

¿Por qué se desorienta una persona, síntomas y qué hacer?



30/04/2026



Estar **desorientado** significa que la persona sufre un estado de confusión mental que le impide pensar con claridad y saber por ejemplo, dónde se encuentra o qué hora es. Reconocer estos síntomas y sus posibles causas nos ayudarán a tranquilizar a nuestro ser querido y a averiguar si puede estar sufriendo una demencia, así como a valorar la necesidad de una evaluación en [centros especializados en demencias](#) cuando estos episodios se repiten.

Qué es la desorientación momentánea o delirium puntual

La **confusión aguda o delirium** es una situación puntual que puede originarse en nuestros mayores posteriormente a una caída, una bajada de potasio o una simple infección de orina. Todas ellas son causas que desestabilizan la salud de los mayores y afectan a su cerebro. Además de la desorientación, el delirium puede desencadenar alucinaciones y alteraciones del sueño, junto a comportamientos bruscos o agresivos en ocasiones.

La fiebre o el dolor son otros factores que pueden provocar la desorientación de los mayores, porque estos padecimientos **afectan a las áreas cerebrales encargadas de situarnos en el espacio y en el tiempo**.

En resumen, los rasgos esenciales del delirium consisten en una alteración de la conciencia que se manifiesta por disminución de la capacidad de atención, que se desarrolla en breve periodo de tiempo (horas o días) y tiene un curso fluctuante. Además existe una afectación global de las funciones cognitivas, intranquilidad y una inversión del ritmo sueño - vigilia.



Conoce nuestros servicios para mayores

Llama gratis

Te llamamos



Más información

Son factores de riesgo: mayores de 60 años, hospitalización, comorbilidad orgánica, daño cerebral previo (demencia, accidente cardiovascular, tumor) e historia previa de delirium.

Las **personas jóvenes** también pueden sufrir algún episodio de delirium a causa de alguna dolencia, sin embargo no es un episodio tan frecuente porque disponen de una salud más fuerte.

Causas y por qué se desorientan los ancianos

La demencia es una de las causas que provoca que la persona se pueda desorientar. Esta enfermedad afecta al pensamiento, al comportamiento y a la capacidad que tiene la persona para realizar las tareas cotidianas. Si el paciente, además, sufre una alteración repentina de su estado de ánimo o una infección tiene más probabilidades de sufrir delirio.

Cuando la persona está en **una etapa inicial del alzhéimer** suele desorientarse cuando sale fuera de casa. Incluso, cuando se encuentra en lugares que conoce, puede tener problemas para identificarlos y encontrar el camino de vuelta.

Estos síntomas están originados por cambios que sufre su cerebro debido a la enfermedad y que le provocan pérdida de la memoria, cambios en la visión y en la percepción. El paciente experimenta estos cambios lentamente. Pero si la persona se siente, de repente, confundida y desorientada debe acudir al médico rápidamente porque es una señal de que algo no va bien.

Otras causas que provocan que alguien esté desorientado

Si la persona no sufre demencia, las causas más comunes que producen desorientación son:

- Una infección en el cerebro o en el **tracto urinario**
- Una hiperglucemia (los niveles de azúcar en sangre son demasiado altos) o hipoglucemia (los niveles son demasiado bajos)
- **Deshidratación**
- Una lesión en la cabeza
- **Un ictus** o un accidente isquémico transitorio
- No tener suficiente oxígeno en sangre
- Sufrir convulsiones
- Tener **diabetes**
- El delirio
- Algunos medicamentos, como efecto secundario, también pueden provocar desorientación

Otras causas menos comunes son: una inflamación en el cerebro (encefalitis) o en la membrana circundante (meningitis), tener bajo el sodio o el calcio, una infección en la sangre (sepsis) o insuficiencia hepática.

Qué hacer cuando una persona mayor o con demencia se desorienta

Muchos familiares y amigos, cuando se enfrentan a uno de estos episodios en sus mayores, creen erróneamente que han perdido la cabeza o que jamás se recuperarán de su estado.

Sin embargo, en función de cómo abordemos el problema, no necesariamente debemos llegar a un diagnóstico tan negativo. En algunos casos se está frente al inicio de alguna demencia: la demencia y el delirium son los dos trastornos

Llama gratis

Te llamamos

El neurólogo Ángel Berbel, coordinador de la Unidad de Neurogeriatría del madrileño Hospital de la Cruz Roja y coordinador del Grupo de Neurogeriatría de Sociedad Española de Neurología, también ha señalado algunas de las importantes acciones que deben tomarse en el ambiente familiar del paciente, cuando se ha dado el alta hospitalaria:

El papel de la familia es fundamental: tienen que crear un ambiente adecuado que proporcione tranquilidad al enfermo, estimularle suavemente, conviene explicarle, darle conversación y orientarle. El ambiente debe ser relajante pero no con un silencio sepulcral ni una oscuridad total que les desborde la imaginación y propicie las alucinaciones.



Los ansiolíticos y somníferos son en ocasiones contraproducentes, ya que les pueden agravar la confusión. La persona mayor también debería conocer el día en el que vive, controlando el calendario, teniendo siempre un reloj a la vista.

Para hacer frente a la desorientación relacionada con el tiempo, el primer concepto con el que hay que trabajar es con lo que significa el tiempo. Por ejemplo, si la persona ya no es capaz de entender lo que quiere decir las dos en punto, se le puede hacer referencia a la hora de comer o cuando la lavadora haya acabado o mostrarle un reloj de arena. Algunas personas entienden mejor el paso del tiempo viendo este tipo de relojes, aunque no los hayan utilizado de forma habitual.

Si su duda está relacionada con el día en que se encuentra, quizá sea una buena idea colgar un calendario en la pared y responderle con una sugerencia, como mira el calendario, en el previamente hemos señalado en día en el que estamos.

Si no es capaz de reconocer la estación del año en la que estamos, junto al calendario podríamos poner una pizarra blanca con la hora en la que estamos o el horario con las principales actividades del día. También se podría situar una imagen con la estación del año en la que nos encontramos.

Un ambiente tranquilo con escasos estímulos luminosos y sonoros es lo ideal. En lo posible, no interrumpir el sueño nocturno con medicamentos o tomas de signos vitales. Masajes, música y algunas técnicas de relajación pueden favorecer el estado del paciente.

[Llama gratis](#)[Te llamamos](#)

Para no agravar la angustia y confusión de la persona mayor, no es conveniente que cambie de casa o de estancia con frecuencia, o que sea atendido cada semana por un familiar distinto: en este estado es importante mantener pautas de familiaridad. En caso de no poderse adecuar estas condiciones básicas, una buena opción pueden ser la atención en [centros de día para mayores](#) o, si la situación lo requiere, en [residencias para mayores de Sanitas](#).

Si la persona conoce las nuevas tecnologías, disponer de un asistente virtual, al que pueda preguntar una y otra vez las mismas dudas podría ser un alivio. Empresas como Amazon, Google, Apple, Samsung o Microsoft, entre otras, tienen asistentes a los que nos podemos dirigir por sus respectivos nombres.

Estos dispositivos se pueden activar con la voz de tu ser querido. El asistente es capaz de reconocer lo que tu familiar pregunta y de proporcionarle la respuesta correcta.

Principales síntomas de la desorientación en adultos mayores

Estos son algunos de los principales síntomas que podemos observar:

- Si no sabe decirnos en qué lugar, mes o año estamos o no identifica bien la estación o época del año en la que nos encontramos. Además, es habitual que responda con evasivas cuando se le pregunta sobre ello. Por ejemplo, puede decir: “¿Cómo no voy a saber en qué mes estamos? ¡Qué cosas tienes!” o bien: “Es que hoy estoy mareado, no me preguntes más”. De esta forma, trata de ocultar sus olvidos.
- Si se muestra lenta e insegura cuando tiene que tomar decisiones.
- Si le cuesta centrar su atención.
- Si murmura y dice cosas sin sentido.
- Si no reconoce a personas próximas a su entorno. Por ejemplo, a su marido o esposa o a sus hijos.
- Si se muestra agitado y enfadado.
- Si ve cosas que no existen. Este signo no es muy habitual, aunque se puede dar en algunos casos.
- Si tiene tendencia a vagar, a caminar.

Cómo prevenir la desorientación en personas con demencia

Creando rutinas. A medida que la persona con demencia encuentra cada vez más difícil hacer un seguimiento del tiempo, es útil crear una rutina para que haga siempre lo mismo. De esta manera, se organiza el día con las distintas actividades y el paciente puede entender el paso de las horas en función de las tareas que haga. Una rutina evita que el día parezca una sucesión de sorpresas, en el que no se sabe qué va a pasar en cada momento. Durante el desayuno, también se pueden escribir las actividades de ese día para que el paciente pueda consultarlas cuando olvide cuál es la siguiente tarea.

Adaptarse y mantener un ambiente estable. Es conveniente evitar los cambios y dejar los objetos siempre en el mismo lugar. De esta forma, será más difícil que no sepa dónde están sus cosas. Decorar los cajones y las puertas con letreros que indiquen qué contienen o qué hay detrás. De esta forma, si el paciente se pierde en su propia casa podrá orientarse de nuevo con solo leerlos.

Si la persona sale de casa, asegúrese de que lleva una **identificación**, en el que incluya su nombre, dirección y número de contacto por si se pierde.

Quizás te pueda interesar este artículo sobre tercera edad: [Las mejores terapias no farmacológicas para personas con Alzheimer](#).

[Anterior](#)

[Siguiente](#)

Llama gratis

Te llamamos


[Regístrate y accede](#)
[Ofertas de Empleo](#)

PORTALEMP

 Portal del emprendedor, el empleo
y la empresa

[Entra si ya estás registrado/a](#)

**EMPLÉAME – PORTAL
DE EMPLEO PARA
PERSONAS CON
DISCAPACIDAD –
AGENCIA DE
COLOCACIÓN
AUTORIZADA Nº
1200000110**

 Horario y
localización

 + Espacio para
demandantes de
empleo

+ Área de la empresa

 + Rincón del
emprendedor/a


**UTILIDADES
PARA EL
DEMANDANTE**
de la prestación por
desempleo.

**GARANTÍA
JUVENIL**

 Contenido,
procedimiento y


**LEGISLACIÓN
Y NORMATIVA**

 Selección de la
legislación y
normativa de mayor
relevancia en


NOVEDADES

de empresas

EL "SÍNDROME DE LA VIDA OCUPADA" YA PASA FACTURA: MÁS ESTRÉS, PEOR DESCANSO Y MENOR SALUD EN EL TRABAJO

📅 22/04/2026

[INICIO >](#)

Caracterizado por la hiperactividad mental y la dificultad para desconectar, este fenómeno refleja el ritmo de vida acelerado actual y dificulta mantener hábitos saludables.

