

Síguenos



Inicio

> [Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología: “El 90% de los ACV podrían evitarse con una vida cerebro-saludable”](#)

INTERNACIONAL

Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología: “El 90% de los ACV podrían evitarse con una vida cerebro-saludable”



Valentino Galfré



Jul 7, 2026



0





- La importancia del control de los factores de riesgo modificables.
- Cómo reducir las posibilidades de ictus.

COMPARTIR



15 DE JULIO DE 2026 · ADMIN

¿Levantarte a las 5 de la mañana te hace más productivo? La ciencia responde



Durante los últimos años, el llamado **“Club de las 5 de la mañana”** se ha convertido en una de las rutinas más populares en redes sociales. Videos de personas que comienzan el día antes del amanecer con yoga, meditación, lectura, ejercicio y desayunos saludables han alimentado la idea de que levantarse a las 5:00 a. m. es el secreto del éxito, la productividad y el bienestar. Sin embargo, especialistas en neurología y medicina del sueño aseguran que esta tendencia no cuenta con un respaldo científico sólido y que, en algunos casos, incluso puede ser perjudicial.

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** y la **Sociedad Española del Sueño (SES)** coinciden en que despertarse a las cinco de la mañana no es, por sí solo, un hábito saludable. Lo verdaderamente importante no es la hora a la que inicia el día, sino dormir el tiempo suficiente y respetar el ritmo biológico de cada persona.

La filosofía del “Club de las 5 a. m.” fue popularizada en 2018 por el escritor y experto en liderazgo Robin S. Sharma con su libro *El Club de las 5 de la mañana: Domina tu mañana. Eleva tu vida*. La propuesta consiste en dedicar

la primera hora del día a actividades de desarrollo personal como leer, escribir, meditar o hacer ejercicio ligero, con la promesa de mejorar la concentración, la creatividad y el desempeño diario.

Aunque la idea ha ganado millones de seguidores en plataformas como TikTok e Instagram, donde abundan las rutinas matutinas cuidadosamente producidas, los especialistas advierten que convertir este hábito en una recomendación universal puede ser un error.

La doctora Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, explica que imponer una hora de despertar sin considerar las necesidades individuales puede provocar un déficit crónico de sueño. Esta privación afecta funciones esenciales del organismo, como la regulación del metabolismo, el funcionamiento del sistema inmunológico, el equilibrio emocional y el rendimiento cognitivo.

Desde la Sociedad Española del Sueño, la doctora Rybel Wix coincide en que madrugar no es perjudicial en sí mismo. El problema aparece cuando una persona se obliga a despertarse muy temprano sin haber descansado lo suficiente o sin tomar en cuenta su cronotipo, es decir, el reloj biológico que determina los momentos del día en los que el organismo funciona mejor.

Los especialistas recuerdan que no todas las personas tienen el mismo ritmo natural. Aproximadamente la mitad de la población posee un cronotipo intermedio, mientras que el resto se divide entre quienes son más activos por la mañana, conocidos como «alondras», y quienes alcanzan su mayor nivel de energía durante la tarde o la noche, conocidos como «búhos».

Este patrón tiene un importante componente genético, por lo que intentar modificarlo únicamente por seguir una tendencia puede generar consecuencias negativas. Forzar al organismo a despertar mucho antes de lo que dicta su reloj interno puede favorecer el desarrollo de insomnio, reducir la calidad del descanso y provocar cansancio constante, menor capacidad de concentración, cambios de humor y disminución del rendimiento físico e intelectual.

Los expertos subrayan que la productividad no depende de levantarse antes que los demás, sino de dormir las horas necesarias y mantener horarios

estables compatibles con la biología de cada persona.

Dormir menos de lo que el cuerpo necesita también tiene efectos importantes sobre la salud. La evidencia científica muestra que el descanso nocturno permite consolidar la memoria, regular las emociones y eliminar sustancias de desecho que se acumulan en el cerebro durante el día. Cuando este proceso se interrumpe de manera constante, aumentan los riesgos para la salud física y mental.

Dormir menos de seis horas de forma habitual se ha relacionado con un incremento de hasta 30 % en el riesgo de deterioro cognitivo. Además, la falta crónica de sueño favorece la aparición de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, incrementa la probabilidad de desarrollar ansiedad y depresión, afecta la capacidad de tomar decisiones y reduce la atención sostenida.

Las consecuencias también alcanzan al resto del organismo. La privación de sueño incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares, favorece la resistencia a la insulina y puede contribuir al aumento de peso al alterar los mecanismos que regulan el apetito y el metabolismo.

Por ello, los especialistas recomiendan dejar de lado la idea de que existe una rutina perfecta para todos. En lugar de copiar hábitos populares en redes sociales, aconsejan adaptar los horarios de descanso al cronotipo, las obligaciones laborales o escolares y las necesidades individuales.

Para identificar el propio cronotipo, la doctora Rybel Wix sugiere observar durante una o dos semanas los horarios naturales de sueño en los días libres, sin utilizar despertador. Si una persona se duerme temprano, despierta con facilidad y rinde mejor por la mañana, probablemente tenga un perfil matutino. En cambio, si le cuesta madrugar y alcanza su mayor nivel de energía durante la tarde o la noche, es más probable que tenga un cronotipo vespertino.

Los especialistas concluyen que la verdadera clave para mejorar el rendimiento diario no consiste en despertarse a las cinco de la mañana, sino en garantizar un descanso suficiente y de calidad. Más que seguir una moda viral, cuidar el sueño implica escuchar las necesidades del organismo y

Campaña de Fundación Freno al Ictus y Renfe educa a 40 millones para reconocer el ictus y salvar vidas

La iniciativa se desarrollará durante el verano de 2026 en estaciones, trenes y canales digitales para acelerar la respuesta ante esta emergencia médica

🔖 Guárdalo

Última actualización: 13 de julio de 2026

¿Sabrías cómo identificar un ictus?



1 Que sonría.



2 Que levante los brazos.



3 Que responda a una pregunta.

Pídele a la persona...



Si algo "no es normal" llama **112**



Fuente: Fundación Freno al Ictus



Escu



Escuchar



Diccionario



Traducción



Titulares

 La campaña alcanza 40 millones de impactos para sensibilizar sobre el ictus

 Reconocer síntomas y llamar al 112 es clave para salvar vidas

 Mensajes difundidos en estaciones, trenes AVE y canales digitales de Renfe

 Selecciona tu IA preferida para generar en segundos un análisis completo del contenido y una propuesta de post optimizado para redes sociales:

Claude	ChatGPT	Google AI	Gemini
	Grok	Perplexity	



Lee un resumen rápido generado por IA



Según los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el ictus continúa siendo uno de los principales retos de salud pública en España y, de mantenerse la tendencia actual, los casos podrían aumentar un **35%** en los próximos 15 años. A nivel europeo, alrededor de **1,1 millones** de personas



sufren un ictus cada año y, en todo el mundo, esta enfermedad provocó **7,3 millones** de muertes en 2021, una cifra que podría alcanzar los **9,7 millones** anuales en 2050 si no se consigue frenar su incidencia. Al tratarse de una enfermedad tiempo-dependiente, reconocer rápidamente sus síntomas y activar de inmediato el **112** resulta fundamental para acelerar la cadena de supervivencia, salvar vidas y reducir el riesgo de secuelas graves.

Con este objetivo, **Fundación Freno al Ictus** y **Renfe** ponen en marcha una nueva campaña nacional de sensibilización, coincidiendo con el periodo de mayor movilidad del verano, para ayudar a identificar los síntomas del ictus y actuar con rapidez ante esta emergencia médica. La iniciativa alcanzará un potencial superior a los **40 millones** de impactos durante el verano de 2026 gracias a su difusión a través de distintos canales de Renfe. Desarrollada en todos los idiomas oficiales, acercará a millones de personas conocimientos clave para reconocer un ictus y activar de inmediato los servicios de emergencia llamando al **112**.

La campaña se desarrollará en dos fases. Entre el 13 de julio y el 2 de agosto, los mensajes sobre la identificación del ictus se difundirán a través de las pantallas «Su Turno» de las estaciones y de las máquinas de autoventa de Renfe. Posteriormente, del 1 al 31 de agosto, el vídeo divulgativo «¿Sabrías cómo identificar un ictus?» se emitirá en el sistema audiovisual de los trenes AVE y Larga Distancia y también se difundirá en los canales digitales y redes sociales de Renfe. Se estima que esta pieza audiovisual podrá ser vista por alrededor de **cuatro millones** de viajeros de Alta Velocidad durante el mes de agosto.

«Cada minuto cuenta cuando una persona está sufriendo un ictus. Reconocer sus síntomas y llamar inmediatamente al 112 puede salvar una vida y reducir el riesgo de secuelas graves. Gracias a la colaboración con Renfe llevamos este mensaje a millones de viajeros en uno de los periodos de mayor movilidad del año para que cada vez más personas sepan identificar un ictus y actuar correctamente», señala Julio Agredano, presidente de Fundación Freno al



Ictus.

Reconocer un ictus a tiempo salva vidas

El principal objetivo de la campaña es recordar la importancia de identificar de forma precoz los signos de alarma de un ictus y llamar inmediatamente al **112** para activar cuanto antes la atención sanitaria especializada. Cada minuto cuenta. Una actuación rápida permite acceder antes a los tratamientos específicos, aumentando significativamente las posibilidades de supervivencia y recuperación y reduciendo el riesgo de secuelas graves.

A través de mensajes claros y accesibles, la campaña invita a conocer los principales signos de alarma del ictus, como la flacidez o parálisis facial, la pérdida de fuerza o debilidad en un lado del cuerpo, los problemas del lenguaje, las alteraciones de la visión, los problemas de equilibrio o la aparición de un dolor de cabeza súbito y muy intenso.

La colaboración entre Renfe y Fundación Freno al Ictus refuerza el compromiso de ambas entidades con la educación en salud y la sensibilización de la población, aprovechando uno de los periodos de mayor movilidad del año para acercar a millones de personas conocimientos que pueden resultar decisivos ante un ictus.

Gracias a la amplia red de canales de comunicación de Renfe, la campaña permitirá reforzar un mensaje esencial: reconocer un ictus y llamar inmediatamente al **112** permite acelerar la cadena de supervivencia, salvar vidas y reducir el riesgo de secuelas graves.

Consulta más información responsable en las publicaciones



responsables.



Selecciona tu IA preferida para generar en segundos un análisis completo del contenido y una propuesta de post optimizado para redes sociales:

Claude

ChatGPT

Google AI

Gemini



PRINCIPAL

¿Levantarte a las 5 de la mañana te hace más productivo? La ciencia responde

15 DE JULIO DE 2026 · REDACCIÓN CRONISTA NACIONAL



Durante los últimos años, el llamado **“Club de las 5 de la mañana”** se ha convertido en una de las rutinas más populares en redes sociales. Videos de personas que comienzan el día antes del amanecer con yoga, meditación, lectura, ejercicio y desayunos saludables han alimentado la idea de que levantarse a las 5:00 a. m. es el secreto del éxito, la productividad y el bienestar. Sin embargo, especialistas en neurología y medicina del sueño aseguran que esta tendencia no cuenta con un respaldo científico sólido y que, en algunos casos, incluso puede ser perjudicial.

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** y la **Sociedad Española del Sueño (SES)** coinciden en que despertarse a las cinco de la mañana no es, por sí solo, un hábito saludable. Lo verdaderamente importante no es la hora a la que inicia el día, sino dormir el tiempo suficiente y respetar el ritmo biológico de cada persona.

La filosofía del “Club de las 5 a. m.” fue popularizada en 2018 por el escritor v

experto en liderazgo Robin S. Sharma con su libro *El Club de las 5 de la mañana: Domina tu mañana. Eleva tu vida*. La propuesta consiste en dedicar la primera hora del día a actividades de desarrollo personal como leer, escribir, meditar o hacer ejercicio ligero, con la promesa de mejorar la concentración, la creatividad y el desempeño diario.

Aunque la idea ha ganado millones de seguidores en plataformas como TikTok e Instagram, donde abundan las rutinas matutinas cuidadosamente producidas, los especialistas advierten que convertir este hábito en una recomendación universal puede ser un error.

La doctora Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, explica que imponer una hora de despertar sin considerar las necesidades individuales puede provocar un déficit crónico de sueño. Esta privación afecta funciones esenciales del organismo, como la regulación del metabolismo, el funcionamiento del sistema inmunológico, el equilibrio emocional y el rendimiento cognitivo.

Desde la Sociedad Española del Sueño, la doctora Rybel Wix coincide en que madrugar no es perjudicial en sí mismo. El problema aparece cuando una persona se obliga a despertarse muy temprano sin haber descansado lo suficiente o sin tomar en cuenta su cronotipo, es decir, el reloj biológico que determina los momentos del día en los que el organismo funciona mejor.

Los especialistas recuerdan que no todas las personas tienen el mismo ritmo natural. Aproximadamente la mitad de la población posee un cronotipo intermedio, mientras que el resto se divide entre quienes son más activos por la mañana, conocidos como «alondras», y quienes alcanzan su mayor nivel de energía durante la tarde o la noche, conocidos como «búhos».

Este patrón tiene un importante componente genético, por lo que intentar modificarlo únicamente por seguir una tendencia puede generar consecuencias negativas. Forzar al organismo a despertar mucho antes de lo que dicta su reloj interno puede favorecer el desarrollo de insomnio, reducir la calidad del descanso y provocar cansancio constante, menor capacidad de concentración, cambios de humor y disminución del rendimiento físico e intelectual.

