



ADOBE STOCK

Los camiones de basura del cerebro

Mientras nosotros dormimos, nuestro cerebro está trabajando en silencio. «En algunas fases del sueño, sobre todo en la fase N3 o sueño profundo, se activa el sistema glinfático. Es como si pasaran unos camiones de basura por el cerebro para recoger los desechos que se han acumulado durante el día. Este proceso de limpieza, que elimina productos tóxicos, es absolutamente necesario para que no se depositen en el cerebro proteínas anómalas, sobre todo las beta-amiloide, que es uno de los marcadores de la demencia tipo alzhéimer», explica Celia García Malo. Además, la relación entre el sueño y los procesos neurodegenerativos es bidireccional. «Muchas veces, un paciente con alzhéimer debuta con un problema de sueño y, al revés, las personas con alzhéimer, a veces, desarrollan problemas para dormir. Están muy relacionados», apunta la experta.

Si entras a las seis a trabajar, no te queda otra. En ese caso, levantarte cuando aún no han puesto las calles no es una opción, sino una obligación muy sacrificada. Pero la realidad es que cada vez hay más personas que se levantan de madrugada, a las cinco o incluso antes, para ganarles un puñado de horas al día. Hablamos de esas rutinas imposibles que inundan las redes sociales y en las que, antes de que comience la habitual carrera matutina para llegar a tiempo al trabajo o al colegio, los afanados madrugadores van al gimnasio o hacen calistenia y 'burpees' en el salón de casa. Las rutinas también incluyen batidos proteicos, rutinas de 'skin-care', recoger la casa... Y estar listos, con todos los deberes hechos y en perfecto estado de revista, para irse a currar antes de las 8 de la mañana. La agotadora vida moderna.

Pero los expertos no podrían estar más en desacuerdo con esta nueva tendencia. «La productividad no depende de la hora a la que nos levantamos, sino de la calidad del descanso. Cuando no dormimos lo suficiente, nuestro desempeño diario es peor: estamos más irritables, los niveles de energía son más bajos, tenemos tendencia a la ansiedad, a un ánimo más depresivo...», señala Celia García Malo, coordinadora del grupo de estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), que insiste en que esta nueva tendencia social carece de toda base científica. «Se está vendiendo como un hábito asociado a la productividad y el éxito que permite tener un día infinito, pero la realidad es que, si nos levantamos a las 5 de la mañana, nos

Levantarse a las 5 de la mañana es... muy mala idea

Lo dicen todos los neurólogos. Mientras cada vez más gente se pega el madrugón para ganar horas al día, los expertos enumeran sus contraindicaciones



IXONE DÍAZ LANDALUCE

tenemos que preguntar a qué hora nos tenemos que acostar para cumplir con las horas de sueño imprescindibles para mantener una buena salud. Si no, son personas privadas de sueño», señala la especialista.

Los datos son preocupantes. Según la SEN, el 48% de la población española sufre privación de sueño. Sea voluntaria o no. Y cerca del 20% padece insomnio crónico. Para la

SEN, lo más importante es respetar el cronotipo individual, que en gran medida viene marcado por nuestra genética. «Es cierto que hay personas que tienen una tendencia natural a ser alondras, personas más matutinas, pero el cronotipo estándar, que es la preferencia individual por seguir un horario u otro, no es ese. La mayoría, hasta el 90% de la población, suele tener un horario de

sueño de 11 a 7 o de 12 a 8», indica García Malo. Tampoco hay que confundirlo con los dormidores cortos naturales, esas personas que, pese a dormir entre cuatro y seis horas cada día, no experimentan ninguna deuda de sueño. Además, apenas representan el 5% de la población.

En realidad, ni siquiera consiste en irse antes a la cama. «La pregunta es si, levantándose a las 5, eres capaz de irte a la cama a las 10. Porque eso nos obliga a un sueño más precoz de lo que nos pide la biología. Sobre todo, en esta época del año», indica la experta. Pero, ¿se puede domar el cronotipo? A veces, no queda más remedio. «Progresivamente, si vamos adaptando los horarios, pero también la exposición a la luz, el ejercicio físico o la suplementación con melatonina se puede reubicar un poco la franja de sueño. Pero lo ideal es que las personas organicen su vida en función de su cronotipo».

Privarse de sueño sale caro

Las consecuencias, por supuesto, no son triviales. La más conocida de todas tiene que ver con la salud de nuestro cerebro a largo plazo. «La privación de sueño crónica está relacionada con un mayor riesgo de desarrollar deterioro cognitivo, fundamentalmente de demencia tipo alzhéimer», explica la especialista. De hecho, según la SEN, algunos estudios han demostrado que dormir menos de seis horas de manera habitual puede aumentar el riesgo de deterioro cognitivo hasta en un 30%. Pero los problemas neurocognitivos no son los únicos «daños colaterales» de una mala higiene del sueño.

«El sueño es un periodo de reposo metabólico indispensable para

El 48% de la población española sufre privación de sueño y el 20% padece insomnio crónico

regular la frecuencia cardíaca, la tensión arterial, las hormonas... Por eso, muchos estudios han observado que el insomnio aumenta el riesgo cardiovascular y la mortalidad por esa causa. Pero también está implicado en el apetito y la saciedad, predisponiendo, también, a la obesidad y al desarrollo de la resistencia a la insulina y la diabetes», apunta la experta. Y hay más. Hay hormonas, por ejemplo las que tienen que ver con el crecimiento, que también están muy relacionadas con el descanso. Incluso hay implicaciones a nivel inmunológico, pues la privación de sueño se ha relacionado, según la doctora García Malo, con un mayor riesgo de infecciones, pero también con el desarrollo de tumores.

¿Conclusión? «No hay que normalizar dormir mal. Hay mucha gente que te dice: 'Yo es que duermo mal de toda la vida'. Y hay que evitar automedicarse. Hay una tendencia a buscar cosas en la farmacia, que alguien te dé un Orfidal... Eso es algo muy común», explica la especialista, que recomienda, en primer lugar, consultar con el médico de cabecera para valorar si es necesaria la derivación a una unidad del sueño. «Hay personas que duermen mal desde hace años y han tomado melatonina, pasiflora, valeriana... Y resulta que lo que tienen es una apnea del sueño. Y si no te diagnostican, nunca vas a dormir bien», concluye.



2 Junio, 2026



ADOBE STOCK

Si entras a las seis a trabajar, no te queda otra. En ese caso, levantarte cuando aún no han puesto las calles no es una opción, sino una obligación muy sacrificada. Pero la realidad es que cada vez hay más personas que se levantan de madrugada, a las cinco o incluso antes, para ganar un puñado de horas al día. Hablamos de esas rutinas imposibles que inundan las redes sociales y en las que, antes de que comience la habitual carrera matutina para llegar a tiempo al trabajo o al colegio, los afeitados madrugadores van al gimnasio o hacen calistenia y 'burpees' en el salón de casa. Las rutinas también incluyen batidos proteicos, rutinas de 'skin-care', recoger la casa... Y estar listos, con todos los deberes hechos y en perfecto estado de revista, para irse a currar antes de las 8 de la mañana. La agotadora vida moderna.