Según datos de Cigna Healthcare, menos del 50% de los empleados españoles prepara sus comidas con antelación y únicamente el 35% de los españoles afirma mantener una dieta equilibrada.

En un contexto marcado por la inmediatez, la prisa ha dejado de ser una circunstancia puntual para convertirse en una constante en el día a día. De hecho, madrugar para aprovechar cada minuto, encadenar tareas sin pausa y priorizar la productividad forman ya parte de la rutina diaria de muchas personas. Sin embargo, esta sobreexigencia y la hiperestimulación continua no solo condicionan la organización del tiempo, sino que también pueden influir directamente en el funcionamiento físico y mental del organismo.

En este contexto, el "síndrome de la vida ocupada" describe este patrón cada vez más frecuente asociado al ritmo de vida actual y a la necesidad constante de mantenerse productivo. Se caracteriza por un estado de hiperactividad cognitiva en el que la mente permanece en alerta continua y presenta dificultades para desconectar, incluso durante los periodos de descanso. Como resultado, este estado puede interferir en la capacidad de mantener hábitos saludables de forma consistente, especialmente en funciones básicas como el descanso y la alimentación.

Por un lado, la dificultad para desconectar impacta en la calidad y duración del sueño. En este sentido, algunas tendencias recientes como el "ritmo de las 5 de la mañana", que promueven rutinas para levantarse

[Privacidad](#)

SENIOR50

(/

index.php)



SALUD (HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/BIENESTAR/SALUD/)

Las mujeres con párkinson acceden más tarde a terapias avanzadas



SENIOR 50 (HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/AUTHOR/SENIOR_50/)

MAYO 5, 2026(HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/2026/05/05/) | 8:37 AM

Las mujeres con párkinson (<https://www.senior50.com/estrategia-avanzada-para-un-parkinson-complejo-que-permite-al-paciente-recuperar-su-vida-normal>) acceden más tarde a terapias avanzadas en España.

Privacidad

SENIOR50

La ^(/index.php)Sociedad Española de Neurología (**SEN** (<https://www.sen.es/>)) ha puesto el foco en las diferencias de género en el tratamiento de la **enfermedad de Parkinson** en **España**. Un estudio reciente advierte de que las mujeres acceden menos y más tarde a las terapias avanzadas, pese a que su eficacia es similar en ambos sexos.

La investigación, desarrollada por el **Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN** en colaboración con la **Fundación Degen** (<https://www.fundaciondegen.org/>), ha analizado a más de 600 **pacientes con párkinson** avanzado atendidos en más de 40 hospitales del país. Sus conclusiones, publicadas en la revista *Medical Sciences*, revelan una brecha relevante tanto en el acceso como en el momento en que se inician estos tratamientos.

Las terapias avanzadas -indicadas cuando los síntomas ya no se controlan adecuadamente con medicación convencional- incluyen opciones como la estimulación cerebral profunda o distintos sistemas de infusión continua de fármacos.

Según el estudio, las mujeres acceden con menor frecuencia a estas alternativas. La diferencia es especialmente notable en la **estimulación cerebral profunda**: tres de cada cuatro pacientes que reciben este tratamiento son hombres.

Además, cuando las mujeres llegan a estas terapias, lo hacen en una fase más avanzada de la enfermedad. De media, comienzan el tratamiento a mayor edad (69 años frente a 65 en los hombres) y con una peor calidad de vida y menor autonomía en su día a día.





Factores clínicos... y también sociales

Los expertos señalan que estas diferencias no pueden explicarse únicamente por criterios médicos. Aunque existen particularidades en la **evolución del párkinson** según el sexo -como mayor afectación emocional y cognitiva en mujeres-, también influyen factores sociales y culturales.

Por ejemplo, los hombres cuentan con mayor frecuencia con su pareja como cuidador principal, mientras que las mujeres dependen más de hijos u otros familiares. Además, los especialistas apuntan a que los hombres tienden a adoptar un papel más activo en la toma de decisiones, mientras que las mujeres pueden mostrar más dudas ante posibles complicaciones.

Todo ello podría estar influyendo tanto en la derivación a estas terapias como en la decisión final de iniciarlas.

Igual eficacia en ambos sexos

A pesar de estas desigualdades, el estudio aporta un dato clave: las terapias avanzadas funcionan igual de bien en hombres y mujeres.

Tras seis meses de tratamiento, los pacientes experimentan mejoras significativas. Los periodos diarios con síntomas mal controlados se reducen de más de cinco horas a menos de dos, disminuyen tanto los síntomas motores como los no motores y mejora la calidad de vida.

En el caso de la **estimulación cerebral profunda**, los resultados globales son similares, aunque con algunos matices: los hombres pueden notar mayor mejoría en la lentitud de movimientos, mientras que las mujeres destacan en aspectos como las actividades diarias y la función cognitiva.



Hacia una atención más equitativa

Desde la SEN subrayan la necesidad de profundizar en las causas de estas diferencias y avanzar hacia un **modelo de atención más personalizado**, que tenga en cuenta no solo la evolución clínica del párkinson, sino también factores como el sexo y el entorno social del paciente.

Además, recuerdan que esta desigualdad no es exclusiva de España: estudios internacionales también han detectado una menor presencia de mujeres tanto en el acceso a terapias avanzadas como en ensayos clínicos.

El objetivo, concluyen los expertos, es claro: garantizar que todas las personas con párkinson reciban el tratamiento más adecuado en el momento oportuno, sin que el género suponga una barrera.

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

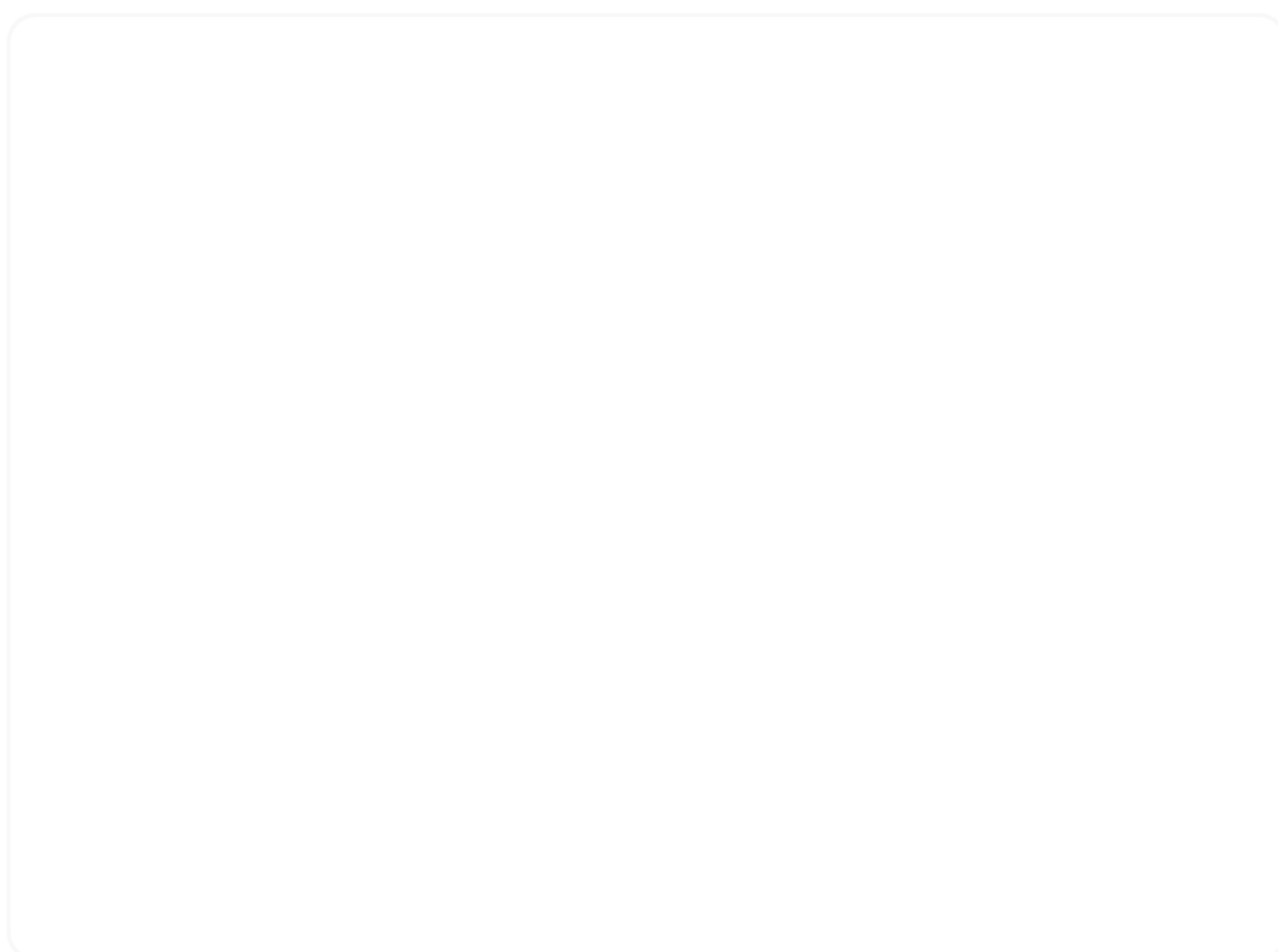
SENIOR 50 ([HTTPS://WWW.SENIOR50.COM/AUTHOR/SENIOR_50/](https://www.senior50.com/author/senior_50/))


CAMPANA "HIPERTENSION E ICTUS" | Cuidar la hipertensión es cuidar tu cerebro

12

MAY

🕒 09:15 - 09:15 (GMT+02:00)



Conociendo con el **European Stroke Awareness Day 2026** (martes 12 de mayo) y en el marco de la semana del **Día Mundial de la Hipertensión** (17 de mayo), la **Fundación** 



Participa en los **XVII PREMIOS**
CORRESPONSABLES
Iberoamérica

Inscríbete
AQUÍ

en el cuidado de su salud cerebral.

Como parte de este lanzamiento, celebraremos un encuentro online en el que presentaremos la campaña y profundizaremos en la relación directa entre la hipertensión arterial y el ictus.

Durante la sesión:

- Analizaremos el impacto social del ictus y la hipertensión
- Abordaremos la relación entre ambas patologías
- Hablaremos del control, seguimiento y tratamiento de la hipertensión
- Presentaremos la campaña y su material divulgativo
- Cerraremos con un coloquio entre los participantes

Participan

Dra. Tamara Cembellín Cañete Médica especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Vocal de la Sociedad Española de Hipertensión Arterial (SEHLELHA).