Los expertos subrayan que la productividad no depende de levantarse antes que los demás, sino de dormir las horas necesarias y mantener horarios estables compatibles con la biología de cada persona.

Dormir menos de lo que el cuerpo necesita también tiene efectos importantes sobre la salud. La evidencia científica muestra que el descanso nocturno permite consolidar la memoria, regular las emociones y eliminar sustancias de desecho que se acumulan en el cerebro durante el día. Cuando este proceso se interrumpe de manera constante, aumentan los riesgos para la salud física y mental.

Dormir menos de seis horas de forma habitual se ha relacionado con un incremento de hasta 30 % en el riesgo de deterioro cognitivo. Además, la falta crónica de sueño favorece la aparición de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, incrementa la probabilidad de desarrollar ansiedad y depresión, afecta la capacidad de tomar decisiones y reduce la atención sostenida.

Las consecuencias también alcanzan al resto del organismo. La privación de sueño incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares, favorece la resistencia a la insulina y puede contribuir al aumento de peso al alterar los mecanismos que regulan el apetito y el metabolismo.

Por ello, los especialistas recomiendan dejar de lado la idea de que existe una rutina perfecta para todos. En lugar de copiar hábitos populares en redes sociales, aconsejan adaptar los horarios de descanso al cronotipo, las obligaciones laborales o escolares y las necesidades individuales.

Para identificar el propio cronotipo, la doctora Rybel Wix sugiere observar durante una o dos semanas los horarios naturales de sueño en los días libres, sin utilizar despertador. Si una persona se duerme temprano, despierta con facilidad y rinde mejor por la mañana, probablemente tenga un perfil matutino. En cambio, si le cuesta madrugar y alcanza su mayor nivel de energía durante la tarde o la noche, es más probable que tenga un cronotipo vespertino.

Los especialistas concluyen que la verdadera clave para mejorar el rendimiento diario no consiste en despertarse a las cinco de la mañana, sino en garantizar un descanso suficiente y de calidad. Más que seguir una moda viral, cuidar el sueño implica escuchar las necesidades del organismo y respetar el reloj biológico que cada persona tiene de forma natural.



Roberto Belvís, sobre migrañas: “La cafeína...

*Oferta financiera de 36 meses y 30.000 km. **Nuevo Frontera Electric GS 44kWh 113cv (83kW) con precio financiando de 24.175,9** particulares que financien un mínimo de 36 meses con Stellantis Financial Services España, EFC, S.A. Incluidos impuestos, transporte financiera. **Entrada: 0,00€.** **Mensualidad de 169,00€ que se componen de una cuota financiera para una duración de 34 meses de** al mes. **La cuota financiera de 4.500,00€ será abonada en el mes 12.** **Última cuota: 18.503,75€.** **Capital financiado con comisión de (3,95%): 954,95€.** **Intereses: 2.848,10€.** **Coste total del crédito: 3.803,05€.** **Importe total adeudado: 27.978,97€.** **Precio total a p** **TIN: 4,49%.** **TAE: 6,31%.** Sistema de amortización francés. **Precio al contado: 28.400,00€.** El producto Easy Credit Eléctrico es una configurado para beneficiar al cliente en previsión de la eventual obtención de la ayuda PLAN AUTO+ (ayuda sujeta a la aprobación c desencadenar como consecuencia de la adquisición del vehículo objeto de la misma. Consecuencia de lo anterior, se ha hecho coincir importe con el que eventualmente podrá ser beneficiario el cliente, minorando el resto de cuotas. El cliente será responsable de cur necesarias para la solicitud y concesión de la ayuda PLAN AUTO+. La concesión o no de la ayuda PLAN AUTO+ no alterará la operació Al final del contrato podrá elegir entre entregar su vehículo, o abonar o refinanciar la última cuota. Oferta válida hasta el 31/07/2026 el ofertado. Seguro de Crédito opcional (22,67€ al mes) incluido en las mensualidades y no en el capital financiado, suscrito con Stel de registro C68966 y con domicilio social en MIB Housse, 53 Abate Rigord Street, Ta' Xbiex, XBX1122 Malta, como compañía de segu Financial Services España, EFC SA, agente de seguros vinculado inscrito en la Dirección General de Seguros y Fondos de Pensiones c Responsabilidad Civil contratado. Sujeta a normas de suscripción de la aseguradora. Consulte condiciones en opel.es. **Los 8 años d garantía del vehículo nuevo Opel está dada del fabricante más hasta 5 años de cobertura especial que se aplica al vehículo al montar

Roberto Belvís, sobre migrañas: “La cafeína es la causa número uno de la migraña de fin de semana”

Bienestar

☑ Fact Checked

Como sobre casi todo en la migraña hay muchos mitos. Si la padeces, ¿puedes, debes o no puedes y no debes tomar café? Te explicamos a qué obedece la relación entre cafeína y migraña.

Actualizado a: Martes, 14 Julio, 2026 09:36:45 CEST



Uno de los mitos en torno a la migraña se centra en si se puede o se debe tomar café. (Foto: Cordon Press)



Isabel Gallardo Ponce

Roberto Belvís, sobre migrañas: “La cafeína...

Los síntomas previos a la crisis de **migraña** son sui géneris y cada persona identifica unos u otros desencadenantes. Lo mismo ocurre con los síntomas posteriores, aunque la norma general es estar agotado y como si nos **hubiera pasado un camión por encima**.

La migraña es una enfermedad neurológica que afecta a **más de cinco millones de personas**. En ella influyen múltiples factores, como la genética -tiene cierto componente hereditario-, pero hay otros que suelen ser los desencadenantes más comunes:

PUBLICIDAD

- El **estrés** psicológico y metabólico.
- Hábitos alimentarios, que van desde el **ayuno**, a algunos alimentos y al exceso o la falta de cafeína.
- Los cambios atmosféricos.
- El **sueño**.
- Los cambios hormonales en las mujeres.

Sobre algunos de estos factores podemos influir con unos **hábitos de vida saludable** -ejercicio, horarios regulares, evitar desencadenantes alimentarios y algunas medicinas- pero **no por cumplirlos a rajatabla evitaremos la crisis de migraña**.

La hidratación también importa

Lo que está claro, apunta **Robert Belvís**, coordinador del Grupo de Estudio de

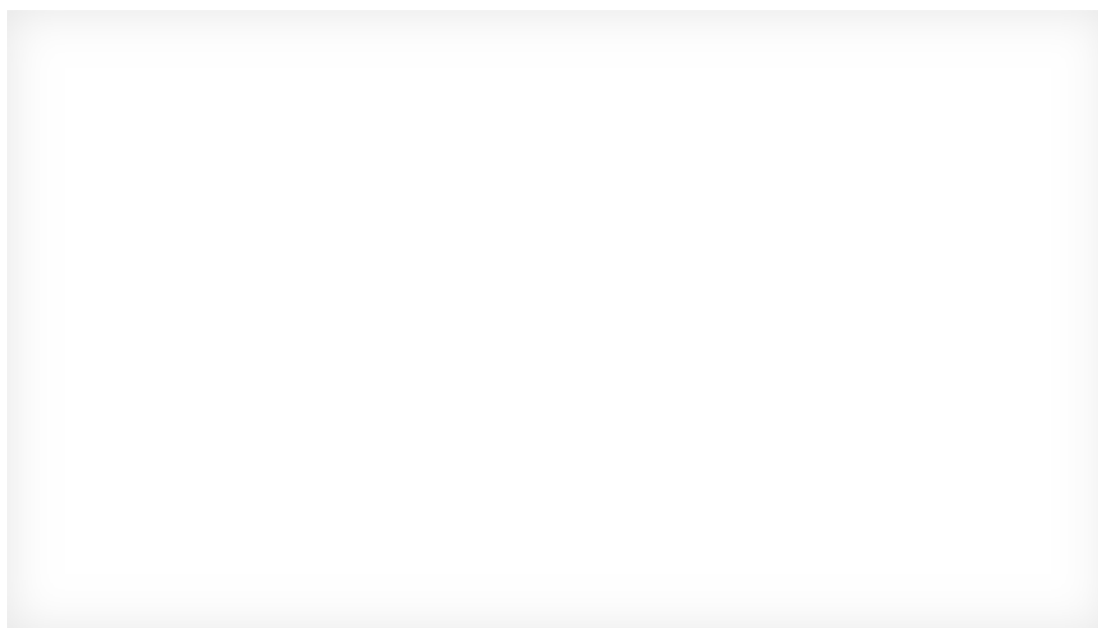


Consejos de la Sociedad Española de Neurología, es que la **hidratación es fundamental en cualquier enfermedad cerebral**. No se trata de una recomendación solo cuando hace calor, ya que la persona con migraña puede tener un ataque de dolor al deshidratarse.

¿Qué pasa con la cafeína y la migraña?

Si seguimos las redes sociales puede ser que veamos consejos sobre **cuánta cafeína tomar o por qué es importante dejar de tomarla**. Belvís explica a CuídatePlus que la cafeína es un gran factor de confusión. “La cafeína es un **alimento igual que cualquier otro**. Los pacientes con migraña se habitúan mal a los cambios”, explica el neurólogo. Y cuando hablamos de cambios nos referimos al estrés, a la temperatura ambiente, a las características climáticas - viento, lluvia, tormentas, calor...- pero también a las **fluctuaciones** en los niveles de estrógenos, a los niveles de azúcar y a las sustancias químicas de los alimentos.

PUBLICIDAD





Roberto Belvís, sobre migrañas: “La cafeína...



(Foto: Demi DeHerrera/Unsplash)

Por tanto, Belvís apunta a que si estamos acostumbrados a tomar algo todos los días en la misma cantidad no tiene por qué desencadenar un ataque de migraña. “Pero sí no estás acostumbrado a comer un alimento que tiene un principio que pueda producir un ataque de migraña, **comerlo producirá un ataque de migraña**, pero no si lo comes **cada día a la misma dosis**”.

Evitar la anarquía alimentaria

No se trata de evitar ciertos alimentos sino la falta de orden. “Lo que hay que evitar es la anarquía alimentaria”. No se trata de que no se puedan probar o introducir nuevos alimentos, sino a que cuando se haga se proceda **poco a poco**. Ante todos los consejos en redes sociales que recomiendan eliminar alimentos para que no produzcan migrañas, Belvís apunta que “mucho más importante que lo que comes es **a qué hora comes**. Una persona con migraña debe **desayunar, comer y cenar a las mismas horas**. Si su metabolismo está adaptado a ese ritmo de ingesta de glucosa, no tomarla a esa hora hará que la hipoglucemia relativa produzca un ataque de migraña”.

El neurólogo recuerda que tomar cafeína cuando comienza un ataque de migraña puede hacer que esta desaparezca. “La cafeína sirve para dos cosas: es **analgésica en sí misma** y hace que el **estómago absorba más rápido un medicamento**”.

Cafeína: ¿sí o no?

“La cafeína es una **sustancia adictiva a nivel cerebral**, igual que la feniletilamina



Roberto Belvís sobre migrañas: "La cafeína"

del chocolate o la tiramina de los alimentos curados -quesos, embutidos, chorizo..., apunta Belvís. No comerlos de forma más o menos habitual hará que se dispare la posibilidad de que aparezca el dolor de cabeza. Por eso Belvís apunta que si queremos empezar a tomar café no lo hagamos de sopetón ni empecemos con cuatro tazas diarias, sino que tendríamos que **empezar poco a poco**. Esta **habituación progresiva** hará que no haya un empeoramiento de la migraña.

Al contrario pasa lo mismo, si estamos acostumbrados a tomar gran cantidad de café al día y **reducimos drásticamente** esa cifra, **aparecerá la migraña**. Se trata de mantener la misma cantidad constante y si la queremos reducir hacerlo poco a poco. Lo mismo ocurre con el consumo de alcohol, cuando se consume de forma esporádica.

Migraña de fin de semana

Con el resto de alimentos pasa lo mismo. El problema en las personas con migraña es la anarquía en los horarios de comidas y en los alimentos. Belvís añade que, además, del estrés y cambiar los horarios de sueño, bajar el consumo de cafeína es la causa número uno de la **migraña de fin de semana**. ¿Por qué? Muchas veces durante la semana tomamos **varios cafés al día** y llega el sábado, cambiamos esa rutina y aparece la migraña. Esta desaparece cuando el lunes nos reincorporamos a la rutina y vuelve el ritmo de cafeína.

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Marcos Llorente y su estricta alimentación durante el Mundial por la que rechaza un caramelo: "Es más psicología que nutrición"

Cuídate Plus

Sarcoma: las señales de alerta que pueden ayudar a detectar este tumor a tiempo

Cuídate Plus

30 mujeres cuentan sus experiencias sexuales en su verano más loco: "Lo hice sobre una bandera de España. No había toalla a mano (ni ideología)"

El Mundo

La pesadilla de Paige Spiranac tras ser acusada de "hacer favores sexuales" para jugar un torneo

Marca

Tu hotel ideal te está esperando

RIU Hotels & Resorts

Haz clic aquí

ENTRENAR LA MENTE

LOS LIBROS DE EJERCICIOS PARA ADULTOS QUE MUCHOS RECUPERAN EN VACACIONES: MEMORIA, LÓGICA Y CONCENTRACIÓN

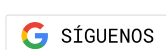
Los pasatiempos para adultos viven un nuevo auge cada verano. Juegos de lógica, memoria y observación que convierten el tiempo libre en un pequeño entrenamiento mental



LOS CUADERNOS DE EJERCICIOS PARA ADULTOS RECUPERAN EL PLACER DE RESOLVER PASATIEMPOS SIN PANTALLAS. (MAGNIFIC / FREEPIK)

POR **V. G.**

10/07/2026 - 08:39



- **Esta es la técnica para mejorar tu memoria y que no se te olvide nada**
- **Estos son los trucos de un neuropsicólogo para mejorar la memoria**

Los cuadernos de vacaciones ya no son solo cosa de niños. Cada verano **vuelven a hacerse un hueco en librerías y maletas**, aunque esta vez con un público muy distinto. Crucigramas, **acertijos, sopas de letras o retos de lógica** se han convertido en una alternativa **para quienes buscan desconectar del móvil** durante unos minutos y disfrutar de un ocio más pausado.