Pero los expertos no podrían estar más en desacuerdo con esta nueva tendencia. «La productividad no depende de la hora a la que nos levantamos, sino de la calidad del descanso. Cuando no dormimos lo suficiente, nuestro desempeño diurno es peor: estamos más irritables, los niveles de energía son más bajos, tenemos tendencia a la ansiedad, a un ánimo más depresivo...», señala Celia García Malo, coordinadora del grupo de estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), que insiste en que esta nueva tendencia social carece de toda base científica. «Se está vendiendo como un hábito asociado a la productividad y el éxito que permite tener un día infinito, pero la realidad es que, si nos levantamos a las 5 de la mañana, nos

Levantarse a las 5 de la mañana es... muy mala idea

Lo dicen todos los neurólogos. Mientras cada vez más gente se pega el madrugón para ganar horas al día, los expertos enumeran sus contraindicaciones



IXONE DÍAZ LANDALUZE

tenemos que preguntar a qué hora nos tenemos que acostar para cumplir con las horas de sueño imprescindibles para mantener una buena salud. Si no, son personas privadas de sueño», señala la especialista.

Los datos son preocupantes. Según la SEN, el 48% de la población española sufre privación de sueño. Sea voluntaria o no. Y cerca del 20% padece insomnio crónico. Para la

SEN, lo más importante es respetar el cronotipo individual, que en gran medida viene marcado por nuestra genética. «Es cierto que hay personas que tienen una tendencia natural a ser alondras, personas más matutinas, pero el cronotipo estándar, que es la preferencia individual por seguir un horario u otro, no es ese. La mayoría, hasta el 90% de la población, suele tener un horario de

sueño de 11 a 7 o de 12 a 8», indica García Malo. Tampoco hay que confundirlo con los dormidores cortos naturales, esas personas que, pese a dormir entre cuatro y seis horas cada día, no experimentan ninguna deuda de sueño. Además, apenas representan el 5% de la población.

En realidad, ni siquiera consiste en irse antes a la cama. «La pregunta es si, levantándose a las 5, eres capaz de irte a la cama a las 10. Porque eso nos obliga a un sueño más precoz de lo que nos pide la biología. Sobre todo, en esta época del año», indica la experta. Pero, ¿se puede domar el cronotipo? A veces, no queda más remedio. «Progresivamente, si vamos adaptando los horarios, pero también la exposición a la luz, el ejercicio físico o la suplementación con melatonina se puede reubicar un poco la franja de sueño. Pero lo ideal es que las personas organicen su vida en función de su cronotipo».

Privarse de sueño sale caro

Las consecuencias, por supuesto, no son triviales. La más conocida de todas tiene que ver con la salud de nuestro cerebro a largo plazo. «La privación de sueño crónica está relacionada con un mayor riesgo de desarrollar deterioro cognitivo, fundamentalmente de demencia tipo alzhéimer», explica la especialista. De hecho, según la SEN, algunos estudios han demostrado que dormir menos de seis horas de manera habitual puede aumentar el riesgo de deterioro cognitivo hasta en un 30%. Pero los problemas neurocognitivos no son los únicos «daños colaterales» de una mala higiene del sueño.

«El sueño es un periodo de reposo metabólico indispensable para

El 48% de la población española sufre privación de sueño y el 20% padece insomnio crónico

regular la frecuencia cardíaca, la tensión arterial, las hormonas... Por eso, muchos estudios han observado que el insomnio aumenta el riesgo cardiovascular y la mortalidad por esa causa. Pero también está implicado en el apetito y la saciedad, predisponiendo, también, a la obesidad y al desarrollo de la resistencia a la insulina y la diabetes», apunta la experta. Y hay más. Hay hormonas, por ejemplo las que tienen que ver con el crecimiento, que también están muy relacionadas con el descanso. Incluso hay implicaciones a nivel inmunológico, pues la privación de sueño se ha relacionado, según la doctora García Malo, con un mayor riesgo de infecciones, pero también con el desarrollo de tumores.

¿Conclusión? «No hay que normalizar dormir mal. Hay mucha gente que te dice: 'Yo es que duermo mal de toda la vida'. Y hay que evitar automedicarse. Hay una tendencia a buscar cosas en la farmacia, que alguien te dé un Orfidal... Eso es algo muy común», explica la especialista, que recomienda, en primer lugar, consultar con el médico de cabecera para valorar si es necesaria la derivación a una unidad del sueño. «Hay personas que duermen mal desde hace años y han tomado melatonina, pasiflora, valeriana... Y resulta que lo que tienen es una apnea del sueño. Y si no te diagnostican, nunca vas a dormir bien», concluye.



ADOBE STOCK

Los camiones de basura del cerebro

Mientras nosotros dormimos, nuestro cerebro está trabajando en silencio. «En algunas fases del sueño, sobre todo en la fase N3 o sueño profundo, se activa el sistema glinfático. Es como si pasaran unos camiones de basura por el cerebro para recoger los desechos que se han acumulado durante el día. Este proceso de limpieza, que elimina productos tóxicos, es absolutamente necesario para que no se depositen en el cerebro proteínas anómalas, sobre todo las beta-amiloide, que es uno de los marcadores de la demencia tipo alzhéimer», explica Celia García Malo. Además, la relación entre el sueño y los procesos neurodegenerativos es bidireccional. «Muchas veces, un paciente con alzhéimer debuta con un problema de sueño y, al revés, las personas con alzhéimer, a veces, desarrollan problemas para dormir. Están muy relacionados», apunta la experta.

Si entras a las seis a trabajar, no te queda otra. En ese caso, levantarte cuando aún no han puesto las calles no es una opción, sino una obligación muy sacrificada. Pero la realidad es que cada vez hay más personas que se levantan de madrugada, a las cinco o incluso antes, para ganarles un puñado de horas al día. Hablamos de esas rutinas imposibles que inundan las redes sociales y en las que, antes de que comience la habitual carrera matutina para llegar a tiempo al trabajo o al colegio, los afanados madrugadores van al gimnasio o hacen calistenia y 'burpees' en el salón de casa. Las rutinas también incluyen batidos proteicos, rutinas de 'skin-care', recoger la casa... Y estar listos, con todos los deberes hechos y en perfecto estado de revista, para irse a currar antes de las 8 de la mañana. La agotadora vida moderna.

Pero los expertos no podrían estar más en desacuerdo con esta nueva tendencia. «La productividad no depende de la hora a la que nos levantamos, sino de la calidad del descanso. Cuando no dormimos lo suficiente, nuestro desempeño diario es peor: estamos más irritables, los niveles de energía son más bajos, tenemos tendencia a la ansiedad, a un ánimo más depresivo...», señala Celia García Malo, coordinadora del grupo de estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), que insiste en que esta nueva tendencia social carece de toda base científica. «Se está vendiendo como un hábito asociado a la productividad y el éxito que permite tener un día infinito, pero la realidad es que, si nos levantamos a las 5 de la mañana, nos

Levantarse a las 5 de la mañana es... muy mala idea

Lo dicen todos los neurólogos. Mientras cada vez más gente se pega el madrugón para ganar horas al día, los expertos enumeran sus contraindicaciones



IXONE DÍAZ LANDALUCE

tenemos que preguntar a qué hora nos tenemos que acostar para cumplir con las horas de sueño imprescindibles para mantener una buena salud. Si no, son personas privadas de sueño», señala la especialista.

