lenguaje cognitivo o tratamientos logopédicos. De hecho, con el doctor Berthier publicamos un manual de tratamiento al que, al mismo tiempo, es necesario que esa persona con un ictus y que tiene trastorno del lenguaje haga actividad física, tenga una nutrición adecuada, tenga apoyo social... Es decir, el tratamiento no es único, el tratamiento debe ser lo más completo e integral posible.

**P.** También forma parte de su trabajo algunas técnicas como la EEG, la estimulación cognitiva o la estimulación magnética transcraneal. ¿Hasta qué punto están transformando la forma de tratar y entender estas enfermedades?

**R.** En el caso de la electroencefalografía es una herramienta diagnóstica y que sirve para la evaluación de la progresión de estas enfermedades. Se le está sacando cada vez mucho más partido, ya que contiene información de la actividad global de nuestro sistema nervioso, que cada vez conocemos mejor y podemos aplicar a las distintas enfermedades. En el caso de la estimulación magnética transcraneal, ya está aprobada esa técnica. Consiste en la aplicación de campos magnéticos en nuestro cerebro, una técnica no invasiva, con escasísimos efectos secundarios que prácticamente son descartables, y que se está utilizando cada vez más en pacientes con depresión crónica resistente al tratamiento en los que la farmacología o la psicoterapia no ha funcionado. En un porcentaje elevado de ellos se están dando buenos resultados. Se va cada vez

utilizando en un número mayor de enfermedades y es una técnica que creo que nos va a seguir dando buenas noticias. Incluso se está planteando la posibilidad de su uso para mejorar la función cognitiva, no para tratar una enfermedad.

**P.** ¿Qué enfermedades están atacando en los últimos años a los pacientes?

**R.** En términos de incidencia la demencia y, particularmente, la enfermedad de Alzheimer es la que en términos porcentuales está experimentando en los últimos 20 años un crecimiento continuo. Por el envejecimiento de la población y porque esas personas suelen tener otras enfermedades que complican y que tienen influencia en el deterioro cognitivo, su incidencia está aumentando notablemente en los últimos años. Por el contrario, podemos decir que todo lo relacionado con las enfermedades cardiovasculares hay posibilidades terapéuticas cada vez mayores en personas de todas las edades y se está dando un rendimiento extraordinario. De todas formas, aunque está aumentando enormemente la incidencia, tenemos algunas evidencias en Europa y en Estados Unidos en las que podemos decir que son las sociedades más avanzadas porque se está demostrando que, gracias a la educación de la sociedad en la importancia del deterioro cognitivo y al mejor control, sobre todo, de los factores de riesgo cardiovascular, ha habido una disminución relativa.

**P.** El envejecimiento convierte la salud cerebral en un reto sanitario de primera orden. ¿Está el sector sanitario preparado para afrontarlo de una perspectiva neurocientífica?

**R.** Es un gran reto. Yo diría que no estamos todavía preparados. Hay que poner en marcha planes nacionales para lograr la atención y el acompañamiento de estos pacientes. El

principal factor de riesgo por tener demencia es la edad, porque cada cinco años aumenta el doble su incidencia. Entonces, es relevante darle importancia, hacer controles de *screening* cognitivos muy básicos que todavía no están implantados, pero que habría que hacerlo porque mientras antes se detecte un deterioro y antes actuemos, más beneficioso será el posible tratamiento... El reto, por supuesto, es diagnosticar la demencia en su comienzo. Pero el reto aún mayor es diagnosticar la demencia antes de que lleguemos a un nivel de deterioro que ya se cumpla los criterios diagnósticos, que es lo que llamamos una situación de deterioro cognitivo leve. Si actuando sobre ese deterioro cognitivo leve podemos hacer que la demencia aparezca mucho más tarde, incluso en algunos casos que no aparezca, cada caso es único, pero como siempre la medicina más eficaz es la medicina preventiva. Tenemos que diagnosticar esta enfermedad cuanto antes porque los síntomas de la demencia, de la enfermedad de Alzheimer, aparecen unos 20 años después de que hayan comenzado las lesiones en el sistema nervioso. Por tanto, cuando se manifiesta ya tenemos una enfermedad que lleva 20 años de evolución y deberíamos ser capaces de detectarla antes para poder actuar antes y prevenir esa clínica de la enfermedad.