Dr. Miguel Ángel Prieto Díaz Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Vallobín-La Florida (Oviedo). Vicepresidencia Junta Directiva Nacional de SEMERGEN.

Dr. Juan Luis Cabanillas Moruno Secretario General de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo.

Dr. Vicente Bertomeu Martínez Cardiólogo (MD, PhD, FESC, FACC). Presidente de Honor de la Sociedad Española de Cardiología.

D. Víctor Martínez Escribano Paciente de ictus. Embajador Fundación Freno al Ictus.

Esta iniciativa cuenta con el **aval social y el apoyo** de la Sociedad Española de Neurología (SEN), de la **Sociedad Española de Hipertensión Arterial (SEHLELHA)**, la **Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN)**, la **Fundación Española de Corazón (FEC)** y la **Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT)**, junto a la participación de pacientes y el patrocinio de **OMRON**.

Confirma tu asistencia aquí.



Accede a más información responsable en nuestra biblioteca digital de publicaciones

Corresponsables



Participa en los **XVII PREMIOS CORRESPONSABLES** Iberoamérica

Inscríbete **AQUÍ**



Patrocinado

-
-
-
-
-
-

ok OKDIARIO 33.2K Seguidores

Ser mujer te penaliza si tienes Parkinson: menos acceso y más tarde a las terapias avanzadas

Historia de B. Muñoz • 1 día(s) • 5 minutos de lectura



El temblor de manos es un síntoma típico del Parkinson.

Un estudio impulsado por el Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento (GETM) de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en colaboración con la Fundación Degen, ha identificado **importantes diferencias entre hombres y mujeres en el acceso, manejo**

Comentarios

resultados de las terapias avanzadas en pacientes con enfermedad de [Parkinson](#) en España.



**Renueva tu coche
por un nuevo...**

RENUEVA... · Patrocinado

El [trabajo](#), titulado *Sex Differences in the Treatment of People with Parkinson's Disease with a Device-Aided Therapy: A Prospective Real-World Study*, que acaba de ser publicado en la revista *Medical Sciences*, ha analizado a **más de 600 pacientes** con enfermedad de Parkinson avanzada atendidos en **más de 40 centros hospitalarios de España**.

«Las **terapias avanzadas están indicadas** para aquellos pacientes con enfermedad de Parkinson que presentan **síntomas persistentes e incapacitantes a pesar del tratamiento convencional**. Entre estas terapias se incluyen la estimulación cerebral profunda, la infusión subcutánea continua de apomorfina, la infusión subcutánea continua de foslevodopa/foscarbidopa, la infusión continua de gel intestinal de levodopa-carbidopa y la infusión continua de gel intestinal de levodopa-entacapona-carbidopa», explica el Dr. Diego Santos García, miembro del GETM de la SEN y principal autor del estudio.



**Compensación
para propietari...**

Campeón ... · Patrocinado

Contenido patrocinado

 **Comentarios**

¿Es sana la moda de levantarse a las 5 de la mañana? Los desmontan el mito de ‘ganarle horas al día’

Por Nova Ciencia - May 6, 2026

Levantarse a las 5 de la mañana se ha popularizado como una práctica para mejorar la productividad, impulsada por consejos virales en redes sociales y gurús del éxito que presentan esta rutina como una fórmula para mejorar la salud, aumentar el rendimiento y “ganarle horas al día”.



Sin embargo, la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** advierte de que esta tendencia carece de base científica y puede perjudicar la salud de la mayoría de la población por su impacto negativo sobre el descanso nocturno.

Según datos de la SEN, **más del 48% de la población adulta en España no tiene un sueño de calidad**, mientras que cerca de un 20% padece **insomnio crónico**. En este contexto, promover rutinas de sueño restrictivas o incompatibles con las necesidades individuales puede agravar todavía más este problema de salud pública.

H2: Levantarse a las 5 AM no es saludable para todo el mundo

“Desde una perspectiva médica, **imponer un horario de vigilia sin respetar las necesidades individuales de sueño puede generar un déficit crónico de sueño**. La privación de sueño no solo impacta en la energía diaria, sino que afecta de forma directa a la regulación metabólica, el sistema inmunológico, la estabilidad emocional y los procesos neurocognitivos. En términos claros: levantarse a las 5:00 AM no es, por sí mismo, un hábito saludable en absoluto. Depende de a qué hora te acuestas, cuánto duermes y, sobre todo, de tu biología (cronobiología y cronotipos)”, señala la Dra. Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

Created using FlowPaper Flipbook Maker >

El mensaje principal de los neurólogos es claro: **madrugar no equivale automáticamente a ser más productivo ni más saludable**. Lo determinante no es la hora del despertador, sino dormir lo suficiente y respetar el funcionamiento biológico de cada persona.

Qué es el cronotipo y por qué determina cuándo debes dormir

Uno de los pilares de la **salud del sueño** es el **cronotipo**, es decir, la predisposición biológica individual para estar más activo a determinadas horas del día. Aproximadamente un 50% de la población presenta un cronotipo estándar, mientras que el resto se distribuye entre perfiles más matutinos y más vespertinos. Esta característica está condicionada en gran medida por factores genéticos.

“**El cronotipo define la predisposición natural de cada persona a estar más activa por la mañana o por la noche**, o le es indiferente. Existen personas más “matutinas” (los conocidos como alondras o “adelanto de fase”) y personas más “nocturnas” (búhos o “retraso de fase”), con múltiples variantes intermedias. Pero, el más común entre la población es el estándar, que en nuestro país podría definirse como un sueño en una franja media intermedia por ejemplo 23:00-7:00 o 00:00-8:00”, explica la Dra. Celia García Malo.

Forzar cambios bruscos, como obligarse a madrugar en contra del propio **reloj biológico**, puede favorecer el insomnio, empeorar la eficiencia del sueño y afectar a la salud mental y cognitiva.

“Este patrón no es una cuestión de hábitos o disciplina, como a veces se hace creer, e intentar modificarlo de forma agresiva es equivalente a ir constantemente en contra del propio reloj biológico. Y esto puede actuar como desencadenante para sufrir insomnio, o tener una peor eficiencia de sueño, y por lo tanto generar consecuencias sobre la salud, empeorando la función cognitiva, el estado de ánimo y reduciendo los niveles de energía. Por el contrario, adecuar nuestro trabajo, vida social o académica a nuestras preferencias horarias en base a nuestro cronotipo puede tener claros beneficios para nuestro descanso y, por lo tanto, conocerlo, y tratar de actuar en consecuencia es importante para nuestra salud”.

Dormir menos de 6 horas aumenta el riesgo de deterioro cognitivo

El sueño cumple funciones esenciales para la salud física, mental y cerebral. Durante el descanso nocturno se consolidan procesos clave como la memoria, la regulación emocional y la eliminación de sustancias neurotóxicas en el cerebro. La falta de sueño mantenida en el tiempo se asocia a un mayor riesgo de enfermedades neurológicas y psiquiátricas.

Diversos estudios muestran que **dormir menos de 6 horas al día de forma habitual aumenta hasta en un 30% el riesgo de deterioro cognitivo** y se relaciona con un mayor riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el **Alzheimer**, además de depresión y trastornos de ansiedad.

Además, el déficit de sueño altera la plasticidad cerebral y compromete funciones ejecutivas como la toma de decisiones, la atención sostenida y el rendimiento cognitivo.

El impacto de dormir mal también afecta al corazón y al metabolismo

Los efectos de dormir poco no se limitan al cerebro. El déficit de sueño también incrementa el riesgo cardiovascular, favorece la resistencia a la insulina y contribuye al aumento de peso, factores estrechamente relacionados con enfermedades metabólicas y cardiovasculares.

La productividad depende de dormir bien, no de madrugar más

La SEN insiste en que **no existen rutinas universales válidas para todo el mundo**. Adoptar hábitos basados en tendencias virales puede resultar contraproducente si no se adaptan al cronotipo, al contexto laboral y al estado de salud de cada persona.

“La productividad no depende de la hora a la que nos levantamos, sino de la calidad del descanso y de su adecuación a nuestra biología. La tendencia de madrugar de forma extrema puede ser válida para algunos perfiles, pero generalizarla como modelo universal no solo es erróneo, sino potencialmente perjudicial”, comenta la Dra. Celia García Malo.

“La optimización del sueño debe basarse en el conocimiento del propio organismo y en hábitos saludables adaptados a cada persona, no en la imitación de rutinas populares sin respaldo científico. Optimizar el sueño no consiste en copiar rutinas virales, sino en entender cómo funciona nuestro propio organismo y trabajar con él, no en su contra».

Cuándo consultar con un especialista del sueño

La Sociedad Española de Neurología subraya que síntomas como **insomnio, somnolencia diurna, despertares frecuentes o sensación de descanso no reparador** deben abordarse desde un enfoque médico especializado.

Una evaluación individualizada permite detectar causas subyacentes, desde trastornos respiratorios del sueño hasta alteraciones neurológicas o psiquiátricas, establecer un diagnóstico preciso y definir el tratamiento más adecuado mediante pruebas como estudios del sueño o análisis del **ritmo circadiano**.



Directo

Última hora de la guerra en Irán

Los neurólogos lo tienen claro: este es el único alimento recomendado para frenar el deterioro cognitivo leve

El grupo de estudio de Neurogeriatría de la Sociedad Española de Neurología ha elaborado un nuevo Documento de Consenso sobre Prevención del Deterioro cognitivo y la Demencia



▲ **Los neurólogos lo tienen claro: este es el único alimento recomendado para frenar el deterioro cognitivo leve**

istock



ÁLVARO GARCÍA

Creada: 05.05.2026 18:29

Última actualización: 05.05.2026 18:29



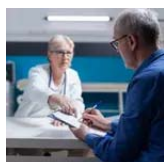
El portal médico **Mayo Clinic** describe el deterioro cognitivo leve (DCL) como una fase intermedia entre el funcionamiento cognitivo normal y la demencia. En **España**, se calcula que **tres de cada diez personas mayores de 65 años presentan este trastorno**, lo que preocupa a los especialistas, ya que incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

MÁS NOTICIAS



Crucero

Alarma contenida por el brote de hantavirus: “No hay riesgo de pandemia”



Día Mundial

El «poder» de la decisión de un paciente con cáncer de vejiga

En este contexto, el grupo de estudio de **Neurogeriatria de la Sociedad Española de Neurología** ha elaborado un nuevo **Documento de Consenso sobre Prevención del Deterioro cognitivo y la Demencia**. El propósito de este trabajo es identificar estrategias que permitan frenar la progresión del DCL mediante un diagnóstico precoz y un enfoque integral que incluya diferentes intervenciones, entre ellas la nutrición basada en evidencia científica.