Hace apenas unos años **era difícil imaginar que un cuaderno de pasatiempos** pudiera competir con las redes sociales o las plataformas de 'streaming'. Sin embargo, el interés por **las actividades analógicas ha crecido al mismo tiempo** que aumenta el tiempo que pasamos frente a las pantallas. Resolver un enigma, completar un crucigrama o enfrentarse a un reto de observación se ha convertido para muchas personas en **una forma diferente de descansar durante las vacaciones**.

Ese cambio también se refleja en las librerías. Entre los títulos **más conocidos se encuentra el 'Cuaderno Blackie Books'**, una colección que mezcla juegos de lógica, pruebas de ingenio, **cultura general, lenguaje y pequeños desafíos** con un tono desenfadado. Su éxito ha dado lugar a nuevas entregas, como el reciente 'Cuaderno Blackie Books. Vol. 15', que **mantiene la misma filosofía con actividades inéditas**.

La oferta, sin embargo, va mucho más allá. 'Murdoku. Volumen 2. Viaje al pasado' combina el clásico sudoku con **una historia de misterio que avanza** a medida que el lector resuelve los diferentes retos. Para **quienes prefieren los juegos de deducción**, 'El asesino no es Alice' propone investigar un crimen siguiendo pistas y resolviendo acertijos hasta descubrir al culpable.

ESTE CUADERNO PROPONE RESOLVER ACERTIJOS MIENTRAS AVANZA UNA TRAMA DE MISTERIO. (CORTESÍA / LA CASA DEL LIBRO)

Más allá del entretenimiento, este tipo de publicaciones conectan con **una idea que los especialistas llevan tiempo defendiendo**: mantener el cerebro activo mediante actividades que **exijan atención**,

razonamiento, aprendizaje o memoria forma parte de los hábitos que contribuyen a cuidar la salud cognitiva. La Sociedad Española de Neurología recuerda que **esa estimulación debe entenderse siempre dentro de un estilo de vida saludable**, junto al ejercicio físico, el descanso, la alimentación equilibrada y las relaciones sociales, y no como una medida aislada para prevenir el deterioro cognitivo.

Tráiler e imágenes de la serie de la autora de 'Valeria' que no querrás perderte este verano

[Ver Más](#)



Quizá esa sea una de las razones **por las que estos cuadernos viven un nuevo momento de popularidad**. En un verano dominado por las notificaciones, las pantallas y el consumo rápido de contenidos, **dedicar unos minutos a resolver un acertijo o completar un crucigrama** supone una pausa poco habitual. No se trata de volver a los deberes de la infancia, sino de **recuperar el placer de concentrarse en una sola cosa**, sin prisas y sin interrupciones.



 [SÍGUENOS](#)

window.ECCO.emit('ec:import:outbrain');

PUBLICIDAD

[INICIAR SESIÓN](#)[SOLO SUSCRIPTORES](#)[EDICIÓN IMPRESA Y DIGITAL](#)[TIENDA](#)[OFERTA EDITORIAL](#)[QUIERO SUSCRIBIRME](#)[CONTACTO](#)

el
publicista ²⁵

[INICIO](#)[NOTICIAS](#)[ARTÍCULOS](#)[ENTREVISTAS](#)[MUJERES REFERENTES](#)[REPORTAJES](#)[ENLACES](#)[NEWSLETTER](#)[ACTUALIDAD](#) 14/07/2026 | ŠKODA RECURRE A UN ANFIBIO PREHISTÓRICO PARA[SÍGUENOS EN FACEBOOK](#)[EL PUBLICISTA](#)[NOTICIAS](#)[ANUNCIANTES](#)**El Publicista**

12 104 seguidores

[Seguir página](#)

The Mind Guardian: cuidar nuestro cerebro con hábitos saludables



15 DE JULIO DE 2026

[VÍDEO DESTACADO](#)**El Publicista**[Ver en](#)[ARTÍCULOS ALEATORIOS](#)

► Tecnología, hábitos y prevención para anticiparse al deterioro cognitivo

[Privacidad](#)

Según la Sociedad Española de Neurología, más del 50% de los españoles descuida hábitos fundamentales para la salud cerebral -como el sueño, la alimentación o el ejercicio- y hasta el 40% de los casos de Alzheimer podrían prevenirse. Sin embargo, el 44% de la población reconoce no tener claro qué prácticas son realmente beneficiosas para el cerebro

El proyecto **The Mind Guardian** es una labor de concienciación que Samsung ha reforzado a través del foro 'The Mind Guardian: tecnología y prevención', donde expertos de distintas disciplinas han coincidido en un enfoque integral del cuidado cerebral.



Samsung España



Ver en

El consenso gira en torno a cinco pilares fundamentales:

- **Sueño:** esencial para eliminar toxinas cerebrales y regular el estado emocional
- **Alimentación:** con especial relevancia de la dieta mediterránea



13/07/2026

'Enteros o Pelado', de Samy para Pescanova

FICHA TÉCNICA

Anunciante: Pescanova

Contacto cliente: Vanessa

Isadora, Esther G^a Marcos,

Marta Morales, Sandra

Alías, Sara Alfaro, Celso

Malvar Agencia creativa:

Samy Director creativo...

LEER MÁS



10/07/2026

'Los mejores sueños son los que se comparten', de Proximity ...



14/07/2026

'Nuevas normas de viaje', de Harmon para Booking.com

Privacidad

- **Ejercicio físico:** clave para reducir el deterioro cognitivo
- **Estimulación mental:** actividades cotidianas como leer o cocinar pueden reducir hasta un 20% el riesgo
- **Gestión emocional:** el estrés y la ansiedad impactan directamente en el cerebro

“El impacto de estas enfermedades no solo afecta al paciente, sino también a su entorno”, señala Porta-Etessam. “Por eso es fundamental intervenir antes. Entrenar la mente es la mejor forma de no hacerse viejo”, añade.

El experto insiste también en la importancia de otros factores como evitar tóxicos (alcohol, tabaco o contaminación), controlar la exposición a pantallas - especialmente en edades tempranas- y mantener una actitud vital activa.



13/07/2026

‘Enteros o Pelado’, de Samy para Pescanova



13/07/2026

‘Sent la nostra cultura. Viu Catalunya’, de Normmal para...



13/07/2026

Nacho Navarro, nuevo director de marketing de Ikea España



1 AÑO
9,99€

EN DIRECTO Siga la previa de



José Manuel Felices, médico. E. E.

José Manuel Felices, médico: "Para dormir bien sin aire acondicionado échate crema hidratante antes de dormir"

- El calor agrava los problemas de sueño en verano y los expertos recuerdan que descansar bien es clave para proteger la salud física y mental.
- **Más información:** [Marruecos marca las normas: cambia el asfalto por pavimentos permeables y acuíferos artificiales y frena el calor extremo](#)

J. Rodríguez

Publicada 12 julio 2026 07:58h



+ Seguir

[INICIO](#) / [AYUDAS](#)

Coral Awards premia a los proyectos que están llevando la ciencia al mercado

La primera edición de estos premios, impulsados por UCAM HiTech, buscan visibilizar la transferencia de conocimiento y el talento deeptech en España.



Foto: iStock

Compartir:



Por **Ruth Pereiro**

Publicado el 14 de Julio de 2026

El investigador Joan Perelló, la Sociedad Española de Neurología, la Universidad de Navarra, ELE Biotech y Nanostine han sido galardonados en la [primera edición de los Coral Awards](#), premios impulsados por UCAM HiTech.

España vive un momento decisivo para el emprendimiento científico. La capacidad del país para generar conocimiento de primer nivel convive con uno de sus grandes retos pendientes: **transformar la investigación en soluciones reales**, empresas innovadoras y proyectos capaces de llegar al mercado.



En este contexto, Madrid acogió el pasado 30 de junio la **primera edición de los Coral Awards**. Esta es una convocatoria nacional impulsada por Coral, el ecosistema de [UCAM HiTech que conecta científicos, emprendedores, universidades, inversores, hospitales e instituciones](#).

La cita reunió a **más de 140 agentes del sector**. Asimismo, reconoció a algunos de los proyectos, instituciones y referentes que están destacando en transferencia de conocimiento en España.

A pocos meses de iniciar la actividad académica del nuevo Campus UCAM-COE de Madrid, los premios nacen con el objetivo de dar visibilidad al emprendimiento científico. Y también por reconocer iniciativas que destacan por su innovación, su capacidad de crecimiento y su impacto real en la sociedad.

En este artículo

- ↓ [Premiados por impulsar la innovación](#)
- ↓ [Soluciones de alto valor](#)
- ↓ [Un ecosistema en crecimiento](#)

Premiados por impulsar la innovación

El **Premio Honorífico** fue para el investigador **Joan Perelló**. El científico protagonizó un hito histórico en el sector biotecnológico español, al llevar un fármaco surgido de una patente universitaria hasta la fase de salida al mercado. Culminó en una operación de hasta 375 millones de euros.





Foto: iStock.

Durante su intervención, Perelló defendió la necesidad de seguir impulsando este tipo de iniciativas: “Somos un país puntero en producción científica e índices de calidad, pero **nos falta la transformación de ciencia en innovación**. Iniciativas como esta ayudan a dar visibilidad para crear proyectos de éxito”.

En la **categoría de Institución Emergente**, el galardón fue para la Sociedad Española de Neurología. La entidad fue premiada por su dinamismo y capacidad para impulsar la innovación y el crecimiento temprano dentro de su área.

Soluciones de alto valor

El **premio a Institución Referente** recayó en la Universidad de Navarra. Se le otorgó por su trayectoria de excelencia sostenida en el tiempo y por su capacidad para hacer dialogar la investigación académica con el mercado.

El **premio a Proyecto con Potencial** fue para Laura Vallés Saiz, de [ELE Biotech](#). El motivo, su propuesta científica en fase temprana con capacidad de convertirse en una solución de alto valor.

Por su parte, Daniel González Muñoz, en nombre de [Nanostine](#), recogió el galardón a **Proyecto con Impacto**. Esta es una iniciativa que ya ha dado el salto del laboratorio a la empresa.

La **rectora de la Universidad Católica de Murcia, Josefina García**, resumió durante la apertura la idea de fondo de la jornada: “Desde la UCAM estamos convencidos de que el conocimiento debe encontrar el camino para transformarse en soluciones reales, empresas innovadoras, empleo cualificado y nuevas oportunidades para las personas”.



De este compromiso nace Coral, un ecosistema que busca “crear, cultivar y conectar un entorno en el que las ideas puedan crecer y generar impacto”.

Un ecosistema en crecimiento

El **director de UCAM HiTech, Carlos Caballero**, situó Coral dentro de la estrategia de transferencia de la Universidad y del momento que atraviesa el sector. [El ecosistema de Coral cuenta ya con más de 50 centros generadores de conocimiento](#) como partners. Forman una comunidad de más de 1.400 personas, con la previsión de acercarse a las 3.000 antes de final de año.

La **directora general de Coral, Andrea Martos**, puso el acento en el papel de la comunidad en esta nueva etapa: “Estamos verdaderamente en la era de la transferencia de tecnología”.

La gala incluyó también la **mesa redonda “El momento de la verdad para el DeepTech”**. Y la jornada se completó con CONECTA, el foro de gestores de emprendimiento científico de Coral, centrado en la oportunidad de los fondos CDTI y su impacto.

El evento fue posible gracias al respaldo de Pivotal, Evolution Europe, Hoffmann Eitle, Quinton y Konexio Biotech, además de reunir a representantes de Fundación Pfizer, Fundación DRO, BSC y el Gobierno del Principado de Asturias, entre otros.



Por **Ruth Pereiro**

Licenciada en periodismo por la Universidad Complutense de Madrid. Colaboro en la revista Emprendedores desde hace más de diez años. Actualmente, me encargo de las secciones de ayudas, formación, fiscal y estilo de vida (Afterwork). Entre 1997 y 2020 he trabajado y colaborado en distintas revistas del grupo editorial Hachette Filipacchi (posteriormente Hearst España), como Psychologies, Nova, Quo, Emprendedores, Crecer Feliz, Unique, Paradores y De Viajes. También he colaborado en otros medios escritos, como Mía, Bulevar 21, Pharos (Medioambiente y salud), DT, Carrilbus (para los profesionales del autobús), Experimenta (de diseño) y en la revista digital Mujer Chic Magazine.

Temas relacionados:

[deep tech](#)[emprendimiento científico](#)[premios](#)[universidad](#)

Recomendados



ACELERADORAS / INCUBADORAS

La UCAM, referente en emprendimiento científico y tecnológico

Redacción Emprendedores

La aceleradora UCAM HiTech da soporte a investigaciones científicas en el campo de la salud, el deporte y alimentación.