Los datos son preocupantes. Según la SEN, el 48% de la población española sufre privación de sueño. Sea voluntaria o no. Y cerca del 20% padece insomnio crónico. Para la

SEN, lo más importante es respetar el cronotipo individual, que en gran medida viene marcado por nuestra genética. «Es cierto que hay personas que tienen una tendencia natural a ser alondras, personas más matutinas, pero el cronotipo estándar, que es la preferencia individual por seguir un horario u otro, no es ese. La mayoría, hasta el 90% de la población, suele tener un horario de

sueño de 11 a 7 o de 12 a 8», indica García Malo. Tampoco hay que confundirlo con los dormidores cortos naturales, esas personas que, pese a dormir entre cuatro y seis horas cada día, no experimentan ninguna deuda de sueño. Además, apenas representan el 5% de la población.

En realidad, ni siquiera consiste en irse antes a la cama. «La pregunta es si, levantándose a las 5, eres capaz de irte a la cama a las 10. Porque eso nos obliga a un sueño más precoz de lo que nos pide la biología. Sobre todo, en esta época del año», indica la experta. Pero, ¿se puede domar el cronotipo? A veces, no queda más remedio. «Progresivamente, si vamos adaptando los horarios, pero también la exposición a la luz, el ejercicio físico o la suplementación con melatonina se puede reubicar un poco la franja de sueño. Pero lo ideal es que las personas organicen su vida en función de su cronotipo».

Privarse de sueño sale caro

Las consecuencias, por supuesto, no son triviales. La más conocida de todas tiene que ver con la salud de nuestro cerebro a largo plazo. «La privación de sueño crónica está relacionada con un mayor riesgo de desarrollar deterioro cognitivo, fundamentalmente de demencia tipo alzhéimer», explica la especialista. De hecho, según la SEN, algunos estudios han demostrado que dormir menos de seis horas de manera habitual puede aumentar el riesgo de deterioro cognitivo hasta en un 30%. Pero los problemas neurocognitivos no son los únicos «daños colaterales» de una mala higiene del sueño.

«El sueño es un periodo de reposo metabólico indispensable para

El 48% de la población española sufre privación de sueño y el 20% padece insomnio crónico

regular la frecuencia cardíaca, la tensión arterial, las hormonas... Por eso, muchos estudios han observado que el insomnio aumenta el riesgo cardiovascular y la mortalidad por esa causa. Pero también está implicado en el apetito y la saciedad, predisponiendo, también, a la obesidad y al desarrollo de la resistencia a la insulina y la diabetes», apunta la experta. Y hay más. Hay hormonas, por ejemplo las que tienen que ver con el crecimiento, que también están muy relacionadas con el descanso. Incluso hay implicaciones a nivel inmunológico, pues la privación de sueño se ha relacionado, según la doctora García Malo, con un mayor riesgo de infecciones, pero también con el desarrollo de tumores.

¿Conclusión? «No hay que normalizar dormir mal. Hay mucha gente que te dice: 'Yo es que duermo mal de toda la vida'. Y hay que evitar automedicarse. Hay una tendencia a buscar cosas en la farmacia, que alguien te dé un Orfidal... Eso es algo muy común», explica la especialista, que recomienda, en primer lugar, consultar con el médico de cabecera para valorar si es necesaria la derivación a una unidad del sueño. «Hay personas que duermen mal desde hace años y han tomado melatonina, pasiflora, valeriana... Y resulta que lo que tienen es una apnea del sueño. Y si no te diagnostican, nunca vas a dormir bien», concluye.



ADOBE STOCK

Los camiones de basura del cerebro

Mientras nosotros dormimos, nuestro cerebro está trabajando en silencio. «En algunas fases del sueño, sobre todo en la fase N3 o sueño profundo, se activa el sistema glinfático. Es como si pasaran unos camiones de basura por el cerebro para recoger los desechos que se han acumulado durante el día. Este proceso de limpieza, que elimina productos tóxicos, es absolutamente necesario para que no se depositen en el cerebro proteínas anómalas, sobre todo las beta-amiloide, que es uno de los marcadores de la demencia tipo alzhéimer», explica Celia García Malo. Además, la relación entre el sueño y los procesos neurodegenerativos es bidireccional. «Muchas veces, un paciente con alzhéimer debuta con un problema de sueño y, al revés, las personas con alzhéimer, a veces, desarrollan problemas para dormir. Están muy relacionados», apunta la experta.

Si entras a las seis a trabajar, no te queda otra. En ese caso, levantarte cuando aún no han puesto las calles no es una opción, sino una obligación muy sacrificada. Pero la realidad es que cada vez hay más personas que se levantan de madrugada, a las cinco o incluso antes, para ganarles un puñado de horas al día. Hablamos de esas rutinas imposibles que inundan las redes sociales y en las que, antes de que comience la habitual carrera matutina para llegar a tiempo al trabajo o al colegio, los afanados madrugadores van al gimnasio o hacen calistenia y 'burpees' en el salón de casa. Las rutinas también incluyen batidos proteicos, rutinas de 'skin-care', recoger la casa... Y estar listos, con todos los deberes hechos y en perfecto estado de revista, para irse a currar antes de las 8 de la mañana. La agotadora vida moderna.

Pero los expertos no podrían estar más en desacuerdo con esta nueva tendencia. «La productividad no depende de la hora a la que nos levantamos, sino de la calidad del descanso. Cuando no dormimos lo suficiente, nuestro desempeño diario es peor: estamos más irritables, los niveles de energía son más bajos, tenemos tendencia a la ansiedad, a un ánimo más depresivo...», señala Celia García Malo, coordinadora del grupo de estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), que insiste en que esta nueva tendencia social carece de toda base científica. «Se está vendiendo como un hábito asociado a la productividad y el éxito que permite tener un día infinito, pero la realidad es que, si nos levantamos a las 5 de la mañana, nos

Levantarse a las 5 de la mañana es... muy mala idea

Lo dicen todos los neurólogos. Mientras cada vez más gente se pega el madrugón para ganar horas al día, los expertos enumeran sus contraindicaciones



IXONE DÍAZ LANDALUCE

tenemos que preguntar a qué hora nos tenemos que acostar para cumplir con las horas de sueño imprescindibles para mantener una buena salud. Si no, son personas privadas de sueño», señala la especialista.

Los datos son preocupantes. Según la SEN, el 48% de la población española sufre privación de sueño. Sea voluntaria o no. Y cerca del 20% padece insomnio crónico. Para la

SEN, lo más importante es respetar el cronotipo individual, que en gran medida viene marcado por nuestra genética. «Es cierto que hay personas que tienen una tendencia natural a ser alondras, personas más matutinas, pero el cronotipo estándar, que es la preferencia individual por seguir un horario u otro, no es ese. La mayoría, hasta el 90% de la población, suele tener un horario de

sueño de 11 a 7 o de 12 a 8», indica García Malo. Tampoco hay que confundirlo con los dormidores cortos naturales, esas personas que, pese a dormir entre cuatro y seis horas cada día, no experimentan ninguna deuda de sueño. Además, apenas representan el 5% de la población.

En realidad, ni siquiera consiste en irse antes a la cama. «La pregunta es si, levantándose a las 5, eres capaz de irte a la cama a las 10. Porque eso nos obliga a un sueño más precoz de lo que nos pide la biología. Sobre todo, en esta época del año», indica la experta. Pero, ¿se puede domar el cronotipo? A veces, no queda más remedio. «Progresivamente, si vamos adaptando los horarios, pero también la exposición a la luz, el ejercicio físico o la suplementación con melatonina se puede reubicar un poco la franja de sueño. Pero lo ideal es que las personas organicen su vida en función de su cronotipo».

