



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 '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 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.

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 encargar 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 hiperten-

sión 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.



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 '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 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.

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 hiperten-

sión 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. 3

Los investigadores insisten en que solo debe utilizarse como apoyo y bajo supervisión del neurólogo

La IA mejora las terapias en casos de esclerosis múltiple

Un estudio dirigido por el equipo médico de Roche, en colaboración con profesionales sanitarios y con la Sociedad Española de Neurología (SEN), concluyó que la inteligencia artificial (IA) pudo agilizar los cambios de tratamiento en pacientes con esclerosis múltiple al favorecer una mayor adherencia a las recomendaciones de las guías clínicas. El trabajo, publicado en Multiple Sclerosis Journal Experimental, Translational and Clinical, comparó las respuestas de ChatGPT-4o con las de 290 especialistas en esclerosis múltiple y neuromielitis óptica ante 21 casos clínicos hipotéticos.

Los resultados reflejaron que las decisiones adoptadas por la IA coincidieron en mayor medida con las recomendaciones de las guías terapéuticas que las tomadas por los especialistas participantes, con un grado de cumplimiento del 80,5% frente al 66,5%. No obstante, los autores advirtieron de que esta tecnología no puede sustituir en ningún caso la valoración clínica del neurólogo, aunque sí contribuir a reducir la variabilidad terapéutica.

El objetivo principal del estudio consistió en determinar hasta qué punto las decisiones sobre el tratamiento se ajustaban a las guías clínicas. Se consideró adecuada una respuesta cuando se intensificaba el tratamiento ante actividad de la enfermedad, ya fuera por recaídas clínicas, actividad radiológica detectada mediante resonancia magnética o elevación de los niveles de neurofilamentos de cadena ligera en sangre. Además, los investigadores analizaron la prevalencia de la denominada inercia terapéutica, entendida como la falta de inicio o intensificación del tratamiento cuando la evidencia lo aconseja, así como los factores asociados a este fenómeno.

En los casos analizados, se consideró que la decisión se ajustaba a las recomendaciones cuando el tratamiento se intensificaba ante signos de actividad de la enfermedad, ya fuera por la aparición de recaídas clínicas, por actividad radiológica detectada en la resonancia magnética o por un aumento



Una paciente consulta el resultado de una resonancia en el cerebro.

de los niveles de neurofilamentos de cadena ligera en sangre. A partir de esos supuestos, el equipo investigador comparó el comportamiento de la IA y el de los especialistas para determinar el grado de adherencia a las guías de práctica clínica y evaluar la presencia de inercia terapéutica en cada escenario planteado.

La tecnología
cumple en el 80,5% de los casos las recomendaciones de las guías clínicas.

El doctor Aleix Solanes, investigador del Institut d'Investigacions Biomèdiques August Pi i Sunyer y de la Universitat Autònoma de Barcelona, explicó que la metodología desarrollada no se limitó a consultar un modelo comercial de IA, sino que incorporó información clínica validada mediante la técnica de Generación Aumentada por Recuperación (RAG). Según señaló, este sistema permitió fundamentar las recomendaciones en las guías clínicas más recientes y comprobar la consistencia y reproducibilidad de las respuestas obtenidas.

Los autores coincidieron en su-

Prevenir la discapacidad futura

El doctor Javier Riancho, neurólogo del Hospital General Sierallana e investigador del Instituto de Investigación Marqués de Valdecilla (Idival), en Torrelavega, afirmó que el modelo de Inteligencia Artificial empleado en el estudio mostró una menor tendencia a retrasar cambios de tratamiento necesarios. Según explicó, el uso precoz de terapias de alta eficacia permite reducir los brotes y prevenir la discapacidad futura en los pacientes con esclerosis múltiple. Añadió Javier Riancho que la

incorporación de nuevas herramientas, como la determinación de los neurofilamentos de cadena ligera en sangre, facilita un seguimiento más estrecho de la enfermedad y ayuda a identificar antes los casos en los que resulta conveniente modificar el tratamiento.

El investigador del Idival indicó también que estas herramientas permiten una monitorización más estrecha del control de la enfermedad y facilitan una actuación más precoz cuando la evolución del paciente lo requiere. ■

brayar que el uso ético y responsable de esta tecnología exige que todas las recomendaciones generadas por IA sean supervisadas por el neurólogo. Asimismo, destacaron la necesidad de incorporar el manejo de estas herramientas a la formación médica continuada.

El responsable médico del área de Neurociencias de Roche, Jor-

ge Mauriño, afirmó que "no podemos olvidarnos nunca que estamos ante un recurso complementario diseñado para mejorar, y no para sustituir, el juicio clínico del profesional". También aseguró que la IA puede favorecer una menor inercia terapéutica y una mayor adherencia a las recomendaciones basadas en la evidencia. ■



Miércoles 03.06.26
LA RIOJA

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 planear 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 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 pata importantes», señala el jefe de servicio de Neurología del Hospital

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.

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.



3 Junio, 2026

Miércoles 03.06.26
LAS PROVINCIAS

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 repone 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 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

40 **Vivir.**

Miércoles 03.06.26
SI

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 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 pata importantes», señala el jefe de servicio de Neurología del Hospital

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.



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.