El papel de la alimentación en el deterioro cognitivo

Uno de los puntos destacados del documento es la importancia de la nutrición clínica. En este ámbito entran en juego los denominados alimentos de uso médico (AUME), diseñados específicamente para cubrir necesidades nutricionales concretas bajo supervisión profesional. A partir de este análisis, los expertos han identificado un único alimento con respaldo científico para intervenir en el deterioro cognitivo leve.

"El DCL representa un estado intermedio entre el envejecimiento cognitivo normal y la demencia y se caracteriza por las pérdidas de memoria, cambios conductuales, en la función ejecutiva o en el lenguaje, pero con preservación de la independencia funcional en actividades de la vida diaria", ha explicado la **Dra. María José Gil, especialista en el Hospital Universitario Clínico San Carlos de Madrid.**

Además, el documento recoge que al menos el 40% de los casos de deterioro cognitivo y demencia podrían prevenirse o retrasarse. Para ello, la

alimentación juega un papel clave. Tal y como explica la Dra. Sagrario Manzano, los **AUME** “son aquellos que han sido formulados para el manejo dietético de pacientes bajo supervisión médica. Están destinados a satisfacer las necesidades alimenticias de los pacientes que precisen de determinados nutrientes, cuyo tratamiento dietético no pueda efectuarse únicamente modificando la dieta normal, con otros alimentos destinados a una alimentación especial, o mediante ambas cosas”.

El único alimento con evidencia científica

En este sentido, la SEN destaca el producto Souvenaid, desarrollado por Danone Nutricia, como el único AUME que cuenta con evidencia científica para abordar la progresión del deterioro cognitivo leve. Esta conclusión se basa en más de 20 años de investigación, cuyos resultados apuntan a efectos positivos en la memoria, las conexiones neuronales y el metabolismo cerebral.

Este producto, presentado en formato de batido, incorpora la fórmula **FortaSynConnect**, que actúa ayudando a preservar las sinapsis neuronales. Entre sus efectos se encuentra la ralentización de la atrofia cerebral y el mantenimiento de la función cognitiva, aspectos clave en la evolución del DCL.

ARCHIVADO EN:

Salud



Actualidad

NACIONAL

INTERNACIONAL

SUCESOS

ELECCIONES

CONSUMO

SERVICIOS

360

Haz clic aquí para que MD sea tu primera fuente informativa en Google

CURIOSIDAD

Científicos descubren el gen del espíritu viajero: la pasión por explorar el mundo está en el ADN

Un 20% de la población posee altos niveles de DRD4-7r



Científicos descubren el gen del espíritu viajero: la pasión por explorar el mundo está en el ADN /Pexels

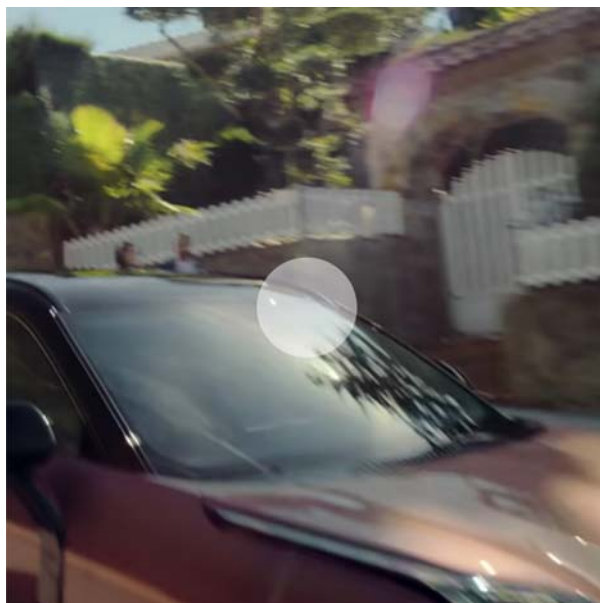


SANDRA ARTUÑEDO

Periodista - Barcelona

Actualizado el 05/05/2026 13:45 CEST

A todo el mundo le gusta viajar, o al menos, es raro encontrar a alguien que lo deteste profundamente. Aunque no todos viajan igual; algunos disfrutan de ser turistas, tener unos días de vacaciones y relajarse con amplias comodidades. **Otros, en cambio, parecen movidos por el deseo de conocer el planeta, sin centrarse tanto en los lujos, lo que quieren es explorar.**



| El nuevo 08.

Hasta 200 km de autonomía eléctrica para tu día a día.*

Descubrir más →

Aunque pueda parecer una cuestión de carácter, **esa pasión viene intrínseca en el ADN.** Según la revista 'Evolution and Human Behavior', **la necesidad constante de movimiento del viajero viene marcada por un gen.**

Solo el 20% de la población posee altos niveles de DRD4-7r; se trata de un receptor de dopamina que explica la necesidad profunda de explorar y experimentar nuevas aventuras. Las hormonas, bautizadas

como 'el gen del espíritu viajero', regulan el nivel de curiosidad. El autor Hans Christian Andersen lo materializaba, hablaba de que la nostalgia del hogar es un sentimiento que muchos saben y se quejan; en cambio, **él sentía "nostalgia de afuera"**.



Científicos descubren el gen del espíritu viajero: la pasión por explorar el mundo está en el ADN / Pexels

Habló de esta condición también el actor y escritor Michael Palin: **"Una vez que el mosquito de los viajes te pica, no hay antídoto conocido, y sé que estaré felizmente infectado hasta el final de mi vida"**.

Se da un **fenómeno común y es que muchos viajeros sienten una especie de nostalgia** por sitios en los que todavía no han estado y tienen la necesidad de conocerlos. Hay varios motivos que hacen de los viajes una adicción.

Viajar sin preocuparte por el idioma ya es posible gracias a los nuevos auriculares con traducción instantánea /Canva

Lee también

De ser una de las discotecas más famosas de Madrid a convertirse en un camping ilegal para carteristas: "Cuesta 7.000 euros cada bungalow"

Sandra Artuñedo

El Gobierno se planta ante los bulos por la regularización: los migrantes no encarecen la vivienda

EFE

Principalmente, porque el ritmo frenético impuesto por la sociedad nos obliga a parar para poder volver a conectar de forma sana. **Aunque la escapada sea breve y a un destino cercano, nuestro sistema descansa y puede escapar de las responsabilidades del día a día.**

Además, a partir de la edad adulta, las neuronas son capaces de crear nuevas conexiones: "**Existen tres elementos clave: enfrentar nuestra mente a la novedad, expandirla con la variedad y lanzarla al desafío.** Viajar cumple con las tres", afirma el neurólogo y miembro de la junta directiva de la Sociedad Española de Neurología, José Manuel Moltó. Además viajar, acentúa la curiosidad y ayuda a valorar el entorno y abrir la mente.

PATROCINA

SAMSUNG GALAXY ONE UI GALAXY AI

Samsung tiene en Vigo uno de sus proyectos más delicados: The Mind Guardian cumple un año poniendo el foco en la salud cerebral



The Mind Guardian, la aplicación que Samsung desarrolló junto a la Universidade de Vigo, celebra su primer aniversario con datos que merecen atención

Compartir



↑

5 mayo 2026, 13:30

Actualizado 6 mayo 2026, 08:57



Manuel Naranjo 

Editor

Hay proyectos de Samsung que no tienen nada que ver con móviles ni con televisores. **The Mind Guardian** es uno de ellos. La aplicación, desarrollada junto al **Centro de Investigación atlantTic de la Universidade de Vigo**, lleva un año disponible para tablets Android con un objetivo muy concreto: ayudar a identificar posibles señales tempranas de deterioro cognitivo en personas a partir de 55 años antes de que los síntomas sean evidentes.

No es una app de diagnóstico, y Samsung lo deja claro. **Es una herramienta de orientación y autoevaluación** que usa IA y formato gamificado para que el proceso sea accesible y no requiera conocimientos médicos previos.

Gratuita, autoadministrada y diseñada para usarse sin ayuda de un profesional. [El interés de Samsung por la salud mental como terreno tecnológico lleva tiempo creciendo](#), y The Mind Guardian encaja directamente en esa dirección.

Un año, 5.000 test y un dato que llama la atención

En su primer año, la aplicación ha superado los 5.000 test realizados. De ellos, un 5 % arrojó resultados con posible riesgo de deterioro cognitivo. Son personas que, sin haberse puesto en contacto con un médico por este motivo, obtuvieron una señal que merece seguimiento profesional.

El perfil de usuario que se ha ido formando también dice algo: el 86 % de quienes han dado su consentimiento para compartir datos con fines científicos tiene entre 55 y 69 años, con el tramo de 60 a 69 como el mayoritario. El 55 % son hombres. Son datos preliminares, pero ayudan a entender quién está usando realmente la herramienta y con qué nivel de implicación.

La aplicación cuenta con el aval científico-tecnológico de la **Sociedad Española de Neurología**, el aval científico de la **Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental** y el aval institucional de la **Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria**.

El nivel de validación cruzada que alcanza el sistema es del 97 %, según los datos facilitados por la Universidad de Vigo.

El contexto que hace relevante una herramienta así

Los números que rodean el Alzheimer y el deterioro cognitivo en España son difíciles de minimizar. Según la Sociedad Española de Neurología, cerca de un millón de personas viven en España con algún tipo de demencia o deterioro cognitivo grave. El Alzheimer es la causa más común, con 800.000 afectados, y las proyecciones apuntan a que esa cifra podría duplicarse para 2050.

Lo más llamativo no es solo la magnitud del problema, sino su opacidad: más del 50 % de los casos que todavía son leves están sin diagnosticar, y el retraso medio entre los primeros síntomas y el diagnóstico supera los dos años. Dos años en los que una intervención temprana podría marcar diferencia.

Y sin embargo, más del 50 % de los españoles descuida hábitos básicos para la salud cerebral como el sueño, la dieta o el ejercicio mental. El 44 % de la población reconoce no saber con claridad qué hábitos son realmente beneficiosos para el cerebro. **Son datos del mismo estudio de la SEN que sirve de contexto al primer aniversario de la aplicación.**

Qué hace exactamente la app y para quién está pensada

The Mind Guardian está diseñada específicamente para personas a partir de 55 [↑]

años sin síntomas evidentes de deterioro cognitivo. **No es un test clínico ni sustituye a ninguna consulta médica.** Funciona como una primera capa de orientación que, si detecta señales de posible riesgo, empuja al usuario a hablar con su médico antes de que el problema avance.