Privarse de sueño sale caro

Las consecuencias, por supuesto, no son triviales. La más conocida de todas tiene que ver con la salud de nuestro cerebro a largo plazo. «La privación de sueño crónica está relacionada con un mayor riesgo de desarrollar deterioro cognitivo, fundamentalmente de demencia tipo alzhéimer», explica la especialista. De hecho, según la SEN, algunos estudios han demostrado que dormir menos de seis horas de manera habitual puede aumentar el riesgo de deterioro cognitivo hasta en un 30%. Pero los problemas neurocognitivos no son los únicos «daños colaterales» de una mala higiene del sueño.

«El sueño es un periodo de reposo metabólico indispensable para

El 48% de la población española sufre privación de sueño y el 20% padece insomnio crónico

regular la frecuencia cardíaca, la tensión arterial, las hormonas... Por eso, muchos estudios han observado que el insomnio aumenta el riesgo cardiovascular y la mortalidad por esa causa. Pero también está implicado en el apetito y la saciedad, predisponiendo, también, a la obesidad y al desarrollo de la resistencia a la insulina y la diabetes», apunta la experta. Y hay más. Hay hormonas, por ejemplo las que tienen que ver con el crecimiento, que también están muy relacionadas con el descanso. Incluso hay implicaciones a nivel inmunológico, pues la privación de sueño se ha relacionado, según la doctora García Malo, con un mayor riesgo de infecciones, pero también con el desarrollo de tumores.

¿Conclusión? «No hay que normalizar dormir mal. Hay mucha gente que te dice: 'Yo es que duermo mal de toda la vida'. Y hay que evitar automedicarse. Hay una tendencia a buscar cosas en la farmacia, que alguien te dé un Orfidal... Eso es algo muy común», explica la especialista, que recomienda, en primer lugar, consultar con el médico de cabecera para valorar si es necesaria la derivación a una unidad del sueño. «Hay personas que duermen mal desde hace años y han tomado melatonina, pasiflora, valeriana... Y resulta que lo que tienen es una apnea del sueño. Y si no te diagnostican, nunca vas a dormir bien», concluye.



ADOBE STOCK

Los camiones de basura del cerebro

Mientras nosotros dormimos, nuestro cerebro está trabajando en silencio. «En algunas fases del sueño, sobre todo en la fase N3 o sueño profundo, se activa el sistema glinfático. Es como si pasaran unos camiones de basura por el cerebro para recoger los desechos que se han acumulado durante el día. Este proceso de limpieza, que elimina productos tóxicos, es absolutamente necesario para que no se depositen en el cerebro proteínas anómalas, sobre todo las beta-amiloide, que es uno de los marcadores de la demencia tipo alzhéimer», explica Celia García Malo. Además, la relación entre el sueño y los procesos neurodegenerativos es bidireccional. «Muchas veces, un paciente con alzhéimer debuta con un problema de sueño y, al revés, las personas con alzhéimer, a veces, desarrollan problemas para dormir. Están muy relacionados», apunta la experta.

Si entras a las seis a trabajar, no te queda otra. En ese caso, levantarte cuando aún no han puesto las calles no es una opción, sino una obligación muy sacrificada. Pero la realidad es que cada vez hay más personas que se levantan de madrugada, a las cinco o incluso antes, para ganarles un puñado de horas al día. Hablamos de esas rutinas imposibles que inundan las redes sociales y en las que, antes de que comience la habitual carrera matutina para llegar a tiempo al trabajo o al colegio, los afanados madrugadores van al gimnasio o hacen calistenia y 'burpees' en el salón de casa. Las rutinas también incluyen batidos proteicos, rutinas de 'skin-care', recoger la casa... Y estar listos, con todos los deberes hechos y en perfecto estado de revista, para irse a currar antes de las 8 de la mañana. La agotadora vida moderna.

Pero los expertos no podrían estar más en desacuerdo con esta nueva tendencia. «La productividad no depende de la hora a la que nos levantamos, sino de la calidad del descanso. Cuando no dormimos lo suficiente, nuestro desempeño diurno es peor: estamos más irritables, los niveles de energía son más bajos, tenemos tendencia a la ansiedad, a un ánimo más depresivo...», señala Celia García Malo, coordinadora del grupo de estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), que insiste en que esta nueva tendencia social carece de toda base científica. «Se está vendiendo como un hábito asociado a la productividad y el éxito que permite tener un día infinito, pero la realidad es que, si nos levantamos a las 5 de la mañana, nos

Levantarse a las 5 de la mañana es... muy mala idea

Lo dicen todos los neurólogos. Mientras cada vez más gente se pega el madrugón para ganar horas al día, los expertos enumeran sus contraindicaciones



IXONE DÍAZ LANDALUCE

tenemos que preguntar a qué hora nos tenemos que acostar para cumplir con las horas de sueño imprescindibles para mantener una buena salud. Si no, son personas privadas de sueño», señala la especialista.

Los datos son preocupantes. Según la SEN, el 48% de la población española sufre privación de sueño. Sea voluntaria o no. Y cerca del 20% padece insomnio crónico. Para la

SEN, lo más importante es respetar el cronotipo individual, que en gran medida viene marcado por nuestra genética. «Es cierto que hay personas que tienen una tendencia natural a ser alondras, personas más matutinas, pero el cronotipo estándar, que es la preferencia individual por seguir un horario u otro, no es ese. La mayoría, hasta el 90% de la población, suele tener un horario de

sueño de 11 a 7 o de 12 a 8», indica García Malo. Tampoco hay que confundirlo con los dormidores cortos naturales, esas personas que, pese a dormir entre cuatro y seis horas cada día, no experimentan ninguna deuda de sueño. Además, apenas representan el 5% de la población.

En realidad, ni siquiera consiste en irse antes a la cama. «La pregunta es si, levantándose a las 5, eres capaz de irte a la cama a las 10. Porque eso nos obliga a un sueño más precoz de lo que nos pide la biología. Sobre todo, en esta época del año», indica la experta. Pero, ¿se puede domar el cronotipo? A veces, no queda más remedio. «Progresivamente, si vamos adaptando los horarios, pero también la exposición a la luz, el ejercicio físico o la suplementación con melatonina se puede reubicar un poco la franja de sueño. Pero lo ideal es que las personas organicen su vida en función de su cronotipo».

Privarse de sueño sale caro

Las consecuencias, por supuesto, no son triviales. La más conocida de todas tiene que ver con la salud de nuestro cerebro a largo plazo. «La privación de sueño crónica está relacionada con un mayor riesgo de desarrollar deterioro cognitivo, fundamentalmente de demencia tipo alzhéimer», explica la especialista. De hecho, según la SEN, algunos estudios han demostrado que dormir menos de seis horas de manera habitual puede aumentar el riesgo de deterioro cognitivo hasta en un 30%. Pero los problemas neurocognitivos no son los únicos «daños colaterales» de una mala higiene del sueño.

«El sueño es un periodo de reposo metabólico indispensable para

El 48% de la población española sufre privación de sueño y el 20% padece insomnio crónico

regular la frecuencia cardíaca, la tensión arterial, las hormonas... Por eso, muchos estudios han observado que el insomnio aumenta el riesgo cardiovascular y la mortalidad por esa causa. Pero también está implicado en el apetito y la saciedad, predisponiendo, también, a la obesidad y al desarrollo de la resistencia a la insulina y la diabetes», apunta la experta. Y hay más. Hay hormonas, por ejemplo las que tienen que ver con el crecimiento, que también están muy relacionadas con el descanso. Incluso hay implicaciones a nivel inmunológico, pues la privación de sueño se ha relacionado, según la doctora García Malo, con un mayor riesgo de infecciones, pero también con el desarrollo de tumores.