**P.**Y los futuros médicos, ¿tienen una preparación suficiente en neurociencia o sigue existiendo esa brecha?

**R.**Cada vez mejor. De hecho, en la UMA ya tenemos un nuevo plan de estudios en la Facultad con asignaturas específicas que abordan estos temas. Se ve en las asignaturas de Neurología, en las de Psiquiatría... Hay una integración cada vez mayor. Tenemos también una optativa, que tiene mucho éxito, que es Bases Neurofisiológicas de la Conducta y explicamos muchas cosas relacionadas con todo esto. La formación en el sistema

nervioso es crucial para cualquier médico.

**P.**El premio reconoce también su gestión académica. ¿Qué cambios fueron decisivos para mejorar la formación en la Universidad de Málaga?

**R.**He tenido una larga experiencia en la gestión. He sido casi 13 años decano de la Facultad de Medicina, siete años presidente de la Conferencia Nacional de Decanas y Decanos de Facultades de Medicina de toda España, que ahora aglutina a 55 facultades, también fui vicepresidente y otro año vocal de la Junta Directiva. En esa gestión, he tenido la enorme fortuna de estar muy bien acompañado. Por destacar, lo más importante en la UMA fue poner en marcha el Plan de Estudios de Bolina, un aspecto fundamental que trajo muchos cambios y lo importante no es lo que nosotros enseñamos, sino lo que el estudiante aprende. Teníamos en la Facultad 10 programas de doctorado y ahora tenemos uno porque lo hemos integrado. Tenemos un Plan de Estudios en el que la formación clínica empieza en primero de carrera, mientras que antes empezaba en tercero, donde hemos incorporado asignaturas con nuevos contenidos relacionados con los avances de la medicina, donde hemos incorporado formación obligatoria en gestión sanitaria, más formación en humanismo, en ética, un itinerario de formación en investigación con un total de cinco asignaturas que culminan con un Trabajo Fin de Grado, hemos creado una área de simulación clínica dotada de personal con 500 metros cuadrados... También es muy importante que hemos obtenido el Sello Internacional de Calidad de la Federación Mundial de Educación Médica. Hemos traído a la Facultad obras de arte para influir, para que ese humanismo también se extienda, diversas obras de remodelación de la biblioteca, unas zonas que hemos creado de encuentro, de convivencia... Son muchas

cosas. Y con la Conferencia de Decanas y Decanos hemos mejorado las relaciones con los ministerios, participando activamente en aspectos que tienen que ver con la prueba MIR, hemos puesto en marcha la figura de los tutores clínicos...

**P.** Por último, ¿qué debería saber hoy cualquier persona, ya sea médico o no, sobre el cerebro y las funciones cognitivas?

**R.** La frase tomada de la Sociedad Española de Neurología que suelo decirle a mis estudiantes: tu cerebro es vida, cuídalo. Dependemos en nuestra capacidad de desarrollar las actividades de nuestro sistema nervioso. Por tanto, es el órgano más importante que debemos controlar. Es necesario conocerlo y realizar una serie de hábitos saludables que redunden en beneficio de nuestro cerebro. ¿Qué podemos hacer? Sabemos que es importantísimo el ejercicio físico, la nutrición, las relaciones sociales, la estimulación cognitiva, el aprender, pero no de lo que uno ya sabe, sino cosas nuevas... Todo ese conjunto de aspectos van a ayudar a cuidar nuestro cerebro.

09 FEB 2026 HEMEROTECA

**Diario en Positivo+**

Soluciones a los problemas de las personas

## La ciencia del 2026 frente al Alzheimer: El cambio de estrategia que ofrece una esperanza real

Tras el éxito de los fármacos monoclonales, la ciencia  
acelera los ensayos de inmunoterapia activa.  
Analizamos los datos de los estudios en Fase II que  
prometen cambiar el tratamiento de la demencia



Investigación Alzheimer | Grifols

ALVARO SÁNCHEZ

Actualizado: 09/02/26 | 13:09 | TIEMPO DE LECTURA: 4 MIN.



## Redacción | Diario en Positivo +

En este lunes **9 de febrero de 2026**, la lucha contra el Alzheimer se encuentra en un momento crítico y esperanzador a la vez. Lejos de los titulares sensacionalistas, la realidad científica es compleja: estamos en plena transición de los tratamientos que "limpian" el cerebro a las terapias que "entrenan" al sistema inmunitario para prevenir el daño. Tras los pasos agigantados dados en 2024 y 2025 con fármacos como el *Lecanemab*, el foco de la comunidad internacional se ha desplazado hacia la **inmunoterapia activa contra la proteína Tau**.