El formato gamificado es deliberado: la app tiene que ser lo suficientemente accesible y no intimidante para que alguien sin ningún antecedente médico se anime a usarla por iniciativa propia. [Disponible de forma gratuita para Android](#), funciona de forma autónoma sin necesidad de conectarla a ningún dispositivo adicional.

EN XATAKA MÓVIL

Samsung rescata Galaxy Enhance-X del fondo del cajón: su editor cambia tanto que ahora es más útil que nunca

Samsung lleva tiempo apostando por convertir su ecosistema en una herramienta de salud que va más allá del fitness, y The Mind Guardian representa una pata diferente de esa estrategia: no es el reloj midiendo pulsaciones en tiempo real, sino una aplicación pensada para un momento concreto, con un objetivo muy específico y para una franja de edad donde la prevención tiene más peso que en cualquier otra etapa de la vida.

Imágenes | Samsung

En Xataka Móvil | [Samsung ha conseguido que los Galaxy S26 se configuren solos. Para lograrlo solo ha tenido que triplicar la IA](#)

En Xataka Móvil | [Galaxy AI sube de nivel con los nuevos Galaxy S26 con mejoras para editar fotos, recibir sugerencias contextuales y mucho más](#)

↑



NOTICIAS

BUSCAR

SOBRE NOSOTROS

CONTÁCTANOS

BLUESKY

LEGAL ▾

Actualización mensual de la campaña “¿TEVA? ¡No, gracias!” – Confederación General del Trabajo

MAY 05, 2026

👁 3

BY FUNDACION AURORA INTERMITENTE



Hace unas semanas, #CGT se adhirió a esta campaña. Ahora os hacemos llegar actualizaciones
el mes de mayo.

Queremos recordar que el mes de abril ha continuado siendo un infierno para el pueblo de Gaza y

Cisjordania. Existe un apagón informativo, impuesto por Israel, alrededor de lo que está ocurriendo realmente en Palestina. Tenemos muy claro que el genocidio continúa en estos momentos, pero las empresas de comunicación occidentales no están “atendiendo” este acontecimiento como se espera que lo hicieran. De este modo, la limpieza étnica en Cisjordania se intensifica a plena luz del día y con total impunidad. Además, Israel sigue con sus planes de ocupación del Líbano, aplicando estrategias criminales que ya ha probado en Palestina.

La comunidad internacional sigue sin reaccionar y detener la barbarie de este Estado totalitario y supremacista. La guerra de agresión contra Irán, que amenaza la economía mundial, es la que sí merece la atención occidental. Gaza, Cisjordania o Líbano son pequeñas piezas poco relevantes del tablero mundial. A los gobiernos occidentales y árabes les preocupa poco la suerte de las miles de personas que habitan en estos territorios.

La campaña contra la farmacéutica TEVA ha estado presente en las últimas acciones y movilizaciones contra estas guerras, como por ejemplo en la despedida de la Global Sumud Flotilla el pasado 12 de abril en Barcelona. Ya sabemos desde hace algunos días que varios barcos de esta flotilla fueron atacados en aguas internacionales por el ejército de Israel, y tenemos a varias compañeras secuestradas. Una vez más ha quedado demostrado la complicidad de Europa con Israel, en el sentido de que se permite este tipo de actos sobre civiles en aguas que no son competencia de este país.

Y volviendo a la campaña contra TEVA, en el marco de las acciones sociales de solidaridad con Palestina, en abril estuvo centrada en el área de neurología y en el medicamento estrella, llamado AJOVY (fremanezumab). Como ya hemos explicado, buena parte de los beneficios económicos de TEVA provienen de su comercialización. Por otro lado, es necesario saber que la Sociedad Española de Neurología es la que más dinero recibe anualmente de TEVA (“transferencias de valor”), a través de pagos encubiertos.

Tras el 1º de mayo, Día Internacional de la Clase Trabajadora, volvemos a actualizar las acciones de esta campaña.

El **19 de mayo** es el Día Mundial de la Medicina Familiar Comunitaria. Este año bajo el lema “Atención compasiva en un mundo digital”.

Durante los días previos se ha propuesto el envío de mails a las sociedades médicas de atención primaria. En el Estado español existen tres, principalmente:

Stay Informed

Subscribe to get the most popular news every week delivered straight to your inbox.

Join thousands of readers who stay ahead of the news!

Subscribe

 We respect your privacy. Unsubscribe at any time.

- SEMERGEN (Sociedad Española de MEDicina Rural y GENeralista).
- SEMFYC (Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria).
- SEMG (Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia).

En este enlace están los correos de las diferentes asociaciones.

https://docs.proton.me/sheet?mode=open-url&token=82W47D7358&linkId=CvvHMxn5deti8QbGnHUm7UsB_Vi9Kp3CTLI_XT8BI4THPkxRWnwyij1DeCFL-NYQD2ywQGCV-NdmNIZBMeg8w%3D%3D#Z7dPDaZrDWbj

Después **del 19 de mayo y hasta el 1 de junio**, las acciones consistirán en acudir a los diferentes centros de salud y realizar una labor informativa sobre lo que se viene denunciando con esta campaña. En este enlace tenéis materiales: <https://tevanogracias.com/materiales>

Desde la organización de estas acciones se recomienda que la acción, para aumentar su impacto, sea fuerte, intrusiva y masiva.

Además de todo ello, se puede continuar con acciones generales (y cuantas se nos ocurran): reparto de material a pacientes en las puertas de las farmacias, centros de salud y hospitales, explicando por qué es necesario el boicot a esta farmacéutica. Se pueden realizar talleres sobre TEVA, escribir cartas al director o artículos en medios locales, respaldar las manifestaciones de apoyo al pueblo palestino, en defensa de la salud pública u otras donde continuemos repartiendo materiales sobre TEVA. Se puede también repartir material dirigido a profesionales en los centros sanitarios y en oficinas de farmacia, etc.

Queremos dejarte también un artículo en el que se explica por qué es tan importante el boicot a esta multinacional: <https://spanishrevolution.net/teva-bds-y-el-consumo-como-campo-de-batalla-cuando-comprar-tambien-sostiene-el-genocidio/> Básicamente “consumir también es tomar partido”, y eso es lo que la acción de esta campaña persigue.

Por último, recordamos que se tenga en cuenta la fecha del **14 de noviembre de 2026**. Este día se realizará en Zaragoza la “Marcha a TEVA”. Esta acción aún se está por prepararse y en breve recibiremos más información sobre ella. Del mismo modo, se nos recomienda estar en contacto con la web, donde periódicamente se van renovando materiales y se informa de más actividades.

3

etaría de Acción Social CGT

La entrada Actualización mensual de la campaña “¿TEVA? ¡No, gracias!” se publicó primero en Confederación General del Trabajo.

👁 Views: 130

🔗 Fuente: www.federacionanarquista.net



Fundacion Aurora Intermitente

🔍 View Posts (80)

Prev Post

Conmovedora carta de Thiago Ávila a su hija Teresa desde la prisión israelí de Shikma

Next Post

Gaza ha retrocedido 77 años en términos de desarrollo

Related Posts



federacionanarquista.net

Actualización mensual de la campaña “¿TEVA? ¡No, gracias!” – Confederación General del Trabajo

Fundacion Aurora Intermitente

5-6 minutos

Este artículo fue republicado automáticamente.

Hace unas semanas, #CGT se adhirió a esta campaña. Ahora os hacemos llegar actualizaciones para el mes de mayo.

Queremos recordar que el mes de abril ha continuado siendo un infierno para el pueblo de Gaza y Cisjordania. Existe un apagón informativo, impuesto por Israel, alrededor de lo que está ocurriendo realmente en Palestina. Tenemos muy claro que el genocidio continúa en estos momentos, pero las empresas de comunicación occidentales no están “atendiendo” este acontecimiento como se espera que lo hicieran. De este modo, la limpieza étnica en Cisjordania se intensifica a plena luz del día y con total impunidad. Además, Israel sigue con sus planes de ocupación del Líbano, aplicando estrategias criminales que ya ha probado en Palestina.

La comunidad internacional sigue sin reaccionar y detener la barbarie de este Estado totalitario y supremacista. La guerra de agresión contra Irán, que amenaza la economía mundial, es la que sí merece la atención occidental. Gaza, Cisjordania o Líbano son pequeñas piezas poco relevantes del tablero

mundial. A los gobiernos occidentales y árabes les preocupa poco la suerte de las miles de personas que habitan en estos territorios.

La campaña contra la farmacéutica TEVA ha estado presente en las últimas acciones y movilizaciones contra estas guerras, como por ejemplo en la despedida de la Global Sumud Flotilla el pasado 12 de abril en Barcelona. Ya sabemos desde hace algunos días que varios barcos de esta flotilla fueron atacados en aguas internacionales por el ejército de Israel, y tenemos a varias compañeras secuestradas. Una vez más ha quedado demostrado la complicidad de Europa con Israel, en el sentido de que se permite este tipo de actos sobre civiles en aguas que no son competencia de este país.

Y volviendo a la campaña contra TEVA, en el marco de las acciones sociales de solidaridad con Palestina, en abril estuvo centrada en el área de neurología y en el medicamento estrella, llamado AJOVY (fremanezumab). Como ya hemos explicado, buena parte de los beneficios económicos de TEVA provienen de su comercialización. Por otro lado, es necesario saber que la Sociedad Española de Neurología es la que más dinero recibe anualmente de TEVA (“transferencias de valor”), a través de pagos encubiertos.

Tras el 1º de mayo, Día Internacional de la Clase Trabajadora, volvemos a actualizar las acciones de esta campaña.

El **19 de mayo** es el Día Mundial de la Medicina Familiar Comunitaria. Este año bajo el lema “Atención compasiva en un mundo digital”.

Durante los días previos se ha propuesto el envío de mails a las sociedades médicas de atención primaria. En el Estado español

existen tres, principalmente:

- SEMERGEN (Sociedad Española de MEDicina Rural y GENERALista).
- SEMFYC (Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria).
- SEMG (Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia).

En este enlace están los correos de las diferentes asociaciones.

docs.proton.me

Después **del 19 de mayo y hasta el 1 de junio**, las acciones consistirán en acudir a los diferentes centros de salud y realizar una labor informativa sobre lo que se viene denunciando con esta campaña. En este enlace tenéis materiales:

tevanogracias.com

Desde la organización de estas acciones se recomienda que la acción, para aumentar su impacto, sea fuerte, intrusiva y masiva.