¿Conclusión? «No hay que normalizar dormir mal. Hay mucha gente que te dice: 'Yo es que duermo mal de toda la vida'. Y hay que evitar automedicarse. Hay una tendencia a buscar cosas en la farmacia, que alguien te dé un Orfidal... Eso es algo muy común», explica la especialista, que recomienda, en primer lugar, consultar con el médico de cabecera para valorar si es necesaria la derivación a una unidad del sueño. «Hay personas que duermen mal desde hace años y han tomado melatonina, pasiflora, valeriana... Y resulta que lo que tienen es una apnea del sueño. Y si no te diagnostican, nunca vas a dormir bien», concluye.



3 Junio, 2026

Miércoles 03.06.26
EL CORREO

Cuatro formas de reducir el riesgo de ictus, demencia y depresión... a la vez

Los desencadenantes de estas tres enfermedades están interconectados y prevenir una de ellas ayuda a rebajar la posibilidad de sufrir las otras



SILVIA OSORIO



La demencia y el ictus generan un importante impacto personal, familiar y sociosanitario, tanto por su frecuencia como por ser una de las causas más habituales de dependencia y discapacidad en adultos. Además, según un estudio publicado en 'Neuropsychology Review' (2024), entre el 30% y el 50% de las personas que sufren estas enfermedades acaban padeciendo depresión. Aunque las tres son patologías diferentes y se estudian de forma independiente, en ocasiones coinciden en el tiempo, en especial en la tercera edad. Además, los factores de riesgo de las tres están interconectados y prevenir una de ellas también puede ayudar a disminuir el riesgo de sufrir las otras. Es decir, cambios en el estilo de vida pueden actuar como escudo común frente a estas tres amenazas para la salud cerebral.

Hay rutinas que cada persona, de forma individual, puede llevar a cabo para plantar cara y reducir el riesgo de forma importante. Una investigación del Hospital General Brigham de Massachusetts identificó en 2024 hasta 17 factores de riesgo modificables comunes entre el ictus, la demencia y la depresión en la vejez. «Los hábitos de vida saludable previenen de una forma brutal el riesgo de derrame cerebral y demencia, que pueden derivar en una depresión. Una persona con demencia se puede dar cuenta de que tiene fallos y olvidos y esa frustración le puede causar una depresión», afirma el neurólogo Alfredo Rodríguez Antigüedad.

El estudio destacó que mejorar cualquiera de estos factores podría reducir significativamente el riesgo de padecer alguna de estas tres afecciones neurológicas. Pero

nos vamos a centrar en analizar cuatro de los principales. Según los médicos, si además se acompañan de ejercicio físico diario y una dieta equilibrada rica en verduras, frutas y pescado, tratar de prevenir estos aspectos es un excelente punto de partida. Son los siguientes:

Evitar la hipertensión arterial

En pacientes con tensión alta, las arterias que llevan la sangre al cerebro están permanentemente contraídas y se disminuye el flujo. Según este estudio, la hipertensión arterial es el principal factor de riesgo individual para desarrollar un accidente cerebrovascular. De hecho, triplica las probabilidades. El especialista aboga por controlarla desde niños. «No es un tópico: la forma en la que se vive la infancia tiene consecuencias para el resto de la vida». Cuando aparece la hipertensión, dejar la sal de forma inmediata no es un remedio mágico. «Más allá de los medicamentos, evitar el sobrepeso, hacer ejercicio y comer sin sal son las tres pa-

Nada de alcohol y tabaco

El alcohol y el tabaco, que causan una gran adicción, están «claramente relacionados con el riesgo de sufrir un ictus», advierte el neurólogo Alfredo Rodríguez Antigüedad. «Son la principal causa. A nivel neurológico, tienen múltiples efectos secundarios», agrega. Ambos estrechan las arterias, dificultando el paso de la sangre al cerebro, además de aumentar la grasa en las mismas, lo que hace que sea más fácil que se formen coágulos. También inflaman el revestimiento interno de los vasos sanguíneos y aumentan la presión arterial, uno de los mayores factores de riesgo de un derrame cerebral.

tas importantes», afirma el jefe de servicio de Neurología del Hospital Universitario Cruces y neurólogo de IMQ.

Dormir 8 horas

Se le presta poca atención y, sin embargo, es clave para mantener un buen funcionamiento cognitivo. Dormir menos de lo recomendado—entre 7 y 8 horas diarias—incrementa el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular y, además, afecta al aprendizaje y también a la memoria. «Si tu coche nunca está parado, evidentemente se te rompe. De vez en cuando, hay que pararlo para que se reponga y se reordene toda la información. El aprendizaje con falta de sueño es mucho menor que después de un buen descanso. El sueño también consolida la memoria», asegura el especialista.

Sin embargo, para quienes sufren apneas del sueño, ese necesario descanso nocturno no es sencillo de conseguir. No duermen lo necesario y se despiertan con cansancio, sin esa sensación de sueño reparador que es fundamental para encarar el día con energía y mantener activo el cerebro. «Mentalmente están zombis, con una nube en la cabeza. No llegan a estar despejados porque no están descansados. La privación de sueño merma mucho el rendimiento cognitivo y es un factor de riesgo tremendo para la salud cardiovascular

porque sube la hipertensión arterial», añade el doctor Rodríguez Antigüedad.

Actividad física diaria

Ninguna prevención es suficiente si no se acompaña de actividad física «todos los días». Las personas mayores tienen que pasear «mañana y tarde», puntualiza el experto. «En la vejez, un paseo es lo que le mejor le puede ir a una persona, ya que por un lado están al aire libre, socializan, hablan con uno, con otro... Y, además, no es una actividad muy exigente». El especialista también propone ir al gimnasio, a bañarse...

No aislarse socialmente

Otra aspecto aparentemente sencillo, y a la vez estimulante para el cerebro, es la socialización. En la tercera edad conviene no aislarse. Mantener conversaciones con otras personas, acudir a actividades... «Es importante mantener una vida activa con proyectos para que tu cerebro siga activo. Si te dedicas solo a ver la televisión...». Está demostrado que la actividad cognitiva supone un efecto protector de cara a prevenir estas afecciones neurológicas. Algunos estudios señalan que el riesgo de demencia se reduce cerca de un 40%. Leer, realizar un simple crucigrama o aprender cosas nuevas, como, por ejemplo, tocar un instrumento, puede evitar o retrasar la aparición de estas enfermedades.



Vivir. 41



3 Junio, 2026

Miércoles 03.06.26
EL CORREO

Cuatro formas de reducir el riesgo de ictus, demencia y depresión... a la vez

Los desencadenantes de estas tres enfermedades están interconectados y prevenir una de ellas ayuda a rebajar la posibilidad de sufrir las otras



SILVIA OSORIO



La demencia y el ictus generan un importante impacto personal, familiar y sociosanitario, tanto por su frecuencia como por ser una de las causas más habituales de dependencia y discapacidad en adultos. Además, según un estudio publicado en 'Neuropsychology Review' (2024), entre el 30% y el 50% de las personas que sufren estas enfermedades acaban padeciendo depresión. Aunque las tres son patologías diferentes y se estudian de forma independiente, en ocasiones coinciden en el tiempo, en especial en la tercera edad. Además, los factores de riesgo de las tres están interconectados y prevenir una de ellas también puede ayudar a disminuir el riesgo de sufrir las otras. Es decir, cambios en el estilo de vida pueden actuar como escudo común frente a estas tres amenazas para la salud cerebral.