### 1. El estado del arte: ¿Por qué la proteína Tau?

Hasta hace poco, la mayoría de las investigaciones se centraban en la placa beta-amiloide. Sin embargo, estudios publicados en revistas de referencia como **The Lancet Neurology** y **Nature Medicine** han confirmado que, si bien el amiloide es el "gatillo", la proteína Tau es la "bala". Es la acumulación de ovillos de Tau dentro de las neuronas lo que correlaciona directamente con el deterioro cognitivo.

En este 2026, hay varias vacunas en **Fase II de desarrollo clínico** (como la ACI-35.030 o la JNJ-63733657). El objetivo de estos ensayos es demostrar que el cuerpo humano puede generar sus propios anticuerpos para evitar que la proteína Tau se propague de una neurona a otra, frenando así la progresión de la enfermedad.

### 2. Los datos de los ensayos en curso

A diferencia de los tratamientos anteriores, las vacunas que se prueban este año buscan una **respuesta inmunitaria sostenida**.

- **Biodisponibilidad:** Los resultados preliminares indican que estas nuevas terapias logran una reducción de la "Tau fosforilada" en el líquido cefalorraquídeo de los

pacientes, un marcador clave del daño neuronal.

- **Seguridad:** El gran reto de 2026 sigue siendo evitar la respuesta inflamatoria excesiva. Los informes de farmacovigilancia muestran que el uso de adyuvantes más precisos ha reducido los efectos secundarios en un 40% respecto a los primeros prototipos de la década pasada.

### 3. El consenso de los expertos

La **Alzheimer's Association** y el **Consortio Europeo de Neurociencia** mantienen una cautela optimista. El Dr. Bart De Strooper, uno de los líderes mundiales en el campo, ha señalado recientemente que "no encontraremos una única bala de plata, sino una combinación de terapias".

La previsión actual para 2026 es que los primeros resultados de **Fase III** (la etapa definitiva para la comercialización) de estas vacunas no estarán disponibles antes de 18-24 meses. Por lo tanto, el hito de este año es la **consolidación de la inmunoterapia personalizada**, adaptando el tratamiento al perfil genético del paciente.

### 4. La importancia del diagnóstico temprano

Para que cualquier vacuna sea efectiva, la ciencia de 2026 insiste en una clave: **detectar antes de que aparezcan los síntomas**. Gracias al desarrollo de biomarcadores en sangre, ya es posible identificar el riesgo de Alzheimer hasta 15 años antes de la pérdida de memoria, lo que convierte a estos pacientes en los candidatos ideales para las vacunas preventivas que hoy se investigan.

### 5. Proyectos destacados en Fase II

- **ABvac40 (Araclon Biotech - Grifols):** Esta vacuna española ha mostrado resultados positivos en su **Fase II**, logrando ralentizar el deterioro cognitivo hasta en

un **38%** en pacientes con Alzheimer temprano. Se ha probado en centros de la Unión Europea, incluyendo España.

- **ACI-35.030 (AC Immune & Janssen):** Actualmente en el estudio de **Fase 2b** llamado *ReTain*. Esta vacuna se dirige contra la proteína **tau fosforilada** y se está probando en aproximadamente 500 participantes con Alzheimer preclínico para prevenir la aparición de síntomas.
- **ALZ-101 (Alzinova):** Un estudio multicéntrico de **Fase II** iniciado a finales de 2025 en centros de **Estados Unidos**, diseñado para evaluar la eficacia y seguridad en 240 pacientes con enfermedad temprana.
- **UB-311 (Vaxxinity):** Tras completar una **Fase 2a** exitosa que demostró seguridad y una respuesta inmunitaria en el 97% de los pacientes, el proyecto continúa su desarrollo clínico. ▢

¿Qué buscan estos estudios?

A diferencia de las fases iniciales, la **Fase II** actual se centra en:

1. **Dosificación:** Establecer cuántas inyecciones o refuerzos son necesarios.
2. **Eficacia preliminar:** Confirmar si la reducción de placas en el cerebro realmente se traduce en una mejora cognitiva.
3. **Seguridad:** Monitorear efectos secundarios como el ARIA (edema o microhemorragias cerebrales), que han sido un reto en terapias similares.



### Fuentes y Referencias Consultadas:

- The Lancet Neurology (Clinical Series 2025-2026): Revisión sobre terapias dirigidas a Tau y su viabilidad clínica.

- **ClinicalTrials.gov**: Registro de ensayos activos de inmunoterapia activa (EudraCT y bases de datos NIH).
- **Nature Medicine**: Análisis de biomarcadores en sangre para la detección precoz de taupatías.
- **Informe Anual de la Alzheimer's Association (Edición 2026)**: Proyecciones y hitos de la investigación farmacológica.
- **Sociedad Española de Neurología (SEN)**: Guía de actualización sobre nuevos fármacos antiamiloides y antitau.