Además de todo ello, se puede continuar con acciones generales (y cuantas se nos ocurran): reparto de material a pacientes en las puertas de las farmacias, centros de salud y hospitales, explicando por qué es necesario el boicot a esta farmacéutica. Se pueden realizar talleres sobre TEVA, escribir cartas al director o artículos en medios locales, respaldar las manifestaciones de apoyo al pueblo palestino, en defensa de la salud pública u otras donde continuemos repartiendo materiales sobre TEVA. Se puede también repartir material dirigido a profesionales en los centros sanitarios y en oficinas de farmacia, etc.

Queremos dejarte también un artículo en el que se explica por

qué es tan importante el boicot a esta multinacional:

spanishrevolution.net Básicamente “consumir también es tomar partido”, y eso es lo que la acción de esta campaña persigue.

Por último, recordamos que se tenga en cuenta la fecha del **14 de noviembre de 2026**. Este día se realizará en Zaragoza la “Marcha a TEVA”. Esta acción aún se está por prepararse y en breve recibiremos más información sobre ella. Del mismo modo, se nos recomienda estar en contacto con la web, donde periódicamente se van renovando materiales y se informa de más actividades.

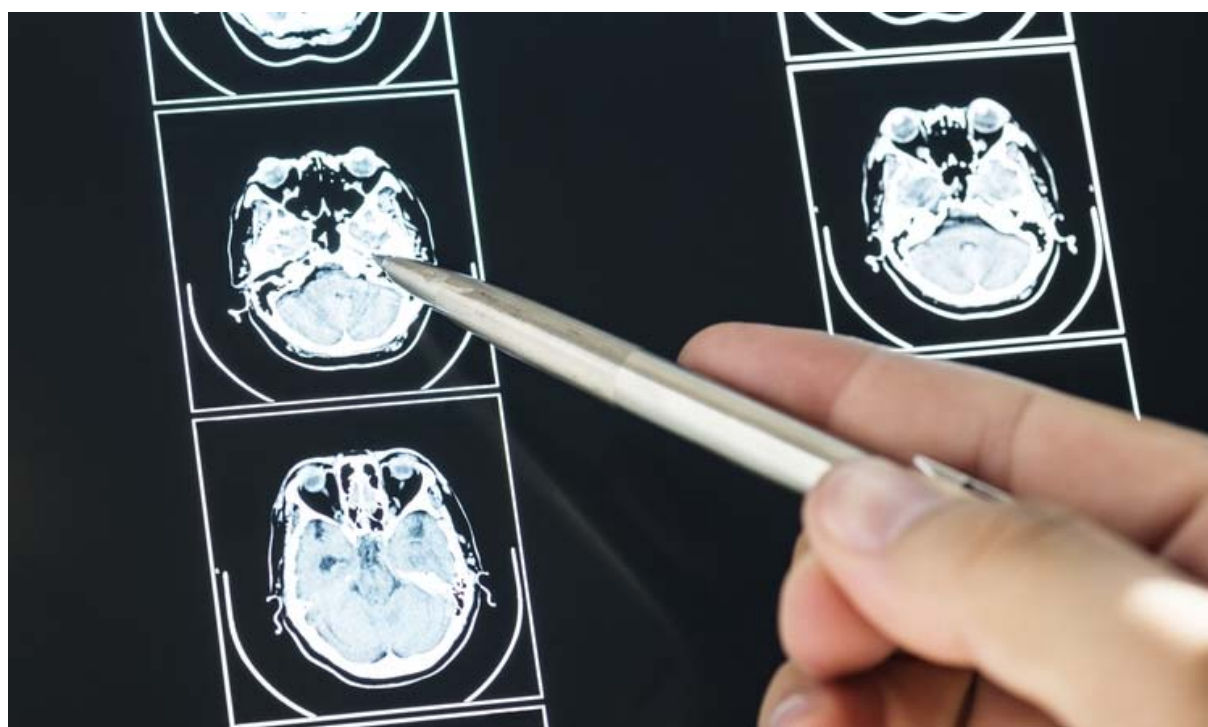
Secretaría de Acción Social CGT

La entrada [Actualización mensual de la campaña “¿TEVA? ¡No, gracias!”](#) se publicó primero en [Confederación General del Trabajo](#).

Fuente: Cgt.es

Ni una cura contra el Alzheimer, ni libre de riesgos: esto es lo que sabemos del fármaco Leqembi

Mensajes virales desinforman sobre la propuesta provisional del Ministerio de Sanidad de no financiar un fármaco contra el Alzheimer controvertido por la relación entre costes, riesgos y beneficios



05/05/2026

Ciencia, Salud, Verificaciones

¿Qué se ha dicho?

Que el gobierno español maltrata a los enfermos de Alzheimer porque ha decidido no financiar el primer fármaco contra esta enfermedad. Que se



primer fármaco contra esta enfermedad. Que se hace para racionalizar el gasto público general y que deja «completamente abandonados» a los contribuyentes cuando más lo necesitan.

¿Qué sabemos?

Que se trata de una decisión provisional de la Comisión Interministerial de Precios de los Medicamentos por cuestiones de gasto de la prestación farmacéutica, y que otros países han tomado decisiones similares. Que el fármaco Leqembi va destinado sólo a un subgrupo de pacientes con Alzheimer y su eficacia y seguridad a largo plazo no está comprobada.

A través del [canal de Instagram de Verificat](#) nos habéis hecho llegar un vídeo viral, con más de 240.000 visualizaciones, que asegura que el gobierno español “maltrata a los enfermos de **Alzheimer** negándose a financiar» el medicamento Leqembi. El vídeo asegura que el medicamento no se financiará a través del sistema público para racionalizar el gasto público y «deja completamente abandonados a los contribuyentes cuando más lo necesitan». [TE LO EXPLICAMOS](#).

Se trata de la propuesta de la Comisión Interministerial de Precios de los Medicamentos, que ha recomendado al gobierno español que no financie los tratamientos con Leqembi por motivos de gasto público e impacto presupuestario. Es una **decisión provisional** y el Ministerio de Sanidad estudia todavía en qué condiciones sería financiable.



Suscríbete a nuestra newsletter

SUSCRÍBETE A NUESTRA NEWSLETTER

Seleccionar idioma:

Catalán Castellano

Suscríbete

El Leqembi (con principio activo lecanemab) **no es un medicamento genérico** para todos los pacientes con Alzheimer, sino sólo para algunos pacientes en fases incipientes, con un deterioro cognitivo y demencia leve. Según declaraciones del departamento de prensa del Ministerio de Sanidad, se trata de un medicamento en el que **las relaciones riesgo-beneficio y coste-efectividad son controvertidas.**



“El Gobierno maltrata a los enfermos de Alzheimer negándose a financiar un medicamento”

A pesar de las [reticencias iniciales](#) de la Agencia Europea de Medicamentos (EMA, por sus siglas en inglés) por los efectos adversos que puede provocar, el Leqembi [se aprobó en la UE en 2025](#) para un subgrupo específico de pacientes. El pasado mes de febrero la Comisión Interministerial de Precios de los Medicamentos [propuso](#) que no se incluya en el listado de medicamentos cubiertos por el Sistema Nacional de Salud público. España sigue la línea de otros países como [Canadá](#), [Reino Unido](#), [Países Bajos](#) y [Alemania](#), donde organismos de los sistemas de salud público han considerado que los beneficios son demasiado pequeños para justificar sus elevados costes y han aconsejado no cubrir el tratamiento a través del sistema público. En estos países, el coste es de entre 19.000 y 39.000



euros anuales por paciente.

¿Cuál es la eficacia del Leqembi contra el Alzheimer?

La enfermedad de Alzheimer es un trastorno progresivo y degenerativo de las células cerebrales que provoca un deterioro de la memoria, el pensamiento y la conducta de la persona, según explica [el sitio web del CanalSalut de la Generalitat](#).

Aunque las causas de la enfermedad no están claras, las personas que la padecen tienen placas en el cerebro como resultado de la acumulación de una proteína llamada **beta-amiloide**, como explica una [revisión de 2020 de la revista *Molecular Neurodegeneration*](#).

El principio activo de Leqembi, el lecanemab, es un anticuerpo monoclonal (un tipo de proteína) que se une a la beta-amiloide por **reducir las placas amiloides en el cerebro**, explica la ficha de la [EMA](#).

L'[estudio clínico principal](#) del medicamento estudió la efectividad en 1.795 personas con Alzheimer, y vio cómo se reducían las placas de amiloide y otros marcadores de la enfermedad, aunque la mejora de las funciones cognitivas era moderada en comparación con el grupo control. Sin embargo, la corta duración del estudio y los efectos adversos frecuentes que se encontraron, como pequeñas hemorragias y edemas en el cerebro en más de uno de cada diez pacientes, hicieron que los autores reconocieran que se necesitan ensayos más largos para determinar la eficacia y la seguridad del lecanemab en la enfermedad de Alzheimer.

«Este fármaco no es una solución universal ni una cura, pero sí representa un avance relevante después de años sin innovaciones terapéuticas de este tipo», señala Pascual Sánchez, neurólogo secretario del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología, en declaraciones a Verificat.



Desde el departamento de prensa del Ministerio de Sanidad, por su parte, señalan que “la aportación a la mejora de la salud de los pacientes y el cambio del curso de la enfermedad es cuestionable”.

Recientemente, una [nueva revisión sistemática de la base de datos Cochrane](#) publicada este mes de abril concluyó que la eliminación de las placas amiloide del cerebro con anticuerpos monoclonales como lecanemab y otros similares «no parece estar asociada a efectos clínicamente significativos en personas con deterioro cognitivo leve o demencia leve por enfermedad de Alzheimer» e instan a buscar otras vías de Alzheimer.

El coste del tratamiento con Leqembi, a debate en todo el mundo

Después de que [en 2024](#) la Agencia Europea de Medicamentos (EMA) recomendara denegar la comercialización del Leqembi en la UE por el riesgo de graves efectos secundarios asociados encontrados en el estudio principal, [en mayo del año pasado la Comisión Europea acabó aprobándolo](#) para un subgrupo de pacientes con menor predisposición a sufrir estos efectos.

Sin embargo, en estos momentos el Leqembi no se comercializa en España. Los motivos que se detallan en la propuesta de no financiar el medicamento de forma pública en España tienen como objetivo racionalizar “el gasto público destinado a prestación farmacéutica e impacto presupuestario en el Sistema Nacional de Salud”. “Estos son algunos de los criterios legalmente establecidos para la financiación selectiva y no indiscriminada de medicamentos necesarios para continuar asegurando una prestación farmacéutica sostenible del SNS, dado el crecimiento continuado de las necesidades en materia de prestación farmacéutica”, alegan haciendo referencia al [Real decreto legislativo 1/2025, de 24 de julio](#).