4 Junio, 2026



BLANCA R. S.

Premio para EL CORREO por un reportaje sobre el alzhéimer

Los periodistas de EL CORREO Anartz Madariaga y Yolanda Veiga han sido galardonados con el Premio Periodístico de la Sociedad Española de Neurología (SEN). En la cuarta edición, el jurado ha reconocido el trabajo 'Si lees este reportaje sentirás lo mismo que un enfermo de alzhéimer', un especial web publicado en mayo de 2025. «Esta pieza se enmarca dentro de una gran apuesta que ha hecho EL CORREO por las nuevas narrativas, maneras de contar las cosas un tanto transgresora que van más allá del periodismo tradicional y utilizan la tecnología para conectar de otra manera con el lector», explicó Madariaga en el acto de entrega de premios, celebrado ayer en Granada.



4 Junio, 2026



BLANCA R. S.

Premio para EL CORREO por un reportaje sobre el alzhéimer

Los periodistas de EL CORREO Anartz Madariaga y Yolanda Veiga han sido galardonados con el Premio Periodístico de la Sociedad Española de Neurología (SEN). En la cuarta edición, el jurado ha reconocido el trabajo 'Si lees este reportaje sentirás lo mismo que un enfermo de alzhéimer', un especial web publicado en mayo de 2025. «Esta pieza se enmarca dentro de una gran apuesta que ha hecho EL CORREO por las nuevas narrativas, maneras de contar las cosas un tanto transgresora que van más allá del periodismo tradicional y utilizan la tecnología para conectar de otra manera con el lector», explicó Madariaga en el acto de entrega de premios, celebrado ayer en Granada.



Neurología

Los suplementos en época de exámenes: ¿sí o no para la salud de los jóvenes?

El consumo de cafeína, bebidas energéticas y suplementos carece de evidencia sobre su eficacia cognitiva

EFE
MADRID

Bibliotecas saturadas y zonas de estudio llenas de alumnos. En la época de exámenes miles de estudiantes intentan afrontarla de la mejor forma posible. Lidar con el estrés y la ansiedad provoca que algunos jóvenes consuman vitaminas y suplementos para aumentar la concentración.

El problema se presenta cuando se abusa, ya que pueden perjudicar la salud de los universitarios. Así lo ha contado en una entrevista el neurólogo Guillermo García-Ribas, miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

El límite del peligro

Normalmente, los exámenes provocan presión y tensión en los estudiantes. Una de las razones que llevan a la ingesta de psicoestimulantes o elevadores de la concentración para momentos puntuales. Pese a que existen multitud de vitaminas, bebidas y fármacos que, presuntamente, ayudan a mejorar la concentración y la memoria, «ningún suplemento nutricional ha demostrado algún beneficio en el rendimiento cognitivo necesario para la superación de exámenes», subraya el especialista. Además, advierte, «son peligrosas, ya que no suplen el aprendi-



Cafeína, teína y bebidas energéticas se popularizan entre estudiantes en época de exámenes. GETTY IMAGES

zaje ni el conocimiento y pueden ser perjudiciales a nivel cerebral».

Los suplementos más utilizados por los jóvenes en época de exámenes son los estimulantes, principalmente la cafeína y la teína. Las bebidas energéticas también han tenido un auge creciente, pero su consumo sigue siendo desaconsejable, ya que combinan una alta dosis de ca-

feína con un gran contenido de azúcar.

Este exceso de estimulantes puede provocar efectos secundarios en los estudiantes. «Los fármacos producen una aceleración, una extenuación del sistema nervioso central», apunta el doctor García-Ribas.

La ingesta de estos suplementos junto con un menor descanso crean la mezcla perfecta para

que en un momento dado «se puedan producir o crisis epilépticas, que son por hiperactividad cerebral sin ser epiléptico, o brotes psicóticos».

Consejos en época de exámenes

La cafeína y la teína no son estimulantes nocivos para la salud, siempre y cuando se hable de personas jóvenes y sanas, sin otras afecciones. El uso excesivo de es-

tas sustancias supone la pérdida de su efecto.

Rendir adecuadamente en época de exámenes supone un ejercicio a largo plazo más que una 'carrera final'. Es imprescindible cuidar la alimentación y respetar el descanso durmiendo las horas correspondientes.

No existe ningún suplemento que evite los efectos del estrés académico

Además, recomienda la ingesta de cafeína y teína en dosis habituales, ya que suponen un aumento en el rendimiento. «Estamos hablando de décimas de rendimiento, que es un poco lo que se consigue con los suplementos y la nutrición en el deporte», garantiza el especialista. Del mismo modo, un grupo de estudiantes de la URJC parece estar concienciados al respecto. «Cuando sobrepasas un límite puede ser hasta perjudicial, la clave está en el descanso más que en suplementarse de otra manera», reafirman. El doctor concluye asegurando que por muchos suplementos que se tomen en época de exámenes, «realmente no hay ningún remedio mágico que nos pase del cero al cien o del cero al cinco».



6 Junio, 2026



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

Sientras 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 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 *skincare*, 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 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", indica 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", apunta 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, levantándote 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", dice la experta. Pero ¿se puede domar el cronoti-

po? 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".

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", puntualiza la experta.

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 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", detalla 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.