ETIQUETAS:

ciencia investigacion vacuna Alzheimer neurociencia

## NOTICIAS DE HOY

---



**La oportunidad del "Alquiler de Confianza" en 2026**



**Más de la mitad de los coches en España son 'hackeables'**



**Indra renueva 5 años mantenimiento y operación del 'AVE a La Meca' por 130M**



**Gente de Zona anuncia su 1ª gira por España: más de 10 fechas en verano**

Patrocinado

ora os sindicatos mayoritarios desconvocan la huelga de ferrocarril



24



La Vanguardia

Seguir

137.1K Seguidores



## Antonio Hernández, médico, sobre cómo afecta la falta de sueño: "Se dispara tu glucosa"

Historia de Alexandra Roiba • 1 mes(es) •

3 minutos de lectura



Antonio Hernández, médico, sobre cómo afecta la falta de sueño: "Se dispara tu glucosa"

Un descanso saludable supone un factor determinante en el bienestar de las personas, pese a ello, menos del 50% de la



Comentarios

población española [quiere las horas recomendadas](#), según los datos de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN). Y esto trae consigo numerosas consecuencias para la salud. “Si hay algo en lo que cada vez ponemos más el foco los médicos en los últimos años, es en mejorar la entrada en el sueño y, sobre todo, que no haya un sueño fragmentado, por múltiples beneficios que esto tiene en tu salud, en todos los sistemas fisiológicos”, señala el [médico Antonio Hernández](#), en un vídeo publicado en su perfil de Instagram. Entre

Continuar leyendo

↶ Volver a Inicio

## Contenido patrocinado



CITRÖEN: NUEVO C5 AIRC...

**El SUV que convierte cada trayecto en una experiencia con 8 AÑOS GARANTÍA WE...**

Patrocinado



CUPRA

**CUPRA Formentor Híbrido con 126 km de autonomía eléctrica y 860 de...**

Patrocinado



## Más para ti

Comentarios

Esta web utiliza 'cookies' propias y de terceros para ofrecerle una mejor experiencia y servicio. Al navegar por la web consideramos que acepta su uso. Más información [aquí](#)

LOGIN | USUARIO NUEVO



Revista Digital DQ    SAN VALENTIN 2026    Portada    Canal Horeca    Sobre Nosotros    Novedades del Mercado

Tienda    Anuarios / Guías

AL DÍA    05/02/2026 | RETINOL Y DESCAMACIÓN: ENTENDER EL PROCESO PARA NO ABANDONAR EL

BUSCAR ...



IMPRIMIR

TWEET

SHARE

SHARE

ENVIAR

PIN

Agenda

# Lorena Lourido, nueva directora financiera de IKEA en España

**NOMBRAMIENTOS** 9 de febrero de 2026



- Hasta este momento asumía el máximo liderazgo de la división IKEA Food dentro del Grupo Ingka en los más de 30 países en los que opera; un bagaje especialmente significativo en un año en el que IKEA enfoca su actividad en todo lo relacionado con la cocina y la alimentación • Natural de Vigo, regresa a España tras desempeñar su carrera principalmente en el mercado de Reino Unido e Irlanda y, después, en Malmö, Suecia • Tras más de

20 años dentro de la compañía, es reflejo de las posibilidades de promoción y movilidad que IKEA ofrece a sus equipos • Se une al comité de dirección de IKEA en España, reportando directamente a su CEO, Carl Aaby

IKEA anuncia el nombramiento de **Lorena Lourido como su nueva directora financiera (CFO) en España**, puesto que hasta el momento ocupaba Fátima García de Viedma, quien emprende una nueva etapa dentro de la compañía a nivel global. Lourido **se une así al comité de dirección de la compañía** en nuestro país, en el que se mantiene una proporción de total igualdad de género y dentro del cual reportará directamente a su CEO, Carl Aaby.

Lourido asume el cargo tras una larga trayectoria dentro de IKEA y es, de hecho, **reflejo de las posibilidades de promoción y movilidad internacional que ofrece a sus equipos**. Con **más de 20 años de experiencia en la compañía**, ha ocupado distintos puestos de responsabilidad en el **mercado de Reino Unido e Irlanda**.

Así, Lorena aterrizó en IKEA en 2004 dentro del servicio de Atención al Cliente y durante siete años ocupó diferentes roles relacionados con la experiencia de cliente en el mercado de Reino Unido e Irlanda, hasta que en 2011 fue designada

**directora adjunta de Ventas en IKEA Gateshead**, concretamente en Inglaterra. Tras solo un año, asumió la **dirección de la tienda IKEA en Warrington**, puesto que desempeñó durante cuatro años hasta su nombramiento como **directora de IKEA Food en el mercado**.