BRANDVOICE

¿Qué sabemos —y qué no— sobre cómo cuidar el cerebro?

Más de la mitad de los españoles descuida hábitos clave para su bienestar cognitivo y un 44% no tiene claro cuáles son los adecuados. La evidencia es cada vez más sólida, pero sigue existiendo una distancia entre el conocimiento y lo que realmente se aplica en el día a día.



por María Pérez

Cuidar el cerebro no suele formar parte de la conversación cotidiana, pero cada vez hay más motivos para prestarle atención. Dormir mejor, cuidar la alimentación o mantenerse activo a nivel físico y mental son ideas ampliamente asumidas, aunque no siempre se sostienen en el tiempo. De hecho, más de la mitad de los españoles reconoce descuidar prácticas clave para su bienestar mental, mientras que **un 44% admite no tener claro cuáles son realmente beneficiosas, según datos de la Sociedad Española de Neurología**. Una brecha que no es menor si se tiene en cuenta que hasta el 40% de los casos de Alzheimer podrían prevenirse a través de hábitos adecuados.

Esa distancia entre lo que se sabe y lo que se hace es, precisamente, el motivo por el que surgen iniciativas que buscan llevar ese conocimiento a la práctica. En línea con esa necesidad, **Samsung ha puesto en marcha una estrategia de contenidos divulgativos en redes sociales** centrada en el cuidado del cerebro, con el objetivo de acercar la prevención y los hábitos saludables al día a día. La propuesta se articula en torno a cuatro grandes pilares vinculados a la salud cerebral — nutrición, neurociencia y estimulación cognitiva, descanso y calidad del sueño, y sostenibilidad de hábitos saludables— y se desarrolla a través de piezas lideradas por expertos en cada disciplina.

Samsung España



Ver en

El contenido se distribuye en formato de píldoras divulgativas, protagonizadas

Privacidad

Sus recomendaciones pueden seguirse en los canales digitales de Samsung y en su canal de YouTube, donde además se difundirá una mesa redonda completa que amplía y contextualiza los mensajes. La iniciativa contempla la publicación de distintas piezas, incluyendo un teaser, un vídeo largo en YouTube y varias píldoras en redes sociales, con el objetivo de reforzar la visualización de los contenidos y acercarlos a un público más amplio.

Todo ello forma parte de The Mind Guardian, el proyecto impulsado por **Samsung en España centrado en la sensibilización, la orientación preventiva y la promoción de la salud cerebral** a través de la tecnología y la divulgación de hábitos saludables. La iniciativa, que busca avanzar hacia una prevención accesible para todos, refuerza la idea de que pequeños hábitos sostenidos en el tiempo pueden marcar la diferencia y que el cerebro también necesita cuidado diario.



Renfe y Fundación Freno al Ictus lanzan una campaña para enseñar a reconocer un ictus a más de 40 millones de personas este verano

Según los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el ictus continúa siendo uno de los principales retos de salud pública en España y, de mantenerse la tendencia actual, los casos podrían aumentar un 35% en los próximos 15 años. A nivel europeo, alrededor de 1,1 millones de personas sufren un ictus cada año y, en todo el mundo, esta enfermedad provocó 7,3 millones de muertes en 2021, una cifra que podría alcanzar los 9,7 millones anuales en 2050 si no se consigue frenar su incidencia. Al tratarse de una enfermedad tiempo-dependiente, reconocer rápidamente sus síntomas y activar de inmediato el 112 resulta fundamental para acelerar la cadena de supervivencia, salvar vidas y reducir el riesgo de secuelas graves.

Con este objetivo, Fundación Freno al Ictus y Renfe ponen en marcha una nueva campaña nacional de sensibilización, coincidiendo con el periodo de mayor movilidad del verano, para ayudar a identificar los síntomas del ictus y actuar con rapidez ante esta emergencia médica.

La iniciativa alcanzará un potencial superior a los 40 millones de impactos durante el verano de 2026 gracias a su difusión a través de distintos canales de Renfe. Desarrollada en todos los idiomas oficiales, acercará a millones de personas conocimientos clave para reconocer un ictus y activar de inmediato los servicios de emergencia llamando al 112.



La campaña se desarrollará en dos fases. Entre el 13 de julio y el 2 de agosto, los mensajes sobre la identificación del ictus se difundirán a través de las pantallas "Su Turno" de las estaciones y de las máquinas de autoventa de Renfe. Posteriormente, del 1 al 31 de agosto, el vídeo divulgativo "[¿Sabrías cómo identificar un ictus?](#)" se emitirá en el sistema



durante el mes de agosto

"Cada minuto cuenta cuando una persona está sufriendo un ictus. Reconocer sus síntomas y llamar inmediatamente al 112 puede salvar una vida y reducir el riesgo de secuelas graves. Gracias a la colaboración con Renfe llevamos este mensaje a millones de viajeros en uno de los periodos de mayor movilidad del año para que cada vez más personas sepan identificar un ictus y actuar correctamente", señala Julio Agredano, presidente de Fundación Freno al Ictus.

Reconocer un ictus a tiempo salva vidas

El principal objetivo de la campaña es recordar la importancia de identificar de forma precoz los signos de alarma de un ictus y llamar inmediatamente al 112 para activar cuanto antes la atención sanitaria especializada.

Cada minuto cuenta. Una actuación rápida permite acceder antes a los tratamientos específicos, aumentando significativamente las posibilidades de supervivencia y recuperación y reduciendo el riesgo de secuelas graves.

A través de mensajes claros y accesibles, la campaña invita a conocer los principales signos de alarma del ictus, como la flacidez o parálisis facial, la pérdida de fuerza o debilidad en un lado del cuerpo, los problemas del lenguaje, las alteraciones de la visión, los problemas de equilibrio o la aparición de un dolor de cabeza súbito y muy intenso.

La colaboración entre Renfe y Fundación Freno al Ictus refuerza el compromiso de ambas entidades con la educación en salud y la sensibilización de la población, aprovechando uno de los periodos de mayor movilidad del año para acercar a millones de personas conocimientos que pueden resultar decisivos ante un ictus.

Gracias a la amplia red de canales de comunicación de Renfe, la campaña permitirá reforzar un mensaje esencial: reconocer un ictus y llamar inmediatamente al 112 permite acelerar la cadena de supervivencia, salvar vidas y reducir el riesgo de secuelas graves.

Fundación Freno al ICTUS



Ver en

[Te invitamos a que conozcas este y más proyectos realizados por Freno al ICTUS](#)

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

Javier Albares, médico: “El sueño es como una pastilla de jabón en nuestras manos; cuanto más lo queramos controlar, más se nos va a escapar”

Sergio Rapado

3-4 minutos

El insomnio crónico y los descansos poco reparadores son una auténtica epidemia de salud pública en España, un escenario que se agrava drásticamente con las olas de calor estivales. Según los últimos datos de la [Sociedad Española de Neurología](#) (SEN), más de 4 millones de españoles padecen algún trastorno grave del sueño.

Para revertir esta tendencia, el doctor Javier Albares, prestigioso neurofisiólogo y director de una unidad especializada en Barcelona, propone un enfoque clínico centrado en la higiene diurna para frenar el envejecimiento prematuro asociado a la falta de descanso.

Tratar al sueño con suavidad y acariciarlo

Javier Albares

Médico especialista en sueño

Albares acudía al pódcast de Jana Fernández para aportar su

visión de esta problemática que afecta a alrededor del 22-30% de la población española. Sin contar con los casos que todavía están sin diagnosticar.



Javier Albares habla del control del sueño.

El médico especialista en sueño realiza una confesión durante esta distendida charla. “El sueño es como una pastilla de jabón en nuestras manos y cuanto más lo queramos controlar y apretar, más se nos va a escapar”.

Para rebajar esa ansiedad, el especialista confiesa que “tenemos que tratarlo con suavidad y acariciarlo”. Pero para llegar a esas caricias, adquieren especial relevancia las horas previas al sueño. Es decir, todo lo que se realiza antes de meterse en la cama a descansar.

¿Cómo mejorar el sueño?

El día a día influye considerablemente en el modo en que se llega a ese descanso de calidad. Albares señala la importancia de no caer en el tan temido sedentarismo, ya que se deben combinar diferentes elementos para obtener un sueño reparador.



*Para descansar mejor, hay que evitar el sedentarismo.*Freepik

La [Sociedad Española del Sueño](#) (SES) indica algunos consejos y hábitos para tratar de disminuir el insomnio. Los horarios fijos y el tiempo que se pasa en la cama influyen considerablemente, ya que se debe adaptar a las necesidades reales del sueño.

Desde el mencionado organismo también desaconsejan la siesta, así como la realización de actividades que inciten a no dormir, como el uso de pantallas en la cama. Por otro lado, las condiciones climatológicas y acústicas de la habitación también afectan de manera directa a la conciliación.

Evitar situaciones estresantes

Javier Albares

Médico especialista en sueño

La realización de ejercicio también es un aspecto a valorar para evitar el insomnio. “La actividad física es muy importante durante el día para no tener un día excesivamente sedentario”, señala Albares.





El médico especialista en sueño aconseja la realización de ejercicio para dormir mejor. Xavi García / RAC1

De hecho, el especialista incita a la búsqueda de la luz natural. Al menos, dos horas al aire libre al día para garantizar ese contraste de luz y oscuridad. “Evitar situaciones estresantes y no dejarlas para el final del día y preparar el camino del sueño”.

“El sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia”, indican desde SEN. Un problema de calidad del sueño que afecta al 48% de la población adulta y al 25% de la infantil.



PODER · TERRITORIO · CONTEXTO GLOBAL

ANUNCIATE AQUÍ

Menú

PRINCIPAL

¿Levantarte a las 5 de la mañana te hace más productivo? La ciencia responde

POR ADMIN · 15 DE JULIO DE 2026



Durante los últimos años, el llamado **"Club de las 5 de la mañana"** se ha

convertido en una de las rutinas más populares en redes sociales. Videos de personas que comienzan el día antes del amanecer con yoga, meditación, lectura, ejercicio y desayunos saludables han alimentado la idea de que levantarse a las 5:00 a. m. es el secreto del éxito, la productividad y el bienestar. Sin embargo, especialistas en neurología y medicina del sueño aseguran que esta tendencia no cuenta con un respaldo científico sólido y que, en algunos casos, incluso puede ser perjudicial.

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** y la **Sociedad Española del Sueño (SES)** coinciden en que despertarse a las cinco de la mañana no es, por sí solo, un hábito saludable. Lo verdaderamente importante no es la hora a la que inicia el día, sino dormir el tiempo suficiente y respetar el ritmo biológico de cada persona.

La filosofía del "Club de las 5 a. m." fue popularizada en 2018 por el escritor y experto en liderazgo Robin S. Sharma con su libro *El Club de las 5 de la mañana: Domina tu mañana. Eleva tu vida*. La propuesta consiste en dedicar la primera hora del día a actividades de desarrollo personal como leer, escribir, meditar o hacer ejercicio ligero, con la promesa de mejorar la concentración, la creatividad y el desempeño diario.

Aunque la idea ha ganado millones de seguidores en plataformas como TikTok e Instagram, donde abundan las rutinas matutinas cuidadosamente producidas, los especialistas advierten que convertir este hábito en una recomendación universal puede ser un error.

La doctora Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, explica que imponer una hora de despertar sin considerar las necesidades individuales puede provocar un déficit crónico de sueño. Esta privación afecta funciones esenciales del organismo, como la regulación del metabolismo, el funcionamiento del sistema inmunológico, el equilibrio emocional y el rendimiento cognitivo.

Desde la Sociedad Española del Sueño, la doctora Rybel Wix coincide en que madrugar no es perjudicial en sí mismo. El problema aparece cuando una persona se obliga a despertarse muy temprano sin haber descansado lo suficiente o sin tomar en cuenta su cronotipo, es decir, el reloj biológico que determina los momentos del día en los que el organismo funciona mejor.

Los especialistas recuerdan que no todas las personas tienen el mismo ritmo natural. Aproximadamente la mitad de la población posee un cronotipo intermedio, mientras que el resto se divide entre quienes son más activos

por la mañana, conocidos como «alondras», y quienes alcanzan su mayor nivel de energía durante la tarde o la noche, conocidos como «búhos».

Este patrón tiene un importante componente genético, por lo que intentar modificarlo únicamente por seguir una tendencia puede generar consecuencias negativas. Forzar al organismo a despertar mucho antes de lo que dicta su reloj interno puede favorecer el desarrollo de insomnio, reducir la calidad del descanso y provocar cansancio constante, menor capacidad de concentración, cambios de humor y disminución del rendimiento físico e intelectual.

Los expertos subrayan que la productividad no depende de levantarse antes que los demás, sino de dormir las horas necesarias y mantener horarios estables compatibles con la biología de cada persona.

Dormir menos de lo que el cuerpo necesita también tiene efectos importantes sobre la salud. La evidencia científica muestra que el descanso nocturno permite consolidar la memoria, regular las emociones y eliminar sustancias de desecho que se acumulan en el cerebro durante el día. Cuando este proceso se interrumpe de manera constante, aumentan los riesgos para la salud física y mental.

Dormir menos de seis horas de forma habitual se ha relacionado con un incremento de hasta 30 % en el riesgo de deterioro cognitivo. Además, la falta crónica de sueño favorece la aparición de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, incrementa la probabilidad de desarrollar ansiedad y depresión, afecta la capacidad de tomar decisiones y reduce la atención sostenida.