La propuesta no será definitiva hasta que se publique la resolución de la Dirección General de Cartera Común de Servicios del Sistema Nacional de Salud y Farmacia. Sin embargo, va en la línea de otros países que también recomiendan no cubrir el coste de forma pública.

Es el caso de Canadá, donde en [junio](#) se acabará de decidir si se aprueba [la propuesta de no financiar el tratamiento](#), que cuesta cerca de 30.000 dólares canadienses al año por paciente (unos 19.000 euros)

También en Reino Unido el Instituto Nacional para la Excelencia en la Salud y la Asistencia (NICE) expresó en 2024 [dudas para financiarlo públicamente](#) porque consideraba que [los beneficios eran «demasiado pequeños para justificar el coste para el sistema público»](#).

Más recientemente, este mes de febrero, el Comité Conjunto Federal de Alemania concluyó que [“los datos del estudio presentados por el fabricante no demuestran ningún beneficio adicional](#) del nuevo fármaco lecanemab en la enfermedad de Alzheimer en fases tempranas en comparación con tratamiento estándar actual.” El texto señala que el coste en Alemania es de cerca de [39.000 euros por paciente](#) y debe servir para acabar de negociar el coste que supone a la Asociación Nacional de Fondos de Seguro Médico Estatutario. En la misma línea y también en febrero, el Instituto Neerlandés de Salud aconsejó al ministro de Salud, Bienestar y Deporte del país [que no reemborsi el medicamento](#) porque “el funcionamiento diario de los pacientes sigue deteriorándose, a la vez que corren el riesgo de sufrir hemorragias cerebrales graves e inflamación cerebral”.

Un artículo de [The Lancet](#) estima que para los países de la UE, «los costes del tratamiento superarían los 133.000 millones de euros anuales si el medicamento tuviera un precio similar al de Estados Unidos, lo que representaría más de la mitad del gasto farmacéutico total en la UE». El artículo también argumenta que sería un coste «insostenible; la capacidad de pagar terapias de  precio elevado varía sustancialmente entre países».

El neurólogo Pascual Sánchez señala que, aunque la magnitud del beneficio se puede considerar «moderada desde una perspectiva poblacional», y «el tratamiento implica un coste elevado y requiere una infraestructura asistencial específica», «es importante tener en cuenta que su impacto puede ser significativo a nivel individual», ya que se trata «de una enfermedad con escasas modificativas».

«Además, la incorporación de este tipo de terapias supone una oportunidad para preparar el sistema sanitario ante la llegada de nuevos tratamientos en desarrollo, previsiblemente más eficaces, que requerirán circuitos asistenciales similares», señala, ya que el Leqembi requiere administraciones intravenosas periódicas en hospitales, monitorización mediante neuroimagen para detectar.

Desde el Ministerio de Sanidad coinciden en declaraciones a Verificat que «abre una línea interesante de tratamiento» y han constituido un grupo de trabajo «para ver las condiciones en las que sería financiable y qué cambios deberían hacerse en el sistema para adaptarnos a esta nueva línea de tratamientos» y se está trabajando con «la compañía para alcanzar un precio que sea de acuerdo con el valor que aporta a la salud».

Fem Fact-checking

> [La nostra metodologia](#)

> [Neutralitat i independència](#)



Envia'ns per WhatsApp el que vulguis verificar i ens hi posarem

695 225 233





Neurología

Imponer rutinas como levantarse a las 5:00 a.m. sin base científica eleva un 30% el riesgo de deterioro cognitivo

- * *La SEN subraya la importancia de respetar el cronotipo individual y alerta de las consecuencias neurológicas de la falta de sueño*
- * *[Joan Caylà \(epidemiólogo\), sobre el brote de hantavirus en el MV Hondius: "Podría ser una variante que se transmite raramente entre humanos"](#)*
- * *[MIR 2026: el tercer día de elección de plazas con un puñado de especialidades a punto de agotarse](#)*





Levantarse a las 5:00 de la mañana se ha popularizado como un supuesto estándar de éxito, impulsado principalmente por supuestos consejos de las redes sociales, *influencers* y gurús de la productividad que lo presentan como la clave para mejorar la salud, optimizar el rendimiento y "ganarle horas al día". Sin embargo, **la Sociedad Española de Neurología (SEN) advierte de que esta tendencia no solo carece de base científica, sino que puede tener consecuencias negativas para la salud** de la mayoría de la población, por el grave impacto negativo que puede suponer para el sueño.

Según datos de la SEN, **más del 48% de la población adulta en España no tiene un sueño de calidad, y cerca de un 20% padece insomnio crónico**, e incitar o imponer rutinas de sueño restrictivas o inadecuadas puede agravar aún más este problema de salud pública. "Desde una perspectiva médica, imponer un horario de vigilia sin respetar las necesidades individuales de sueño puede generar un déficit crónico de sueño. La privación de sueño no solo impacta en la energía diaria, sino que afecta de forma directa a la regulación metabólica, el sistema inmunológico, la estabilidad emocional y los procesos neurocognitivos. En términos claros: levantarse a las 5:00 a.m. no es, por sí mismo, un hábito saludable en absoluto. Depende de a qué hora te acuestas, cuánto duermes y, sobre todo, de tu biología (cronobiología y cronotipos)", señala la doctora Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

Uno de los aspectos fundamentales en la salud del sueño es el cronotipo, es decir, la predisposición biológica de cada individuo a estar más activo en determinadas horas del día. Aproximadamente, **un 50% de la población presenta un cronotipo estándar, mientras que el resto se distribuye entre perfiles más matutinos o más vespertinos**. Este patrón está determinado en gran medida por factores genéticos, por lo que forzar cambios bruscos —como obligarse a madrugar en contra del propio ritmo biológico— puede generar insomnio, menor calidad del sueño y consecuencias sobre la salud mental y cognitiva.

"El cronotipo define la predisposición natural de cada persona a estar más activa por la mañana o por la noche, o le es indiferente. Existen personas más "matutinas" (los conocidos como alondras o "adelanto de fase") y personas más "nocturnas" (búhos o "retraso de fase"), con múltiples variantes intermedias. Pero, el más común entre la población es el estándar, que en nuestro país podría definirse como un sueño en una franja media intermedia por ejemplo 23:00-7:00 o 00:00-8:00", explica la doctora García Malo. **"Este patrón no es una cuestión de hábitos o disciplina, como a veces se hace creer, e intentar modificarlo de forma agresiva es equivalente a ir constantemente en contra del propio reloj biológico**. Y esto puede actuar como desencadenante para sufrir insomnio, o tener una peor eficiencia de sueño, y por lo tanto generar consecuencias sobre la salud, empeorando la función cognitiva, el estado de ánimo y reduciendo los niveles de energía. Por el contrario, adecuar nuestro trabajo, vida social o académica a nuestras preferencias horarias en base a nuestro cronotipo puede tener claros beneficios para nuestro descanso y, por lo tanto, conocerlo, y tratar de actuar en consecuencia es importante para nuestra salud".

RIESGOS DE IR CONTRA EL RELOJ BIOLÓGICO

El sueño desempeña funciones esenciales para la salud física, mental y cerebral y, por lo tanto, para todo nuestro organismo. Durante el descanso nocturno se consolidan procesos clave como la memoria, la regulación emocional y la eliminación de sustancias neurotóxicas en el cerebro. Por el contrario, la falta de sueño mantenida en el tiempo se ha asociado a un aumento del riesgo de patologías neurológicas y psiquiátricas. Diversos estudios han demostrado que **dormir menos de 6 horas diarias de forma habitual aumenta hasta en un 30% el riesgo de deterioro cognitivo** y se asocia con un mayor riesgo de enfermedades neurológicas y neurodegenerativas como el Alzheimer, además de la depresión o trastornos de ansiedad. Además, el déficit de sueño altera la plasticidad cerebral y compromete funciones ejecutivas clave como la toma de decisiones o la atención sostenida.

Pero su impacto no es únicamente neurológico, **favorece la resistencia a la insulina y otros factores** suponen para la salud.

Incrementa el riesgo cardiovascular, y numerosas implicaciones que estos



la hora a la que nos levantamos, sino de la calidad del descanso y de su adecuación a nuestra biología. La tendencia de madrugar de forma extrema puede ser válida para algunos perfiles, pero generalizarla como modelo universal no solo es erróneo, sino potencialmente perjudicial", comenta la Dra. Celia García Malo. "La optimización del sueño debe basarse en el conocimiento del propio organismo y en hábitos saludables adaptados a cada persona, no en la imitación de rutinas populares sin respaldo científico. Optimizar el sueño no consiste en copiar rutinas virales, sino en entender cómo funciona nuestro propio organismo y trabajar con él, no en su contra".

Por último, la SEN subraya la importancia de que **cualquier dificultad relacionada con el sueño —como insomnio, somnolencia diurna, despertares frecuentes o sensación de descanso no reparador— sea abordada desde un enfoque médico especializado.** Una evaluación individualizada resulta clave para identificar posibles causas subyacentes, que pueden abarcar desde trastornos respiratorios del sueño hasta alteraciones neurológicas o psiquiátricas, establecer un diagnóstico preciso —en ocasiones apoyado por pruebas objetivas como estudios del sueño o del ritmo circadiano— y definir el tratamiento más adecuado.

Relacionados

[No basta con dormir muchas horas: una experta advierte que la mala calidad del sueño trae consecuencias a largo plazo](#)

[Desarrollan un test rápido para medir la melatonina y optimizar el rendimiento y el sueño](#)

[¿Duermes o descansas?: Médicos de familia alertan de que la mitad de los adultos españoles no tiene un sueño de calidad](#)

[¿Duermes mal? La calidad del sueño impacta en los niveles de glucosa en adultos con riesgo de diabetes tipo 2](#)

Los contenidos publicados en Gaceta de Salud han sido elaborados con afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios recogidas por un grupo de periodistas especializados en el sector. Recomendamos al lector consultar cualquier duda relacionada con la salud ante un profesional del ámbito sanitario.



La neuràlgia del trigemin i les alternatives quan els fàrmacs deixen de funcionar



La neuràlgia del trigemin: el “curtcircuit” del nervi facial que provoca un dels dolors més intensos que existeixen

El neurocirurgià Juan Carlos Gómez Anacleto

Esta web usa cookies. [Aceptar](#)



opcions existeixen quan la medicació deixa de ser eficaç.