Tras esta primera incursión en la alta dirección dentro de la división de alimentación, **dio definitivamente el salto dentro del Grupo Ingka en 2020, como máxima responsable global de IKEA Food** en los 31 países en los que opera. Durante esta etapa, impulsó una **nueva estrategia para garantizar que en todos los mercados IKEA los alimentos de origen vegetal tuvieran un precio igual o inferior al de las alternativas de origen animal**, con el propósito de inspirar un cambio en los hábitos de alimentación, haciendo asequibles opciones más sostenibles.

Su incorporación ahora como CFO en nuestro país supone no solo un cambio de área, sino también su **primera etapa profesional dentro de IKEA en España** y su regreso a la Península tras construir una sólida carrera en el extranjero.

Lourido cursó estudios de **Económicas y Negocio en las universidades de Vigo y Santiago de Compostela** y destaca por un **liderazgo basado en el trabajo en equipo y la pasión por lo que hace**.

*“Llego a España con la ilusión de quien regresa a casa y con el orgullo de seguir construyendo dentro de IKEA junto con personas comprometidas por crear un mejor día a día en miles de hogares. Este es el verdadero valor de lo que hacemos y en un mercado con tanto potencial como el español esto abre un abanico enorme de retos y oportunidades que afronto con muchas ganas”,* reconoce **Lorena Lourido**, quien asumirá oficialmente su nuevo rol en los próximos días.

#### **Un momento de crecimiento y de apuesta por lo que sucede alrededor de la mesa**

Precisamente la temática relacionada con todo lo que sucede alrededor de la mesa, la cocina y la alimentación, en la que Lorena ha enfocado gran parte de su carrera, **es este año el principal eje de actividad para IKEA en España**.

Un enfoque estratégico que se traduce en el impulso del diseño de espacios para cocinar y comer, el menaje de cocina y el surtido de alimentación, con más de 400 novedades aproximadamente a lo largo del año y una campaña bajo el claim **“Lo que se cuece en casa empieza en la cocina”**.

Además, IKEA ha anunciado ya la colaboración con la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, la **Universidad Rey Juan Carlos (URJC)** y el Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) del **Instituto de Salud Carlos III** para realizar una **investigación conjunta y pionera sobre el comportamiento y las emociones que la población española experimenta alrededor de la cocina, la comida y hábitos en torno a la mesa dentro del hogar**, y cuyos resultados se darán a conocer en las próximas semanas.

Y es también un momento en el que **el negocio se mantiene en una posición sólida, tras un año en el que continuó creciendo** tanto en facturación como en visitantes físicos y online; consolidó una clara apuesta por la innovación con proyectos pioneros dentro de IKEA como la plataforma para la venta de artículos de segunda mano o IKEA Home; además de seguir invirtiendo en la mejora de tiendas y unidades de negocio y expandiéndose con nuevos puntos de contacto en Cataluña y Cantabria. Recientemente abrió también en Vitoria y, hace menos de un mes, en Girona.

Patrocinado



**elp** El Plural

Seguir

32K Seguidores



## Naturgy se alía con la Sociedad Española de Neurología para reforzar la prevención del ictus

Historia de Rodrigo de la Torre • 1 mes(es) • 3 minutos de lectura



**Naturgy se alía con la Sociedad Española de Neurología para reforzar la prevención del ictus**

**Naturgy** ha puesto en marcha una **colaboración con la Sociedad Española de Neurología (SEN) con el objetivo de impulsar la prevención del ictus** y promover una mayor concienciación sobre la salud cerebrovascular tanto entre sus profesionales como en la sociedad en general. La iniciativa se enmarca en la estrategia global de seguridad, salud y bienestar de la compañía y refuerza su apuesta por integrar la salud física y mental como un eje central de su modelo empresarial.

Comentarios



## PEUGEOT DÍAS PROFESIONAL

Peugeot · Patrocinado

El ictus es una de las **principales causas de mortalidad y de discapacidad adquirida en España**, y su impacto social y sanitario continúa creciendo a medida que avanza el envejecimiento de la

Continuar leyendo

### Contenido patrocinado



RAID: Shadow Legends

**Este juego es tan bonito que vale la pena instalarlo sólo por verlo**

Patrocinado



CUPRA

**CUPRA Formentor Híbrido con 126 km de autonomía eléctrica y 860 de...**

Patrocinado



### Más para ti

 Comentarios