Hay rutinas que cada persona, de forma individual, puede llevar a cabo para plantar cara y reducir el riesgo de forma importante. Una investigación del Hospital General Brigham de Massachusetts identificó en 2024 hasta 17 factores de riesgo modificables comunes entre el ictus, la demencia y la depresión en la vejez. «Los hábitos de vida saludable previenen de una forma brutal el riesgo de derrame cerebral y demencia, que pueden derivar en una depresión. Una persona con demencia se puede dar cuenta de que tiene fallos y olvidos y esa frustración le puede causar una depresión», afirma el neurólogo Alfredo Rodríguez Antigüedad.

El estudio destacó que mejorar cualquiera de estos factores podría reducir significativamente el riesgo de padecer alguna de estas tres afecciones neurológicas. Pero

nos vamos a centrar en analizar cuatro de los principales. Según los médicos, si además se acompañan de ejercicio físico diario y una dieta equilibrada rica en verduras, frutas y pescado, tratar de prevenir estos aspectos es un excelente punto de partida. Son los siguientes:

Evitar la hipertensión arterial

En pacientes con tensión alta, las arterias que llevan la sangre al cerebro están permanentemente contraídas y se disminuye el flujo. Según este estudio, la hipertensión arterial es el principal factor de riesgo individual para desarrollar un accidente cerebrovascular. De hecho, triplica las probabilidades. El especialista aboga por controlarla desde niños. «No es un tópico: la forma en la que se vive la infancia tiene consecuencias para el resto de la vida». Cuando aparece la hipertensión, dejar la sal de forma inmediata no es un remedio mágico. «Más allá de los medicamentos, evitar el sobrepeso, hacer ejercicio y comer sin sal son las tres pa-

tas importantes», afirma el jefe de servicio de Neurología del Hospital Universitario Cruces y neurólogo de IMQ.

Dormir 8 horas

Se le presta poca atención y, sin embargo, es clave para mantener un buen funcionamiento cognitivo. Dormir menos de lo recomendado —entre 7 y 8 horas diarias— incrementa el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular y, además, afecta al aprendizaje y también a la memoria. «Si tu coche nunca está parado, evidentemente se te rompe. De vez en cuando, hay que pararlo para que se reponga y se reordene toda la información. El aprendizaje con falta de sueño es mucho menor que después de un buen descanso. El sueño también consolida la memoria», asegura el especialista.

Sin embargo, para quienes sufren apneas del sueño, ese necesario descanso nocturno no es sencillo de conseguir. No duermen lo necesario y se despiertan con cansancio, sin esa sensación de sueño reparador que es fundamental para encarar el día con energía y mantener activo el cerebro. «Mentalmente están zombis, con una nube en la cabeza. No llegan a estar despejados porque no están descansando. La privación de sueño merma mucho el rendimiento cognitivo y es un factor de riesgo tremendo para la salud cardiovascular

porque sube la hipertensión arterial», añade el doctor Rodríguez Antigüedad.

Actividad física diaria

Ninguna prevención es suficiente si no se acompaña de actividad física «todos los días». Las personas mayores tienen que pasear «mañana y tarde», puntualiza el experto. «En la vejez, un paseo es lo que le mejor le puede ir a una persona, ya que por un lado están al aire libre, socializan, hablan con uno, con otro... Y, además, no es una actividad muy exigente». El especialista también propone ir al gimnasio, a baile...

No aislarse socialmente

Otra aspecto aparentemente sencillo, y a la vez estimulante para el cerebro, es la socialización. En la tercera edad conviene no aislarse. Mantener conversaciones con otras personas, acudir a actividades... «Es importante mantener una vida activa con proyectos para que tu cerebro siga activo. Si te dedicas solo a ver la televisión...». Está demostrado que la actividad cognitiva supone un efecto protector de cara a prevenir estas afecciones neurológicas. Algunos estudios señalan que el riesgo de demencia se reduce cerca de un 40%. Leer, realizar un simple crucigrama o aprender cosas nuevas, como, por ejemplo, tocar un instrumento, puede evitar o retrasar la aparición de estas enfermedades.



Vivir. 43

Nada de alcohol y tabaco

El alcohol y el tabaco, que causan una gran adicción, están «claramente relacionados con el riesgo de sufrir un ictus», advierte el neurólogo Alfredo Rodríguez Antigüedad. «Son la principal causa. A nivel neurológico, tienen múltiples efectos secundarios», agrega. Ambos estrechan las arterias, dificultando el paso de la sangre al cerebro, además de aumentar la grasa en las mismas, lo que hace que sea más fácil que se formen coágulos. También inflaman el revestimiento interno de los vasos sanguíneos y aumentan la presión arterial, uno de los mayores factores de riesgo de un derrame cerebral.



3 Junio, 2026

Miércoles 03.06.26
EL DIARIO VASCO

Cuatro formas de reducir el riesgo de ictus, demencia y depresión... a la vez

Los desencadenantes de estas tres enfermedades están interconectados y prevenir una de ellas ayuda a rebajar la posibilidad de sufrir las otras



SILVIA OSORIO



La demencia y el ictus generan un importante impacto personal, familiar y sociosanitario, tanto por su frecuencia como por ser una de las causas más habituales de dependencia y discapacidad en adultos. Además, según un estudio publicado en 'Neuropsychology Review' (2024), entre el 30% y el 50% de las personas que sufren estas enfermedades acaban padeciendo depresión. Aunque las tres son patologías diferentes y se estudian de forma independiente, en ocasiones coinciden en el tiempo, en especial en la tercera edad. Además, los factores de riesgo de las tres están interconectados y prevenir una de ellas también puede ayudar a disminuir el riesgo de sufrir las otras. Es decir, cambios en el estilo de vida pueden actuar como escudo común frente a estas tres amenazas para la salud cerebral.

Hay rutinas que cada persona, de forma individual, puede llevar a cabo para plantar cara y reducir el riesgo de forma importante. Una investigación del Hospital General Brigham de Massachusetts identificó en 2024 hasta 17 factores de riesgo modificables comunes entre el ictus, la demencia y la depresión en la vejez. «Los hábitos de vida saludable previenen de una forma brutal el riesgo de derrame cerebral y demencia, que pueden derivar en una depresión. Una persona con demencia se puede dar cuenta de que tiene fallos y olvidos y esa frustración le puede causar una depresión», afirma el neurólogo Alfredo Rodríguez Antiguiedad.