Las consecuencias también alcanzan al resto del organismo. La privación de sueño incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares, favorece la resistencia a la insulina y puede contribuir al aumento de peso al alterar los mecanismos que regulan el apetito y el metabolismo.

Por ello, los especialistas recomiendan dejar de lado la idea de que existe una rutina perfecta para todos. En lugar de copiar hábitos populares en redes sociales, aconsejan adaptar los horarios de descanso al cronotipo, las obligaciones laborales o escolares y las necesidades individuales.

Para identificar el propio cronotipo, la doctora Rybel Wix sugiere observar durante una o dos semanas los horarios naturales de sueño en los días libres, sin utilizar despertador. Si una persona se duerme temprano, despierta con facilidad y rinde mejor por la mañana, probablemente tenga

un perfil matutino. En cambio, si le cuesta madrugar y alcanza su mayor nivel de energía durante la tarde o la noche, es más probable que tenga un cronotipo vespertino.

Los especialistas concluyen que la verdadera clave para mejorar el rendimiento diario no consiste en despertarse a las cinco de la mañana, sino en garantizar un descanso suficiente y de calidad. Más que seguir una moda viral, cuidar el sueño implica escuchar las necesidades del organismo y respetar el reloj biológico que cada persona tiene de forma natural.

ANUNCIA TE AQUÍ

ANUNCIA TE AQUÍ

ANUNCIA TE AQUÍ

Es noticia: Sentencia Ábalos Tormenta verano Asturias Huelga médicos Asturias Huelga de médicos Fiestas San Agu:



La Nueva España



NeoMotor

OFERTA Suscríbete un año a los contenidos web de LA NUEVA ESPAÑA por menos de 30 euros

Los conductores mayores de 74 años alcanzan la cifra récord de 1,9 millones y tienen la tasa de siniestralidad más baja

- El colectivo aumenta un 63% en la última década y el número de mujeres se triplica
- Entre el 4% y el 19% podrían presentar algún grado de deterioro cognitivo, según la Sociedad de Neurología



Los conductores mayores de 74 años alcanzan la cifra récord de 1,9 millones y tienen la tasa de siniestralidad más baja

¿Ya nos sigues?

 Añádenos en Google

PUBLICIDAD

La Nueva España

29,9



Leer



Cerca



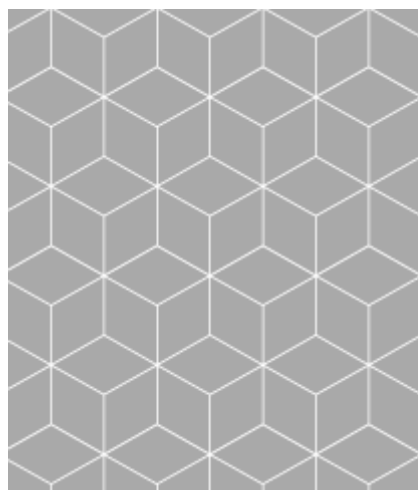
Jugar

Roberto Becares

14 JUL 2026 - 10:14

Julia Rodrigo, maestra madrileña jubilada, tiene 74 años, **lleva más de 52 conduciendo** y dice que se ve perfecta para seguir haciéndolo unos años más. Eso sí, con cuidado. "Ahora veo bien, sobre todo de día, **pero por la noche tengo un poco de miopía nocturna**. Las señales de tráfico las veo borrosas y las luces con destellos, por eso evito la noche", relata la exdocente, que coge el coche solo **lo necesario**. "En el transporte público, sobre todo en determinadas horas, se va perfecto", explica.

PUBLICIDAD



Julia es uno de los casi **2 millones de ciudadanos de España de más de 74 años** (1,9 millones) que siguen al **volante**. Es una cifra récord. Hace 10 años, según los datos de la **Dirección General de Tráfico (DGT)**, eran 1,2 millones, lo que supone un **aumento del 63%** hasta la cifra actual. Llama la atención el ascenso de las **mujeres** conductoras: de 155.799 (en 2015) a 434.090. Es decir, casi el triple.



Leer



Cerca



Jugar

Edad media

Mientras la esperanza de vida alcanza una cifra récord (84,01 años) y el cuidado personal está más extendido en busca de una mayor longevidad, dejar el volante cuando se alcanza una determinada edad es algo que cada vez cuesta más. Según el estudio de la **Fundación Mapfre 'Cese de conducción de personas mayores'**, la edad media para despedirse del coche propio es de 75 años, aunque un 45% lo hace de "manera involuntaria", forzados por su médico o su familia.

LICENCIAS PARA CONDUCTORES DE MÁS DE 74 AÑOS

2015 2025

1.086.489



Leer



Cerca



Jugar

que se puede confiar. "En la sociedad persiste una percepción muy extendida que asocia edad avanzada con mayor riesgo al volante. Está vinculada a estereotipos **que no siempre se corresponden con la realidad**. Los datos de siniestralidad muestran que las personas mayores no presentan las mayores tasas de accidentes", defiende **Jesús Norberto Fernández**, presidente de la Plataforma de Mayores y Pensionistas, que lleva tiempo haciendo incidencia ante la DGT para evitar que se caiga en

PUBLICIDAD

el edadismo



Leer



Cerca



Jugar

La edad media para despedirse del coche propio es 75 años, aunque un 45% lo hace de "manera involuntaria", forzados por el médico o la familia

Los datos de la DGT le dan de hecho la razón. Según el último informe de



Leer



Cerca



Jugar

Los mayores de 74 años tienen 15 veces menos accidentes que la franja más joven y justo la mitad que la cohorte de entre 40 y 44 años

Es decir, los séniors tienen 15 veces menos accidentes que la franja más joven y **justo la mitad que la cohorte de entre 40 y 44 años** (seis conductores implicados por cada mil). Esto se debe, según Fernández, a que muchos conductores adaptan progresivamente sus hábitos de conducción. Es decir, evitan condiciones adversas, son más prudentes y planifican mejor sus desplazamientos, lo que contribuye a mitigar riesgos.

PUBLICIDAD



Leer



Cerca



Jugar

jueves 16 de julio de 2026 · Ciudad de México

Horario y calendarios

EL PODER, CUADRO POR CUADRO.



Ver más

Listados personales y empresariales

Publicidad y marketing

Internet y telecomunicaciones

INICIO

NACIONAL

CDMX

ESTADOS

CULTURA

TURISMO

NEGOCIOS

LEGISLATIVO

CONTACTO

RED DE MEDIOS ESTRATÉGICA

ÚLTIMA HORA 4 mil mdp por huachicol fiscal en aduanas

♦ Vacaciones en CDMX: Los Pinos tendrá

 **ANÚNCIATE AQUÍ**

TU MARCA FRENTE AL PODER Y A MILES DE LECTORES DIARIOS

Grupos demográficos

COTIZAR CAMPAÑA



1

Get Your Free Account

Post your content in 3 steps
Your content Free

OPEN

POR EDITOR WEB MAYA  Comunicación · 15 DE JULIO DE 2026 · LECTURA DE 5 MIN

Durante los últimos años, el llamado “**Club de las 5 de la mañana**” se ha convertido en una de las rutinas más populares en redes sociales. Videos de personas que comienzan el día antes del amanecer con yoga, meditación, lectura, ejercicio y desayunos saludables han alimentado la idea de que levantarse a las 5:00 a. m. es el secreto del éxito, la productividad y el bienestar. Sin embargo, especialistas en neurología y medicina del sueño aseguran que esta tendencia no cuenta con un respaldo científico sólido y que, en algunos casos, incluso puede ser perjudicial.

Latinos y latinoamericanos



La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** y la **Sociedad Española del Sueño (SES)** coinciden en que despertarse a las cinco de la mañana no es, por sí solo, un hábito saludable. Lo verdaderamente importante no es la hora a la que inicia el día, sino dormir el tiempo suficiente y respetar el ritmo biológico de cada persona.

La filosofía del “Club de las 5 a. m.” fue popularizada en 2018 por el escritor y experto en liderazgo Robin S. Sharma con su libro *El Club de las 5 de la mañana: Domina tu mañana. Eleva tu vida*. La propuesta consiste en dedicar la primera hora del día a actividades de desarrollo personal como leer, escribir, meditar o hacer ejercicio ligero, con la promesa de mejorar la concentración, la creatividad y el desempeño diario.

Listados personales y empresariales

Aunque la idea ha ganado millones de seguidores en plataformas como TikTok e Instagram, donde abundan las rutinas matutinas cuidadosamente producidas, los especialistas advierten que convertir este hábito en una recomendación universal puede ser un error.

La doctora Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, explica que imponer una hora de despertar sin considerar las necesidades individuales puede provocar un déficit crónico de sueño. Esta privación afecta funciones esenciales del organismo, como la regulación del metabolismo, el funcionamiento del sistema inmunológico, el equilibrio emocional y el rendimiento cognitivo.

Descarga gratuita



madrugar no es perjudicial en sí mismo. El problema aparece cuando una persona se obliga a despertarse muy temprano sin haber descansado lo suficiente o sin tomar en cuenta su cronotipo, es decir, el reloj biológico que determina los momentos del día en los que el organismo funciona mejor.

Estudios de comunicaciones y medios

Los especialistas recuerdan que no todas las personas tienen el mismo ritmo natural. Aproximadamente la mitad de la población posee un cronotipo intermedio, mientras que el resto se divide entre quienes son más activos por la mañana, conocidos como «alondras», y quienes alcanzan su mayor nivel de energía durante la tarde o la noche, conocidos como «búhos».

Este patrón tiene un importante componente genético, por lo que intentar modificarlo únicamente por seguir una tendencia puede generar consecuencias negativas. Forzar al organismo a despertar mucho antes de lo que dicta su reloj interno puede favorecer el desarrollo de insomnio, reducir la calidad del descanso y provocar cansancio constante, menor capacidad de concentración, cambios de humor y disminución del rendimiento físico e intelectual.

Los expertos subrayan que la productividad no depende de levantarse antes que los demás, sino de dormir las horas necesarias y mantener horarios estables compatibles con la biología de cada persona.



en el cerebro durante el día. Cuando este proceso se interrumpe de manera constante, aumentan los riesgos para la salud física y mental.

Horario y calendarios

Dormir menos de seis horas de forma habitual se ha relacionado con un incremento de hasta 30 % en el riesgo de deterioro cognitivo. Además, la falta crónica de sueño favorece la aparición de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, incrementa la probabilidad de desarrollar ansiedad y depresión, afecta la capacidad de tomar decisiones y reduce la atención sostenida.

Las consecuencias también alcanzan al resto del organismo. La privación de sueño incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares, favorece la resistencia a la insulina y puede contribuir al aumento de peso al alterar los mecanismos que regulan el apetito y el metabolismo.

Por ello, los especialistas recomiendan dejar de lado la idea de que existe una rutina perfecta para todos. En lugar de copiar hábitos populares en redes sociales, aconsejan adaptar los horarios de descanso al cronotipo, las obligaciones laborales o escolares y las necesidades individuales.

Para identificar el propio cronotipo, la doctora Rybel Wix sugiere observar durante una o dos semanas los horarios naturales de sueño en los días libres, sin utilizar despertador. Si una persona se duerme temprano, despierta con facilidad y rinde mejor por la mañana, probablemente tenga un perfil matutino. En cambio, si le cuesta madrugar y alcanza su mayor nivel de energía durante la tarde o la noche, es más probable que tenga un cronotipo vespertino.



Los especialistas concluyen que la verdadera clave para mejorar el rendimiento diario no consiste en despertarse a las cinco de la mañana, sino en garantizar un descanso suficiente y de calidad. Más que seguir una moda viral, cuidar el sueño implica escuchar las necesidades del organismo y respetar el reloj biológico que cada persona tiene de forma natural.

[WHATSAPP](#)[X](#)[FACEBOOK](#)[TELEGRAM](#)

Microsoft Bing: Predice resultados,
pon a prueba tus habilidades y más

Entra en el juego

Elegibilidad limitada. Se aplican condiciones.

Patrocinado



MARCA

Seguir

90.5K Seguidores



Brote de meningitis: síntomas, por qué se produce y cómo se puede evitar esta enfermedad letal

Historia de Joanna Guillén Valera • 3 mes(es) •

4 minutos de lectura

Alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen este tipo de meningitis, muere, especialmente la meningitis meningocócica y neumocócica, y hasta un 20% de los pacientes desarrolla una discapacidad grave, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Te contamos, de la mano de los principales expertos, qué se puede hacer para prevenir la infección. .