El estudio destacó que mejorar cualquiera de estos factores podría reducir significativamente el riesgo de padecer alguna de estas tres afecciones neurológicas. Pero nos

vamos a centrar en analizar cuatro de los principales. Según los médicos, si además se acompañan de ejercicio físico diario y una dieta equilibrada rica en verduras, frutas y pescado, tratar de prevenir estos aspectos es un excelente punto de partida. Son los siguientes:

Evitar la hipertensión arterial

En pacientes con tensión alta, las arterias que llevan la sangre al cerebro están permanentemente contraídas y se disminuye el flujo. Según este estudio, la hipertensión arterial es el principal factor de riesgo individual para desarrollar un accidente cerebrovascular. De hecho, triplica las probabilidades. El especialista aboga por controlarla desde niños. «No es un tópico: la forma en la que se vive la infancia tiene consecuencias para el resto de la vida». Cuando aparece la hipertensión, dejar la sal de forma inmediata no es un remedio mágico. «Más allá de los medicamentos, evitar el sobrepeso, hacer ejercicio y comer sin sal son las tres patas importantes», afirma el jefe de servicio de Neu-

Nada de alcohol y tabaco

El alcohol y el tabaco, que causan una gran adicción, están «claramente relacionados con el riesgo de sufrir un ictus», advierte el neurólogo Alfredo Rodríguez Antiguiedad. «Son la principal causa. A nivel neurológico, tienen múltiples efectos secundarios», agrega. Ambos estrechan las arterias, dificultando el paso de la sangre al cerebro, además de aumentar la grasa en las mismas, lo que hace que sea más fácil que se formen coágulos. También inflaman el revestimiento interno de los vasos sanguíneos y aumentan la presión arterial, uno de los mayores factores de riesgo de un derrame cerebral.

rología del Hospital Universitario Cruces y neurólogo de IMQ.

Dormir 8 horas

Se le presta poca atención y, sin embargo, es clave para mantener un buen funcionamiento cognitivo. Dormir menos de lo recomendado —entre 7 y 8 horas diarias— incrementa el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular y, además, afecta al aprendizaje y también a la memoria. «Si tu coche nunca está parado, evidentemente se te rompe. De vez en cuando, hay que pararlo para que se reponga y se reordene toda la información. El aprendizaje con falta de sueño es mucho menor que después de un buen descanso. El sueño también consolida la memoria», asegura el especialista.

Sin embargo, para quienes sufren apneas del sueño, ese necesario descanso nocturno no es sencillo de conseguir. No duermen lo necesario y se despiertan con cansancio, sin esa sensación de sueño reparador que es fundamental para encarar el día con energía y mantener activo el cerebro. «Mentalmente están zombis, con una nube en la cabeza. No llegan a estar despejados porque no están descansando. La privación de sueño merma mucho el rendimiento cognitivo y es un factor de riesgo tremendo para la salud cardiovascular porque sube la hipertensión arterial»,

añade el doctor Rodríguez Antiguiedad.

Actividad física diaria

Ninguna prevención es suficiente si no se acompaña de actividad física «todos los días». Las personas mayores tienen que pasear «mañana y tarde», puntualiza el experto. «En la vejez, un paseo es lo que le mejor le puede ir a una persona, ya que por un lado están al aire libre, socializan, hablan con uno, con otro... Y, además, no es una actividad muy exigente». El especialista también propone ir al gimnasio, a baile...

No aislarse socialmente

Otra aspecto aparentemente sencillo, y a la vez estimulante para el cerebro, es la socialización. En la tercera edad conviene no aislarse. Mantener conversaciones con otras personas, acudir a actividades. «Es importante mantener una vida activa con proyectos para que tu cerebro siga activo. Si te dedicas solo a ver la televisión...». Está demostrado que la actividad cognitiva supone un efecto protector de cara a prevenir estas afecciones neurológicas. Algunos estudios señalan que el riesgo de demencia se reduce cerca de un 40%. Leer, realizar un simple crucigrama o aprender cosas nuevas, como, por ejemplo, tocar un instrumento, puede evitar o retrasar la aparición de estas enfermedades.

Vivir. 55



3 Junio, 2026

Miércoles 03.06.26
HOY

Vivir. 37

Cuatro formas de reducir el riesgo de ictus, demencia y depresión... a la vez

Los desencadenantes de estas tres enfermedades están interconectados y prevenir una de ellas ayuda a rebajar la posibilidad de sufrir las otras



SILVIA OSORIO

La demencia y el ictus generan un importante impacto personal, familiar y sociosanitario, tanto por su frecuencia como por ser una de las causas más habituales de dependencia y discapacidad en adultos. Además, según un estudio publicado en 'Neuropsychology Review' (2024), entre el 30% y el 50% de las personas que sufren estas enfermedades acaban padeciendo depresión. Aunque las tres son patologías diferentes y se estudian de forma independiente, en ocasiones coinciden en el tiempo, en especial en la tercera edad. Además, los factores de riesgo de las tres están interconectados y prevenir una de ellas también puede ayudar a disminuir el riesgo de sufrir las otras. Es decir, cambios en el estilo de vida pueden actuar como escudo común frente a estas tres amenazas para la salud cerebral.

Hay rutinas que cada persona, de forma individual, puede llevar a cabo para plantar cara y reducir el riesgo de forma importante. Una investigación del Hospital General Brigham de Massachusetts identificó en 2024 hasta 17 factores de riesgo modificables comunes entre el ictus, la demencia y la depresión en la vejez. «Los hábitos de vida saludable previenen de una forma brutal el riesgo de derrame cerebral y demencia, que pueden derivar en una depresión. Una persona con demencia se puede dar cuenta de que tiene fallos y olvidos y esa frustración le puede causar una depresión», afirma el neurólogo Alfredo Rodríguez Antigua.

El estudio destacó que mejorar cualquiera de estos factores podría reducir significativamente el riesgo de padecer alguna de estas tres afecciones neurológicas. Pero nos

vamos a centrar en analizar cuatro de los principales. Según los médicos, si además se acompañan de ejercicio físico diario y una dieta equilibrada rica en verduras, frutas y pescado, tratar de prevenir estos aspectos es un excelente punto de partida. Son los siguientes:

Evitar la hipertensión arterial

En pacientes con tensión alta, las arterias que llevan la sangre al cerebro están permanentemente contraídas y se disminuye el flujo. Según este estudio, la hipertensión arterial es el principal factor de riesgo individual para desarrollar un accidente cerebrovascular. De hecho, triplica las probabilidades. El especialista aboga por controlarla desde niños. «No es un tópico: la forma en la que se vive la infancia tiene consecuencias para el resto de la vida». Cuando aparece la hipertensión, dejar la sal de forma inmediata no es un remedio mágico. «Más allá de los medicamentos, evitar el sobrepeso, hacer ejercicio y comer sin sal son las tres patas importantes», afirma el jefe de servicio de Neu-

Nada de alcohol y tabaco

El alcohol y el tabaco, que causan una gran adicción, están «claramente relacionados con el riesgo de sufrir un ictus», advierte el neurólogo Alfredo Rodríguez Antigua. «Son la principal causa. A nivel neurológico, tienen múltiples efectos secundarios», agrega. Ambos estrechan las arterias, dificultando el paso de la sangre al cerebro, además de aumentar la grasa en las mismas, lo que hace que sea más fácil que se formen coágulos. También inflaman el revestimiento interno de los vasos sanguíneos y aumentan la presión arterial, uno de los mayores factores de riesgo de un derrame cerebral.

rología del Hospital Universitario Cruces y neurólogo de IMQ.

Dormir 8 horas

Se le presta poca atención y, sin embargo, es clave para mantener un buen funcionamiento cognitivo. Dormir menos de lo recomendado –entre 7 y 8 horas diarias– incrementa el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular y, además, afecta al aprendizaje y también a la memoria. «Si tu coche nunca está parado, evidentemente se te rompe. De vez en cuando, hay que pararlo para que se reponga y se reordene toda la información. El aprendizaje con falta de sueño es mucho menor que después de un buen descanso. El sueño también consolida la memoria», asegura el especialista.