La meningitis es una enfermedad grave caracterizada por producir inflamación en las membranas que rodean el cerebro y la médula espinal. La Organización Mundial de la Salud estima que afecta a unos 2,5 millones de personas y que causa unas 250.000 muertes cada año en todo el mundo. Aunque la meningitis puede ser causada por virus, bacterias, hongos o parásitos, la forma bacteriana es la más peligrosa y puede provocar la muerte en pocas horas si no se trata de inmediato. De hecho, "alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen este tipo de meningitis, muere, especialmente la meningitis meningocócica y neumocócica, y hasta un 20% de los pacientes desarrolla una discapacidad grave", según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). A pesar de que la mayoría de los pacientes con meningitis son niños, es una enfermedad que también puede darse entre los adultos. "Las meninges son la cápsula que protege el cerebro", apunta Marta Guillán, secretaria del grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la SEN. De forma más habitual, la inflamación de estas membranas se produce por infecciones víricas, pero difieren



Comentarios

enfermedades autoinmunes también pueden ser la causa. En ellas, el propio sistema inmune ataca erróneamente esas meninges. Secuelas de la meningitis

Entre las posibles secuelas destacan: Problemas auditivos De vista Del habla Del lenguaje De memoria Problemas neurológicos derivados del daño cerebral producido por la enfermedad Amputaciones de extremidades (cuando la infección de la meningitis se extiende al torrente sanguíneo produciendo sepsis) que afectan seriamente la calidad de vida. De hecho, informan desde la SEN, "la meningitis es la sexta enfermedad neurológica que más discapacidad provoca en el mundo, tras el ictus, la encefalopatía neonatal, la migraña, la demencia y la neuropatía diabética". En el último año se produjeron en todo el mundo 1,6 millones de casos de meningitis bacteriana que provocaron aproximadamente 250.000 muertes. Y aunque, a nivel mundial, la mayor carga de morbilidad se observa en un área conocida como el "cinturón africano de la meningitis", que se extiende desde Senegal hasta Etiopía, ningún país está exento de que, de forma ocasional o en forma de brotes, se notifiquen casos de esta enfermedad. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año se identifican unos 1.000 casos de meningitis en España, de los cuales un 10% son muy graves. "Aunque en nuestro país la incidencia de la meningitis sigue siendo baja, esta enfermedad sigue siendo una de las primeras causas de muerte por infección en niños y adolescentes en España, además, estamos observando una ligera tendencia ascendente de los casos desde el año 2014", comenta Saima Bashir, coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología. Por ejemplo, informa, "en España, en 2024 se produjeron 330 casos de meningitis meningocócica, frente a los 270 del año anterior", por lo que desde la Sociedad Española de Neurología los expertos instan a reforzar la prevención y vacunación. Por otra parte, "es importante tener en cuenta que, ante cualquier sospecha de meningitis, es aconsejable acudir de inmediato al médico o al hospital, ya que la detección y el tratamiento precoz son fundamentales para salvar vidas y reducir secuelas una vez que se ha desarrollado esta enfermedad. La meningitis puede producir la muerte en menos de 24 horas, por lo que es una enfermedad que requiere atención médica urgente". Foto de Marek Piwnicki en Unsplash

Síntomas de la meningitis Entre los síntomas más comunes destacan: Fiebre repentina Dolor de cabeza intenso Rigidez en el cuello Náuseas Vómitos Sensibilidad a la luz Erupciones cutáneas

En bebés y niños pequeños puede manifestarse con irritabilidad inexplicable, vómitos y abultamiento de la fontanela. Y aunque cualquier persona puede contraer meningitis, los grupos de mayor riesgo son los niños menores de 5 años, sobre todo cuando no están vacunados, y los jóvenes de entre 15 y 24 años. Las personas inmunodeprimidas también tienen mayor riesgo

diferentes tipos de meningitis, así como aquellas que viven o trabaja...

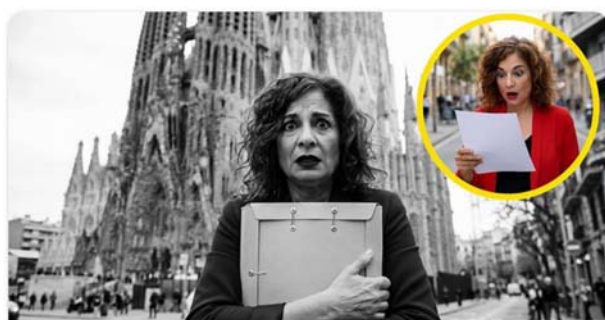


Comentarios

nerentes tipos de meningitis, así como aquellas que viven o trabajan en entornos especialmente concurridos. Por qué se produce Aunque la vía de transmisión varía según el organismo, "la mayoría de las bacterias que causan meningitis se contagian entre los seres humanos principalmente a través del contacto cercano con una persona infectada, tras la inhalación de las pequeñas partículas líquidas que se expulsan al hablar, toser o estornudar", explica Bashir. Por lo tanto, "aunque la medida más eficaz contra la meningitis es la vacunación, también lo son los hábitos de higiene personal", señala. De hecho, como apunta la experta, "al dejar atrás las medidas de contención por la pandemia de la COVID-19, se ha observado una tendencia creciente de incidencia de la meningitis meningocócica desde el año 2022, lo que resalta la importancia de las medidas de higiene personal para evitar esta enfermedad". Dicho esto, además de la vacunación, es clave adoptar medidas como: Lavarse las manos frecuentemente No compartir utensilios Desinfectar y ventilar los espacios comunes Cubrirse al toser o estornudar Usar repelente y ropa protectora en zonas con mosquitos u otros animales que puedan transmitir infecciones son hábitos importantes para evitar su contagio. Por otra parte, añade la experta, "en casos de contacto cercano con alguien con meningitis bacteriana, aconsejamos también acudir al médico, que le dará pautas para prevenir la enfermedad".

Sigue toda la información sobre prevención y educación en salud en cuidateplus.marca.com

Contenido patrocinado



 crtoolslimited.com

Ventaja poco evidente

Patrocinado



Absorya

Ropa interior para incontinencia urinaria: discreta y cómoda

Patrocinado

Más para ti

 Comentarios

EL PAÍS ENTERO, TODOS LOS DÍAS

F X ▶



NOTICIAS DE MÉXICO

INFORMACIÓN NACIONAL · ESTADOS · CDMX · LEGISLATIVO

DIRECTORA GENERAL · **ANGÉLICA BELTRÁN**

PROTEGES A QUIENES MÁS QUIERES

**PREVENIR ENFERMEDADES
COMIENZA EN CASA 🏠**

MANTÉN TU ESPACIO LIMPIO Y SEGURO

SONORA SE TRANSFORMA

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD
PÚBLICA

≡ MENÚ

Buscar...



ÚLTIMA HORA

s en CDMX/ 200 mil beneficiarios en 2026

• Se presume que renuncia de Ulises Lara a la FGI

PORTADA

¿Levantarte a las 5 de la mañana te hace más productivo? La ciencia responde

REDACCIÓN NOTICIAS DE MÉXICO · 15 DE JULIO DE 2026



Durante los últimos años, el llamado **“Club de las 5 de la mañana”** se ha convertido en una de las rutinas más populares en redes sociales. Videos de personas que comienzan el día antes del amanecer con yoga, meditación, lectura, ejercicio y desayunos saludables han alimentado la idea de que levantarse a las 5:00 a. m. es el secreto del éxito, la productividad y el bienestar. Sin embargo, especialistas en neurología y medicina del sueño aseguran que esta tendencia no cuenta con un respaldo científico sólido y que, en algunos casos, incluso puede ser perjudicial.

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** y la **Sociedad Española del Sueño (SES)** coinciden en que despertarse a las cinco de la mañana no es, por sí solo, un hábito saludable. Lo verdaderamente importante no es la hora a la que inicia el día, sino

dormir el tiempo suficiente y respetar el ritmo biológico de cada persona.

La filosofía del “Club de las 5 a. m.” fue popularizada en 2018 por el escritor y experto en liderazgo Robin S. Sharma con su libro *El Club de las 5 de la mañana: Domina tu mañana. Eleva tu vida*. La propuesta consiste en dedicar la primera hora del día a actividades de desarrollo personal como leer, escribir, meditar o hacer ejercicio ligero, con la promesa de mejorar la concentración, la creatividad y el desempeño diario.

Aunque la idea ha ganado millones de seguidores en plataformas como TikTok e Instagram, donde abundan las rutinas matutinas cuidadosamente producidas, los especialistas advierten que convertir este hábito en una recomendación universal puede ser un error.

La doctora Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, explica que imponer una hora de despertar sin considerar las necesidades individuales puede provocar un déficit crónico de sueño. Esta privación afecta funciones esenciales del organismo, como la regulación del metabolismo, el funcionamiento del sistema inmunológico, el equilibrio emocional y el rendimiento cognitivo.

Desde la Sociedad Española del Sueño, la doctora Rybel Wix coincide en que madrugar no es perjudicial en sí mismo. El problema aparece cuando una persona se obliga a despertarse muy temprano sin haber descansado lo suficiente o sin tomar en cuenta su cronotipo, es decir, el reloj biológico que determina los momentos del día en los que el organismo funciona mejor.

Los especialistas recuerdan que no todas las personas tienen el mismo ritmo natural. Aproximadamente la mitad de la población posee un cronotipo intermedio, mientras que el resto se divide entre quienes son más activos por la mañana, conocidos como «alondras», y quienes alcanzan su mayor nivel de energía durante la tarde o la noche, conocidos como «búhos».

Este patrón tiene un importante componente genético, por lo que intentar modificarlo

únicamente por seguir una tendencia puede generar consecuencias negativas. Forzar al organismo a despertar mucho antes de lo que dicta su reloj interno puede favorecer el desarrollo de insomnio, reducir la calidad del descanso y provocar cansancio constante, menor capacidad de concentración, cambios de humor y disminución del rendimiento físico e intelectual.

Los expertos subrayan que la productividad no depende de levantarse antes que los demás, sino de dormir las horas necesarias y mantener horarios estables compatibles con la biología de cada persona.

Dormir menos de lo que el cuerpo necesita también tiene efectos importantes sobre la salud. La evidencia científica muestra que el descanso nocturno permite consolidar la memoria, regular las emociones y eliminar sustancias de desecho que se acumulan en el cerebro durante el día. Cuando este proceso se interrumpe de manera constante, aumentan los riesgos para la salud física y mental.

Dormir menos de seis horas de forma habitual se ha relacionado con un incremento de hasta 30 % en el riesgo de deterioro cognitivo. Además, la falta crónica de sueño favorece la aparición de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, incrementa la probabilidad de desarrollar ansiedad y depresión, afecta la capacidad de tomar decisiones y reduce la atención sostenida.

Las consecuencias también alcanzan al resto del organismo. La privación de sueño incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares, favorece la resistencia a la insulina y puede contribuir al aumento de peso al alterar los mecanismos que regulan el apetito y el metabolismo.

Por ello, los especialistas recomiendan dejar de lado la idea de que existe una rutina perfecta para todos. En lugar de copiar hábitos populares en redes sociales, aconsejan adaptar los horarios de descanso al cronotipo, las obligaciones laborales o escolares y las necesidades individuales.

Para identificar el propio cronotipo, la doctora Rybel Wix sugiere observar durante una

o dos semanas los horarios naturales de sueño en los días libres, sin utilizar despertador. Si una persona se duerme temprano, despierta con facilidad y rinde mejor por la mañana, probablemente tenga un perfil matutino. En cambio, si le cuesta madrugar y alcanza su mayor nivel de energía durante la tarde o la noche, es más probable que tenga un cronotipo vespertino.

Los especialistas concluyen que la verdadera clave para mejorar el rendimiento diario no consiste en despertarse a las cinco de la mañana, sino en garantizar un descanso suficiente y de calidad. Más que seguir una moda viral, cuidar el sueño implica escuchar las necesidades del organismo y respetar el reloj biológico que cada persona tiene de forma natural.

COMPARTE ESTA NOTA

FACEBOOK

X

WHATSAPP

TELEGRAM

SÍGUENOS: FACEBOOK

X

YOUTUBE

Deja tu opinión

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con *

Comentario *

Nombre *



SUCESOS

"He visto el cuerpo de una persona en el agua y, al lado, una niña pequeña llorando"

Irse a dormir y levantarse a la misma hora ayuda a descansar mejor durante el verano

La somnolencia excesiva o la dificultad para rendir durante la jornada son señales de alerta



Añádenos en Google

Itzuli



Entzun



DIARIO DE NOTICIAS

Pamplona | 15-07-26 | 11:06



La exposición a la luz natural durante el día y unos hábitos de sueño estables contribuyen a mejorar el descanso nocturno. / DIARIO DE NOTICIAS



El verano invita a **acostarse más tarde**, viajar, **alterar las rutinas** y disfrutar de más actividades al aire libre. Sin embargo, estos cambios pueden pasar factura al **descanso**. Los especialistas recuerdan que mantener unos **horarios regulares** sigue siendo una de las medidas más eficaces para **dormir bien**, incluso durante las **vacaciones**.

Según la **Dra. Beatriz Echeveste**, especialista en **Neurología y Neurofisiología** de la **Unidad del Sueño** de la **Clínica Universidad de Navarra**, el calor y la **irregularidad de los horarios** son los dos principales factores que dificultan el **descanso** durante los **meses estivales**. “Para **iniciar el sueño**, nuestro organismo necesita reducir la **temperatura corporal**. Cuando la **temperatura exterior** es muy elevada, este proceso resulta más difícil y aumenta la probabilidad de que tardemos más en **dormirnos** o de que el **sueño** sea más **fragmentado**”, explica la especialista.

PUBLICIDAD

Acostarse más tarde, retrasar la **hora de levantarse** o **alterar las rutinas** diarias puede afectar al **ritmo biológico** que regula el **sueño** y la **vigilia**. No obstante, esta **experta en sueño** advierte de que la **calidad del descanso** no debe medirse únicamente por lo que ocurre durante la noche. “Lo importante es observar cómo nos encontramos durante el día. Si estamos excesivamente **cansados**, nos cuesta levantarnos, tenemos **somnolencia frecuente** o nos



Rendimiento cognitivo y estado de ánimo

Los expertos recuerdan que **dormir mal** de forma mantenida puede afectar al **rendimiento cognitivo**, la **concentración**, el **estado de ánimo** y la **calidad de vida**. Además, la **falta de sueño** se ha relacionado con un mayor riesgo de **problemas cardiovasculares**, **metabólicos** y **neurológicos**.

Para favorecer un **buen descanso** durante las **vacaciones**, la recomendación principal es intentar mantener la máxima **regularidad** posible en los **horarios**, especialmente al **levantarse**. “Aunque un día nos acostemos más tarde de lo habitual, mantener una hora relativamente estable para comenzar la jornada ayuda a preservar el **ritmo biológico** y facilita un **mejor descanso** durante el resto del **verano**”, destaca la **Dra. Echeveste**.

PUBLICIDAD



Los especialistas aconsejan también mantener una **temperatura confortable** en el **dormitorio**, evitar **cenas copiosas** antes de acostarse y limitar el uso de **dispositivos electrónicos** durante los momentos previos al **sueño**.

Los **trastornos del sueño** afectan a millones de personas en **España**. Según la **Sociedad Española de Neurología**, más de cuatro millones de españoles padecen algún **trastorno del sueño crónico** y grave, mientras que casi la mitad de la población adulta no disfruta de un **descanso de calidad**. Además, más del 50% de las personas mayores de 65 años presenta algún **problema relacionado con el sueño** y menos de un tercio de los afectados consulta con un **profesional sanitario**.

TEMAS [sueño](#) - [verano](#) - [Clínica Universidad de Navarra](#) - [vacaciones](#)



NEUROLOGÍA

Miastenia gravis: despliegue de innovación para tratar una enigmática enfermedad

- ✓ Alrededor del 90% de los pacientes diagnosticados pueden alcanzar una mejoría de su enfermedad y un 70% puede llevar una vida casi normal



Un médico examina una prueba neurológica.

F. BARDAL

15/07/2026 05:40 ACTUALIZADO: 15/07/2026 05:40

✓ Fact Checked

La [miastenia gravis](#) es uno de los **temas que más expectación** ha despertado en el **último congreso anual de la Academia Europea de Neurología** (EAN, por sus siglas en inglés), recientemente celebrado en Ginebra (Suiza). Además de varias sesiones, la enfermedad ha centrado un encuentro posterior sobre cómo las nuevas formulaciones simplifican la administración de la terapia y hacen más fácil la vida de los pacientes. Este tema lo abordó el español Rafael Sivera, de la unidad de enfermedades neuromusculares del Hospital Universitario La Fe de Valencia.

La miastenia gravis se debe a que **la comunicación entre los nervios y los músculos deja de funcionar** adecuadamente porque, sin que se haya

ACTUALIDAD

María del Mar Freijo: “Poder tener un tratamiento que reduzca la repetición del ictus es esperanzador”

Queda tiempo para que se convierta en una realidad, pero la neuróloga se muestra ilusionada con el ensayo clínico en fase III, denominado Oceanic-Stroke, que puede prevenir en un 26% la aparición de un segundo ictus



M^a Mar Freijo Guerrero. Neuróloga de Osakidetza en el Hospital Universitario Cruces / Cedida



NOTICIAS TALDEA MULTIMEDIA

13 de Julio 2026 4 min de lectura

En los últimos años se ha avanzado mucho en el manejo del ictus, lo que ha mejorado el pronóstico de forma significativa. Así lo reflejan los resultados de un reciente ensayo clínico de Bayer en fase III, denominado Oceanic-Stroke, que ha sido capaz de reducir en un 26% la recurrencia de un segundo episodio tras sufrir un infarto cerebrovascular isquémico, sin aumentar el riesgo de sangrado. “El estilo de vida saludable disminuye la probabilidad de sufrir un ictus,

pero hay otros factores diferentes que pueden causarlo", apunta María del Mar Freijo, neuróloga del Hospital Universitario de Cruces.

Para que lo pueda entender todo el mundo, ¿qué es un ictus?

Un ictus es una enfermedad que se produce por una alteración de los vasos del cerebro. Hay dos tipos de ictus. Uno es el isquémico, que es el más frecuente, representando aproximadamente el 80%. Este se produce porque un trombo obstruye un vaso que transporta la sangre a una zona del cerebro y al no llegarle ésta se lesiona y por tanto se alteran las funciones que lleva a cabo. Según el punto que se daña, se podría alterar el lenguaje, la visión o el movimiento de las extremidades entre otras. El otro tipo es el hemorrágico en el que el daño cerebral se produce por la ruptura del vaso y la consecuente hemorragia lo que provoca una lesión en esa zona del cerebro y por tanto altera las funciones de la misma.

¿Cuáles son los factores que los producen?

El principal factor que influye es la edad siendo más frecuentes a partir de los 65 años. Además, los factores de riesgo vascular como la hipertensión principalmente, el colesterol elevado, arritmias del corazón, la diabetes o el tabaquismo aumentan la probabilidad de que una persona pueda sufrir un ictus.

¿Cuántas personas en el Estado lo sufren al año?

El ictus es una enfermedad con una incidencia alta que afecta aproximadamente a 120.000 personas anualmente.

¿Y segundos ictus?



El riesgo de recurrencia general a los 5 años es de un 25% y a los 10 años hasta un 40% aunque depende del tipo de ictus. Al año alrededor de 15.000 personas sufren un segundo ictus.

¿En Euskadi cuántos infartos cerebrovasculares se producen?

En Euskadi se atendieron en Osakidetza 7.500 personas por ictus en 2024. De ellos 4.000 eran mayores de 75 años, el 42% eran personas entre 46 y 75 años y 1.200 fallecieron.

¿Cuántos ictus se podrían prevenir con buenos hábitos y el control de los factores de riesgo vascular?

El 90% de los ictus son prevenibles. En el Estado alrededor de 100.000 ictus se podrían evitar con medidas preventivas de estilo de vida y control de factores de riesgo vascular.

¿El ictus es una de las principales causas de mortalidad?

Sí. El ictus es una de las causas principales de mortalidad y la primera de discapacidad adquirida con un importante impacto en la calidad de vida del paciente, así como en su entorno. Disponer de un nuevo tratamiento que añadido a los actuales disminuya la posibilidad de que se repita es fundamental.

En relación al nuevo tratamiento mencionado, ¿qué le parece que se pueda reducir en un 26% el riesgo de un segundo ictus?

Los resultados de este ensayo abren la posibilidad de poder disponer de una nueva opción de tratamiento en la prevención de la recurrencia del ictus. Es un fármaco con un mecanismo de acción diferente a los habituales que disminuye la formación de trombos y no aumenta las hemorragias, que es uno de los principales riesgos de los fármacos que hasta ahora se han estudiado. Además, podemos combinarlos con los que utilizamos actualmente. Por todo ello, puede suponer un avance importante en el manejo del ictus. Es esperanzador.

“ En el Estado alrededor del 90% de los ictus se podrían evitar con un estilo de vida saludable y un control de factores de riesgo vascular ”

¿Cuáles serían los pasos a seguir para convertirse en realidad?

Los resultados son muy prometedores, pero queda pendiente realizar una ampliación de los análisis realizados, la valoración y evaluación por las agencias regulatorias, así como su publicación en las Guías científicas que consoliden o confirmen la evidencia de su beneficio. Además, aunque no sea superponible dispondremos de resultados de

ensayos con fármacos diferentes, pero con mecanismo de acción similar que puede reforzar el beneficio de esta nueva vía de acción.

¿Y qué cree que supone este avance para la ciudadanía?

Este avance impacta en la ciudadanía de forma importante. Por un lado, disminuiría el número de ictus, por tanto, también reduciría la mortalidad y la discapacidad asociada al mismo. Un segundo ictus puede suponer un mayor grado de dependencia, de deterioro cognitivo, de pérdida de autonomía e institucionalización. Por ende, si se confirman estos resultados y se aplican en la práctica clínica, un mayor número de personas conservarían su independencia y calidad de vida, así como la de su entorno.

QUIÉN ES

María del Mar Freijo es neuróloga del Hospital Universitario de Cruces, además de jefa de la unidad de ictus de Cruces y coordinadora del grupo neurovascular del Instituto Biobizkaia. Por otro lado, es la coordinadora nacional del Grupo de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología y es investigadora principal del grupo de Euskadi RICORS-Ictus (red de investigación nacional del instituto Carlos III).

ETIQUETAS

Euskadi

Ensayo

Mortalidad

Ictus

Neurología

Buscar...



PERIÓDICO MÉDICO

Noticias e Información Médica de la Comunidad de Madrid dirigido por Luis Luna

Buscar...

Comienza a preguntar ahora

Un Experto responderá a tu pregunta en minutos, a cualquier hora del día o de la noche.



HOME

ESPAÑA

MUNDO

COMUNIDAD DE MADRID

ENFERMEDADES

FORMACIÓN

ESPECIALIDADES



El Hospital público Guadarrama destaca la esencialidad de la labor y el compromiso de los auxiliares de enfermería en su Día internacional

COMUNIDAD DE MADRID julio 16, 2026



La Comunidad de Madrid reduce las listas de espera sanitarias y registra el menor tiempo para pruebas diagnósticas de 2026

COMUNIDAD DE MADRID julio 16, 2026



El absentismo laboral en turismo en España supera el 6,6%

Turismo julio 16, 2026

Avances prometedores en el tratamiento de la miastenia gravis en Ginebra

In **ENFERMEDADES, ESPAÑA, ESPECIALIDADES**
0 comments

julio 15, 2026

Óscar López

217 Views

Nutricionista colegiado

ES



ÓL

Óscar López
ADMINISTRATOR

PROFILE

La miastenia gravis ha sido uno de los temas destacados en el reciente congreso anual de la Academia Europea de Neurología, celebrado en Ginebra, Suiza. Durante este evento, se llevó a cabo un encuentro centrado en cómo las nuevas formulaciones de tratamientos facilitan la administración de la terapia y mejoran la calidad de vida de los pacientes. Rafael Sivera, de la unidad de enfermedades neuromusculares del [Hospital Universitario La Fe de Valencia](#), explicó que esta enfermedad se produce cuando el sistema inmunológico daña los tejidos que permiten la comunicación entre nervios y músculos, lo que provoca debilidad y fatiga muscular. Aunque puede aparecer a cualquier edad, es más común en mujeres menores de 40 años y en hombres a partir de los 60. [Servicios de asesoramiento](#)

Detox inflamación mujer

¿La razón por la que no bajaba? Inflamación. Lee mi historia.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) informa que más de 16.000 personas padecen esta enfermedad en España, con más de 1.000 nuevos diagnósticos anuales. A pesar de que la enfermedad tiende a estabilizarse con el tiempo, es altamente incapacitante; el 55% de los pacientes presenta dificultades para caminar, el 47% para comer y el 48% para respirar. Además, el 70% experimenta caída de párpados y visión doble. Los efectos emocionales también son significativos, con un 44% de los pacientes sufriendo ansiedad y un 27% depresión. Aunque los tratamientos actuales permiten que el 90% de los pacientes experimenten mejoría y el 70% pueda llevar una vida normal, un 8,5% presenta formas farmacorresistentes de la enfermedad, lo que resalta la necesidad de seguir investigando en este campo para ofrecer más opciones terapéuticas.

Etiquetas: Avances, Ginebra

Share:

Avances

Ginebra

ENFERMEDADES

ESPAÑA

ESPECIALIDADES

NOTICIAS DE LA IA

Todas las noticias de Inteligencia Artificial

Todas las novedades, avances y análisis sobre el mundo de la Inteligencia Artificial.

ÚNETE A NUESTRO CANAL DE WHATSAPP
https://chat.whatsapp.com/InFMrdGhHoAHa8Br2V5LP7?mode=gl_1

Juan Antonio Tirado



¡Si tienes más de 40 :
tienes un ordenador,

Rise of Kingdoms

Últimas Noticias



El Hospital de Getafe crea una Unidad de Impresión 3D para mejorar la explicación de patologías y la formación sanitaria

COMUNIDAD DE MADRID
julio 16, 2026



El Hospital público Guadarrama destaca la esencialidad de la labor y el compromiso de los auxiliares de enfermería en su Día internacional

COMUNIDAD DE MADRID
julio 16, 2026



La Comunidad de Madrid reduce

ES

• **ULTIMA HORA**

referencia de España" de Forbes por cuarto año consecutivo

• El chef Iván Cerdeño acerca la alta cocina saludable a pacientes, profesionales y visitantes del Hospital Quirónsalud

Buscar...


Soy Dentaria | Alcobendas
4.9 (215)
Pide Cita Gratis

ABIERTO 10:00-14:00

Calle de la Constitución, 68, Alcobendas

Más información



PERIÓDICO MÉDICO

 Noticias e Información Médica de la Comunidad de Madrid dirigido por Luis Luna

Buscar...

HOME

ESPAÑA

MUNDO

COMUNIDAD DE MADRID

ENFERMEDADES

FORMACIÓN

ESPECIALIDADES



El Hospital Universitario La Luz obtiene la acreditación SEC-Excelente como Unidad de Insuficiencia Cardíaca

SANIDAD PRIVADA julio 14, 2026



El Hospital público Puerta de Hierro Majadahonda pone en marcha una 'Escuela de Pacientes' en su Servicio de Dermatología

COMUNIDAD DE MADRID julio 14, 2026



Sanidad convoca 12.850 plazas de Formación Especializada para 2027

ESPAÑA julio 14, 2026

Comienza a preguntar ahora

Un Experto responderá a tu pregunta en minutos, a cualquier hora del día o de la noche.



Expertos desmienten vínculo entre altas temperaturas y aumento de migrañas



 Centros hospitalari...