Sin embargo, para quienes sufren apneas del sueño, ese necesario descanso nocturno no es sencillo de conseguir. No duermen lo necesario y se despiertan con cansancio, sin esa sensación de sueño reparador que es fundamental para encarar el día con energía y mantener activo el cerebro. «Mentalmente están zombis, con una nube en la cabeza. No llegan a estar despejados porque no están descansando. La privación de sueño merma mucho el rendimiento cognitivo y es un factor de riesgo tremendo para la salud cardiovascular porque sube la hipertensión arterial»,

añade el doctor Rodríguez Antigua.

Actividad física diaria

Ninguna prevención es suficiente si no se acompaña de actividad física «todos los días». Las personas mayores tienen que pasear «mañana y tarde», puntualiza el experto. «En la vejez, un paseo es lo que le mejor le puede ir a una persona, ya que por un lado están al aire libre, socializan, hablan con uno, con otro... Y, además, no es una actividad muy exigente». El especialista también propone ir al gimnasio, a baile...

No aislarse socialmente

Otra aspecto aparentemente sencillo, y a la vez estimulante para el cerebro, es la socialización. En la tercera edad conviene no aislarse. Mantener conversaciones con otras personas, acudir a actividades... «Es importante mantener una vida activa con proyectos para que tu cerebro siga activo. Si te dedicas solo a ver la televisión...». Está demostrado que la actividad cognitiva supone un efecto protector de cara a prevenir estas afecciones neurológicas. Algunos estudios señalan que el riesgo de demencia se reduce cerca de un 40%. Leer, realizar un simple crucigrama o aprender cosas nuevas, como, por ejemplo, tocar un instrumento, puede evitar o retrasar la aparición de estas enfermedades.



3 Junio, 2026

Miércoles 03.06.26
IDEAL



Cuatro formas de reducir el riesgo de ictus, demencia y depresión... a la vez

Los desencadenantes de estas tres enfermedades están interconectados y prevenir una de ellas ayuda a rebajar la posibilidad de sufrir las otras



SILVIA OSORIO



La demencia y el ictus generan un importante impacto personal, familiar y sociosanitario, tanto por su frecuencia como por ser una de las causas más habituales de dependencia y discapacidad en adultos.

Además, según un estudio publicado en 'Neurology Review' (2024), entre el 30% y el 50% de las personas que sufren estas enfermedades acaban padeciendo depresión. Aunque las tres son patologías diferentes y se estudian de forma independiente, en ocasiones coinciden en el tiempo, en especial, en la tercera edad. Además, los factores de riesgo de las tres están interconectados y prevenir una de ellas también puede ayudar a disminuir el riesgo de sufrir las otras. Es decir, cambios en el estilo de vida pueden actuar como escudo común frente a estas tres amenazas para la salud cerebral.

Hay rutinas que cada persona, de forma individual, puede llevar a cabo para planificar y reducir el riesgo de forma importante. Una investigación del Hospital General Brigham de Massachusetts identificó en 2024 hasta 17 factores de riesgo modificables comunes entre el ictus, la demencia y la depresión en la vejez. «Los hábitos de vida saludable previenen de una forma brutal el riesgo de derrame cerebral y demencia, que pueden derivar en una depresión. Una persona con demencia se puede dar cuenta de que tiene fallos y olvidos y esa frustración le puede causar una depresión», afirma el neurólogo Alfredo Rodríguez Antigüedad.

El estudio destacó que mejorar cualquiera de estos factores podría reducir significativamente el riesgo de padecer alguna de estas tres afecciones neurológicas. Pero nos vamos a centrar en analizar cua-

tro de los principales. Según los médicos, si además se acompañan de ejercicio físico diario y una dieta equilibrada rica en verduras, frutas y pescado, tratar de prevenir estos aspectos es un excelente punto de partida. Son los siguientes:

Evitar la hipertensión arterial

En pacientes con tensión alta, las arterias que llevan la sangre al cerebro están permanentemente contraídas y se disminuye el flujo. Según este estudio, la hipertensión arterial es el principal factor de riesgo individual para desarrollar un accidente cerebrovascular. De hecho, triplica las probabilidades. El especialista aboga por controlarla desde niños. «No es un tópico: la forma en la que se vive la infancia tiene consecuencias para el resto de la vida». Cuando aparece la hipertensión, dejar la sal de forma inmediata no es un remedio mágico. «Más allá de los medicamentos, evitar el sobrepeso, hacer ejercicio y comer sin sal son las tres patas importantes», señala el jefe de servicio de Neurología del

Nada de alcohol y tabaco

El alcohol y el tabaco, que causan una gran adicción, están «claramente relacionados con el riesgo de sufrir un ictus», advierte el neurólogo Alfredo Rodríguez Antigüedad. «Son la principal causa. A nivel neurológico, tienen múltiples efectos secundarios», agrega. Ambos estrechan las arterias, dificultando el paso de la sangre al cerebro, además de aumentar la grasa en las mismas, lo que hace que sea más fácil que se formen coágulos. También inflaman el revestimiento interno de los vasos sanguíneos y aumentan la presión arterial, uno de los mayores factores de riesgo de un derrame cerebral.



Vivir.

Hospital Universitario Cruces y neurólogo de IMQ.

Dormir 8 horas

Se le presta poca atención y, sin embargo, es clave para mantener un buen funcionamiento cognitivo. Dormir menos de lo recomendado —entre 7 y 8 horas diarias— incrementa el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular y, además, afecta al aprendizaje y también a la memoria. «Si tu coche nunca está parado, evidentemente se te rompe. De vez en cuando, hay que pararlo para que se reponga y se reordene toda la información. El aprendizaje con falta de sueño es mucho menor que después de un buen descanso. El sueño también consolida la memoria» explica el especialista.

Sin embargo, para quienes sufren apneas del sueño, ese necesario descanso nocturno no es sencillo de conseguir. No duermen lo necesario y se despiertan con cansancio, sin esa sensación de sueño reparador que es fundamental para encarar el día con energía y mantener activo el cerebro. «Mentalmente están zombies, con una nube en la cabeza. No llegan a estar despejados porque no están descansados. La privación de sueño merma mucho el rendimiento cognitivo y es un factor de riesgo tremendo para la salud cardiovascular porque sube la hipertensión arterial», añade el doctor Rodríguez Antigüedad.

Actividad física diaria

Ninguna prevención es suficiente si no se acompaña de actividad física «todos los días». Las personas mayores tienen que pasear «mañana y tarde», puntualiza el experto. «En la vejez, un paseo es lo que le mejor le puede ir a una persona, ya que por un lado están al aire libre, socializan, hablan con uno, con otro... Y, además, no es una actividad muy exigente». El especialista también propone ir al gimnasio, a baile...

No aislarse socialmente

Otra aspecto aparentemente sencillo, y a la vez estimulante para el cerebro, es la socialización. En la tercera edad conviene no aislarse. Mantener conversaciones con otras personas, acudir a actividades... «Es importante mantener una vida activa con proyectos para que tu cerebro siga activo. Si te dedicas solo a ver la televisión...». Está demostrado que la actividad cognitiva supone un efecto protector de cara a prevenir estas afecciones neurológicas. Algunos estudios señalan que el riesgo de demencia se reduce cerca de un 40%. Leer, realizar un simple crucigrama o aprender cosas nuevas como, por ejemplo, tocar un instrumento, puede evitar o retrasar la aparición de estas enfermedades.