ES





ÓL

Óscar López
ADMINISTRATOR

PROFILE

A pesar de la creencia popular que asocia las altas temperaturas con un aumento en la frecuencia de las migrañas, el doctor Roberto Belvis, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de [Neurología](#), sostiene que no existe evidencia científica que respalde esta idea. En una reciente entrevista, el especialista indicó que diversos estudios han examinado la relación entre factores meteorológicos, como la temperatura y la presión atmosférica, y la incidencia de crisis migrañosas, sin lograr establecer una conexión clara entre estos elementos.

Física



Invento genial que enfría hogar. Sin instalación,

Coldeez

El neurólogo explicó que, aunque el verano puede influir indirectamente en la aparición de migrañas, esto se debe más a los cambios en el estilo de vida que suelen ocurrir durante esta estación que a las condiciones climáticas en sí. Por ejemplo, alteraciones en el sueño, falta de hidratación, viajes y cambios en los horarios de las comidas pueden actuar como desencadenantes en personas que ya están predispuestas a sufrir migrañas. Así, el calor por sí solo no es el causante directo de un mayor número de crisis.

En este contexto, Belvis enfatizó que la información que circula en redes sociales sobre la relación entre el calor y las migrañas no se sostiene científicamente. A través de la recopilación de datos en diarios de pacientes que sufren de migraña, se han analizado las condiciones meteorológicas del momento y no se ha encontrado una correlación significativa con la temperatura o la presión atmosférica. La única variable que se acercó a una relevancia estadística fue la velocidad del viento, lo que sugiere que otros factores podrían estar en juego.

El doctor también hizo hincapié en que los cambios bruscos en las condiciones atmosféricas, ya sea hacia un clima más frío o más cálido, pueden provocar un aumento en los episodios de migraña, aunque no se ha identificado un factor atmosférico específico responsable de este aumento. El verano, con sus cambios asociados, puede ser un reto para aquellos que sufren de migrañas debido a su capacidad limitada para adaptarse a nuevas circunstancias.



Invento genial que enfría hogar. Sin instalación

Coldeez

Últimas Noticias



Cómo evitar que el calor, los cambios de rutina y la soledad afecten al bienestar de las ...

SANIDAD PRIVADA julio 14, 2026



La Federación Española de Pentatlón Moderno se une a la Alianza por el Deporte Inclusivo ...

SANIDAD PRIVADA julio 14, 2026



El Hospital Universitario La Luz obtiene la acreditación SEC-Excelente como Unidad de Insuficiencia Cardíaca

SANIDAD X Centros hospitalari...



ES



• ULTIMA HORA

de referencia de España" de Forbes por cuarto año consecutivo

• El chef Iván Cerdeño acerca la alta cocina saludable a pacientes, profesionales y visitantes del Hospital Quirónsaluc

Química	>
Ciencias	>
Literatura médica y bibliografía	>

Las dificultades para adaptarse a cambios en el ritmo de vida son especialmente relevantes para los pacientes migrañosos. Por ejemplo, las noches calurosas pueden alterar el sueño y dar lugar a crisis, mientras que la deshidratación durante los días de calor también puede contribuir a la aparición de migrañas. El verano, al ser una época de relajación, puede provocar un cambio en los niveles de estrés, lo que también puede influir en la frecuencia de las migrañas.

Literatura médica y bibliografía

El concepto de "migraña de los primeros días de vacaciones" es conocido en la cultura estadounidense, donde se hace referencia a los episodios de migraña que ocurren al cambiar de rutina de manera abrupta. La preparación para el viaje, el estrés del aeropuerto y los cambios en la alimentación y los horarios de sueño pueden desencadenar crisis en personas susceptibles. También se ha señalado que el aumento en el consumo de alcohol y ciertos alimentos fríos durante el verano puede ser un factor que contribuya a las migrañas.

Belvis concluyó que, aunque un grupo específico de pacientes puede experimentar un aumento en las crisis de migraña durante el verano, esto no puede atribuirse a factores climáticos. Para aquellos que sufren de migrañas, es recomendable mantener rutinas estables incluso durante las vacaciones, ya que este grupo tiende a tener una adaptación diferente a los cambios en su entorno, lo que puede influir en la frecuencia de sus episodios.



Invento genial que enfriar el hogar. Sin instalación,

Coldeez

En definitiva, la relación entre el calor y las migrañas es más compleja de lo que a menudo se piensa. Si bien las altas temperaturas pueden coincidir con un aumento en las crisis para algunos individuos, los factores subyacentes suelen estar relacionados con cambios en el estilo de vida y no con el clima en sí. Por lo tanto, es esencial que los pacientes estén conscientes de cómo su rutina puede afectar sus episodios de migraña y tomen medidas para gestionarlos adecuadamente.

Etiquetas: Expertos



Invento genial que en hogar. Sin instalación

Coldeez

Redacción

ÓL

0

Óscar López
ADMINISTRATOR

RE

0

Redaccion
AUTHOR

LL

0

Luis Luna
ADMINISTRATOR

JT

0

Juan Antonio Tirado
ADMINISTRATOR

Colégio de Médicos de Madrid



Ilustre Cole,
Oficial de M
de Madrid

Los médicos madrileños piden reglas claras ante las grabaciones en consulta

COLEGIO DE MÉDICOS DE MADRID
mayo 25, 2026



Los médicos madrileños vigilan el nuevo control sobre titulaciones en centros sanitarios

COLEGIO DE MÉDICOS DE MADRID
mayo 25, 2026



Ilustre Cole,
Oficial de M
de Madrid

Médicos y pacientes revisan los límites de las grabaciones en consulta

COLEGIO DE MÉDICOS DE MADRID
mayo 25, 2026

Share:

Expertos

ESPECIALIDADES

INVESTIGACIÓN



Centros hospitalari...



ES





Patrocinado

europa
press

Europa Press

Seguir

85K Seguidores



SEMDOR alerta de que el dolor sigue siendo uno de los síntomas más invisibilizados de la esclerosis múltiple

Historia de Europa Press • 1 mes(es) •

2 minutos de lectura



Archivo - Imagen de recurso de un niño en silla de ruedas.
© GAYSORN EAMSUMANG/ISTOCK - Archivo

MADRID, 29 (EUROPA PRESS)

© 2026
Microsoft

[Configuración de privacidad](#)

[Privacidad y cookies](#)

[Condiciones de uso](#)

[Anunciar](#)

...



Comentarios

Con motivo del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, que se conmemora este 30 de mayo, SEMDOR ha señalado que, aunque la enfermedad suele asociarse a síntomas motores o neurológicos visibles, el dolor es uno de los síntomas más frecuentes y discapacitantes.

La esclerosis múltiple es una enfermedad neurodegenerativa, autoinmune y crónica que afecta aproximadamente a más de 55.000 personas en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología, y cuya incidencia continúa aumentando, especialmente entre mujeres jóvenes.



A veces es el coche quien escoge al conductor

CUPRA · Patrocinado

En este contexto, SEMDOR recuerda que diferentes estudios estiman que entre el 50 por ciento y el 80 por ciento de los pacientes con esclerosis múltiple experimentan dolor a lo largo de la enfermedad, incluyendo dolor neuropático,

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



CUPRA

A veces es el coche quien escoge al conductor

Patrocinado



Absorya

Ropa interior para incontinencia urinaria: discreta y cómoda

Patrocinado

Bienestar

Dr. Alberto Villarejo, neurólogo: "Una actitud positiva no implica ignorar los problemas pero en lugar de p...



BIENESTAR

Dr. Alberto Villarejo, neurólogo: "Una actitud positiva no implica ignorar los problemas pero en lugar de preocuparse por ellos de forma pasiva, es preferible buscar maneras de resolverlos"

AMINIE FILIPPI

14/07/2026 - 07:29

¿Por qué una **actitud positiva** también puede cuidar de nuestro cuerpo? Ser optimista no es solo una cuestión de personalidad, sino que puede significar algo más para la salud. Lejos de las frases motivacionales de **felicidad** vacías que se hacen tan virales en redes, la ciencia investiga y explica por qué el optimismo puede ser un aliado en personas sanas y enfermas.



"En lugar de preocuparse por los problemas de forma pasiva, es preferible buscar maneras de resolverlos"



¿Qué papel juega la disautonomía en el long COVID y la fatiga crónica?



Escrito por:

Dr. Lorenzo Silva Hernández

Neurólogo en Pozuelo De Alarcón



Llamar



Reservar

Publicado el: 13/07/2026

Editado por Serena Silvia Ponso el 13/07/2026

La **disautonomía** es una alteración del sistema nervioso autónomo que regula la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la digestión y la temperatura corporal. Según el [Dr. Lorenzo Silva Hernández](#), especialista en neurología, esta disfunción explica gran parte de los síntomas persistentes que sufren pacientes con **long COVID** y con **síndrome de fatiga crónica (SFC/EM)**, ya que ambos cuadros comparten un mismo sustrato: la desregulación neurovascular.

¿Cómo se relaciona la disautonomía con el long COVID?

Los especialistas suelen clasificar los síntomas del COVID persistente en tres grandes bloques: alteración autonómica, deterioro cognitivo y fatiga con intolerancia al ejercicio, un cuadro que, según estudios, afecta entre un 10 y un 30% de quienes han superado la infección aguda (Brain & Life). Esta afectación autonómica puede manifestarse como palpitaciones, mareo al levantarse, intolerancia al calor o problemas digestivos.

¿Qué es el síndrome de taquicardia postural ortostática (POTS) y cómo se relaciona con la fatiga crónica?



El POTS es una de las formas más frecuentes de disautonomía. Un estudio presentado en la [Sociedad Española de Neurología](#) comparó pacientes con SFC/EM y con condición post-COVID, encontrando que el grupo con fatiga crónica presentaba mayor frecuencia cardíaca, cumpliendo criterios de POTS un 31% de estos pacientes frente a un 13,8% de los post-COVID (Neurology Perspectives, SEN). Estos datos confirman que la disautonomía no es exclusiva del COVID persistente, sino un mecanismo compartido con otras enfermedades de fatiga crónica.

¿Existen otras formas de disautonomía además del POTS?

Sí. La disautonomía agrupa distintas alteraciones del sistema autónomo y de la regulación neurovascular que afectan a la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la perfusión cerebral, la respiración, la sudoración y el vaciamiento gastrointestinal. Entre ellas destaca el llamado **fallo de precarga**, relacionado con un retorno venoso insuficiente que agrava el cansancio y la intolerancia al esfuerzo (fatigacronica.es).

¿Por qué muchos pacientes no reciben un diagnóstico adecuado?

Uno de los grandes problemas es el infradiagnóstico. Los síntomas de disautonomía se confunden con **facilidad con ansiedad**, desacondicionamiento físico o fatiga postviral, ya que el sistema nervioso autónomo no se estudia en profundidad durante la formación médica, lo que impide realizar pruebas básicas como la bipedestación activa o la monitorización de la presión arterial ortostática (Centro de Aféresis).

¿Qué investigación se está realizando en España sobre disautonomía y COVID persistente?

En el País Vasco, un equipo liderado por la Dra. Beatriz Tijero investiga la afectación autonómica en la condición post-COVID. El proyecto analiza la neuropatía de fibra fina y los déficits cognitivos asociados, así como un posible origen autoinmune mediante la detección de autoanticuerpos (OSI Ezkerraldea Enkarterri Cruces). En Valladolid, otro estudio longitudinal con seguimiento a tres años evalúa la evolución de la fatiga, el sueño y la calidad de vida en pacientes con COVID persistente (Atención Primaria).

¿Cómo se diagnostica y trata la disautonomía?

El diagnóstico se basa en pruebas como el *tilt test*, la monitorización continua de la frecuencia cardíaca y la evaluación de la función sensorial de fibra fina. El tratamiento combina medidas no farmacológicas (hidratación, sal, compresión, ejercicio adaptado) con fármacos específicos según el subtipo identificado. Un abordaje individualizado, guiado por un neurólogo con experiencia en disautonomía, mejora significativamente el pronóstico funcional de estos pacientes.

Bibliografía

1. Apheresis Center. (2026). El papel de la disautonomía y el POTS en la COVID persistente. <https://es.apheresiscenter.eu/blog/long-covid-dysautonomia-pots>
2. Cajigal S. (2021). La investigación más reciente podría ayudar a las personas con COVID-19 prolongado. *Brain & Life*. <https://www.brainandlife.org/espanol/la-investigacion-mas-reciente-podria-ayudar-a-las-personas-con-covid-19-prolongado>
3. Carrascosa Gil, A., Gabella Martín, M., Salazar Lozano, M. C. *et al.* (2026). Seguimiento sintomatológico a largo plazo de pacientes con síndrome de COVID persistente. *Atención Primaria*. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2025.103425>
4. González, A.N., del Pino S.R., Acera Gil, M *et al.* (2023). Disautonomía y neuropatía de fibra fina en la condición pos-COVID y SFC/EM. *Neurology Perspectives*. <https://www.elsevier.es/es-revista-neurology-perspectives-17-congresos-lxxv-reunion-anual-sociedad-espanola-160-sesion-neurocovid-19-7737-comunicacion-disautonomia-neuropatia-fibra-fina-condicion-94864>
5. OSI Ezkerraldea Enkarterri Cruces. (2022). Estudio sobre disautonomía y COVID persistente. <https://osiee.c.osakidetza.eus/blog/estudio-sobre-disautonomia-y-covid-persistente/>
6. Gala (2026). Tipos de disautonomía en Covid Persistente y EM/SFC. *fatigacronica.es*. <https://fatigacronica.es/tipos-disautonomia-covid-persistente-em-sfc/>