Madrid, 5 de maig de 2026.- El nervi trigemin, responsable de recollir la sensibilitat de la cara —dolor, temperatura o tacte— i clau en funcions com la masticació, pot convertir-se en l'origen d'un dels dolors més incapacitants que existeixen quan se n'altera el funcionament. Es tracta de la neuràlgia del trigemin, una patologia que, tot i que poc coneguda, afecta milers de persones a Espanya.

“El trigemin és com un cable que recull tota la sensibilitat de la cara. Quan aquest ‘cable’ s’espatlla, generalment perquè un vas sanguini el comprimeix, comença a enviar senyals de dolor brutals”, explica el doctor Juan Carlos Gómez Angulo, neurocirurgià de l'equip del doctor José Manuel del Pozo de l'Hospital Ruber Internacional.



Esta web usa cookies. [Aceptar](#)





Doctor Juan Carlos Gómez Angulo

Un dolor fulminant i incapacitant

La neuràlgia del trigemin es caracteritza per episodis de dolor intens, descrit pels pacients com descàrregues elèctriques. Aquests atacs poden desencadenar-se per accions quotidianes com parlar, mastegar o fins i tot pel simple freg de la pell o el vent a la cara.

“El problema és a la mielina, la capa que protegeix el nervi. Quan es perd aquest ‘aïllament’, el nervi entra en una mena de curtcircuit, de manera que estímuls normals desencadenen un dolor desproporcionat”, assenyala l’especialista.

Els símptomes presenten característiques molt específiques: dolor brusc i de curta durada, en forma de crisis repetides; localització molt precisa en un costat de la cara; i l’existència de desencadenants clars, com rentar-se les dents o el contacte amb la pell.

Un diagnòstic clínic que requereix experiència

Tot i que el dolor és molt característic, el seu diagnòstic no es basa en proves de laboratori. “El diagnòstic és fonamentalment clínic, és a dir, depèn del que el pacient ens explica. No hi ha cap anàlisi que el confirmi”, afirma el doctor Gómez Angulo.

Les proves d’imatge, com la ressonància magnètica, tenen un paper complementari: descartar altres causes i, en alguns casos, identificar el vas

Esta web usa cookies. [Aceptar](#)



afectar greument la qualitat de vida si no es tracta adequadament.

“No destrueix el nervi, però sí que sol empitjorar amb el temps. Les crisis es fan més freqüents, més llargues i els fàrmacs perden eficàcia. Per això és important no resignar-se i buscar solucions”, adverteix el neurocirurgià.

Tractament: dels fàrmacs a la cirurgia

L'abordatge inicial és farmacològic, dirigit a controlar la hiperactivitat del nervi. Tanmateix, presenten limitacions.

Segons explica el Dr. Juan Carlos Gómez Angulo, al principi funcionen bé, però amb el temps poden perdre eficàcia i produir efectes secundaris importants com somnolència o dificultat per concentrar-se. “Hi ha pacients que senten que estan apagats”, destaca el doctor.

Quan el tractament mèdic deixa de ser eficaç o tolerable, es considera que el cas és resistent i es valoren altres opcions.

Alternatives per a casos complexos

En aquests casos, existeixen diferents alternatives terapèutiques, des de cirurgia oberta fins a procediments mínimament invasius.

“La descompressió microvascular és l'opció més definitiva perquè actua directament sobre la causa, separant el vas del nervi. Però també hi ha tècniques menys invasives, com els procediments percutanis o la radiocirurgia estereotàctica amb Gamma Knife”, detalla.

Entre aquestes opcions menys invasives destaca la tècnica de compressió amb baló, que es realitza mitjançant un abordatge percutani. “Consisteix a introduir un petit baló que comprimeix el nervi per interrompre els senyals del dolor. Es fa amb

Esta web usa cookies. [Aceptar](#)



hospitalari i és molt ben tolerada, tot i que l'efecte no és immediat i els resultats solen aparèixer setmanes després del tractament

L'elecció del tractament depèn de múltiples factors, com l'edat, l'estat de salut o les preferències del pacient. "No hi ha una única solució vàlida per a tothom. És una decisió personalitzada que prenem juntament amb el pacient, explicant avantatges i inconvenients. L'important és que el pacient tingui sempre l'última paraula", subratlla el doctor Gómez Angulo.

En aquest sentit, "resulta fonamental acudir a centres que comptin amb equips multidisciplinaris i experiència en les diferents alternatives terapèutiques disponibles, ja que això permet oferir un abordatge més complet i adaptat a cada cas", conclou el neurocirurgià.

Darse de alta de las actualizaciones

Jordi González

ANTERIOR

« El PPC demana destinar "tots els efectius" dels Mossos "al carrer" davant la "crisi d'inseguretat" a Catalunya

SIGUIENTE

Junts demana per carta una reunió amb Parlon per abordar els recents "greus episodis d'inseguretat" »

COMPARTIR



PUBLICADO POR

Jordi González

ETIQUETAS

Esta web usa cookies. [Aceptar](#)



lapatilla.com

¿Es bueno levantarse a las 5 de la mañana?

YenYan

7-8 minutos

Lapatilla

mayo 06 2026, 6:25 am



×

Levantarse a las 5:00 de la mañana se ha popularizado como un supuesto estándar de éxito, impulsado principalmente por supuestos consejos de las redes sociales, influencers y gurús de la productividad que lo presentan como la clave para mejorar la salud, optimizar el rendimiento y “ganarle horas al día”.

Ads by

Por larazon.es

Sin embargo, la Sociedad Española de Neurología (SEN) advierte de que esta tendencia no solo carece de base científica, sino que puede tener consecuencias negativas para la salud de la mayoría de la población, por el **grave impacto negativo que puede suponer para el sueño**.

Menos de la mitad de la población duerme las horas recomendadas, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Además, uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador, y cerca de un **20% padece insomnio crónico**, e incitar o imponer rutinas de sueño restrictivas o inadecuadas puede agravar aún más este problema de salud pública.

“Desde una perspectiva médica, **imponer un horario de vigilia sin respetar las necesidades individuales de sueño puede generar un déficit crónico de sueño**. La privación de sueño no solo impacta en la energía diaria, sino que afecta de forma directa a la **regulación metabólica, el sistema inmunológico, la estabilidad emocional y los procesos neurocognitivos**”, explica la Dra. Celia García Malo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

“En términos claros: levantarse a las 5:00 AM **no es, por sí mismo, un hábito saludable en absoluto**. Depende de a qué hora te acuestas, cuánto duermes y, **sobre todo, de tu biología (cronobiología y cronotipos)**”, hace hincapié.

Uno de los aspectos fundamentales en la salud del sueño es el **cronotipo**, es decir, la predisposición biológica de cada individuo a estar más activo en determinadas horas del día.

Aproximadamente un 50% de la población presenta un

cronotipo estándar, mientras que el resto se distribuye entre perfiles más matutinos o más vespertinos. Este patrón está determinado en gran medida por factores genéticos, por lo que forzar cambios bruscos, como **obligarse a madrugar en contra del propio ritmo biológico**, puede generar **insomnio, menor calidad del sueño y consecuencias sobre la salud mental y cognitiva**.

“El cronotipo define la predisposición natural de cada persona a estar más activa por la mañana o por la noche, o le es indiferente. Existen personas más ‘matutinas’ (los conocidos como alondras o “adelanto de fase”) y personas más ‘nocturnas’ (búhos o “retraso de fase”), con múltiples variantes intermedias. Pero, el **más común** entre la población es el estándar, que en nuestro país podría definirse como un sueño en una franja media intermedia por ejemplo **23:00-7:00 o 00:00-8:00**”, explica García Malo.

“Este patrón -continúa- no es una cuestión de hábitos o disciplina, como a veces se hace creer, e intentar modificarlo de forma agresiva es equivalente a ir constantemente en contra del propio reloj biológico. Y esto puede actuar como desencadenante para sufrir insomnio, o tener una peor eficiencia de sueño, y por lo tanto generar consecuencias sobre la salud, empeorando la función cognitiva, el estado de ánimo y reduciendo los niveles de energía”.

“Por el contrario, adecuar nuestro trabajo, vida social o académica a nuestras preferencias horarias en base a nuestro cronotipo puede tener claros beneficios para nuestro descanso y, por lo tanto, conocerlo, y tratar de actuar en consecuencia es importante para nuestra salud”, añade.

El sueño desempeña funciones esenciales para la salud física,

mental y cerebral. Durante el descanso nocturno se consolidan procesos clave como la memoria, la regulación emocional y la eliminación de sustancias neurotóxicas en el cerebro.

Aumento del riesgo de patologías

Por el contrario, la falta de sueño mantenida en el tiempo se ha asociado a un aumento del riesgo de patologías neurológicas y psiquiátricas. Diversos estudios han demostrado que **dormir menos de 6 horas diarias de forma habitual aumenta hasta en un 30% el riesgo de deterioro cognitivo** y se asocia con un mayor riesgo de enfermedades neurológicas y neurodegenerativas como el alzhéimer, además de la depresión o trastornos de ansiedad.

Además, el déficit de sueño **altera la plasticidad cerebral** y compromete funciones ejecutivas clave como la toma de decisiones o la atención sostenida.

Pero su impacto no es únicamente neurológico: el déficit de sueño también incrementa el **riesgo cardiovascular**, favorece la **resistencia a la insulina** y contribuye al **aumento de peso**, con las numerosas implicaciones que estos factores suponen para la salud. De hecho, dormir menos de las horas recomendables afecta a la salud cardiometabólica de la madre tanto durante el embarazo como siete años después del parto.

Además, desde hace tiempo se sabe que la falta de sueño debilita el sistema inmunitario. Y recientemente investigadores del Instituto Oncológico de UF Health, en Florida, han hecho un descubrimiento sorprendente: la microbiota intestinal provoca cambios en el sistema inmunitario causados ??por la privación crónica del sueño. Estos cambios favorecen la progresión del cáncer de colon, alteran el ritmo circadiano y disminuyen la

eficacia de la quimioterapia.

Por lo tanto, desde la SEN se incide en que no existen rutinas universales válidas para todos. Adoptar hábitos basados en tendencias virales puede ser contraproducente si no se adaptan a las características individuales, porque el sueño de cada persona debe adaptarse a su cronotipo, su contexto laboral y su estado de salud.

“La productividad no depende de la hora a la que nos levantamos, sino de la calidad del descanso y de su adecuación a nuestra biología. La tendencia de madrugar de forma extrema puede ser válida para algunos perfiles, pero generalizarla como modelo universal no solo es erróneo, sino potencialmente perjudicial”, comenta la Dra. Celia García Malo.

“La optimización del sueño debe basarse en el conocimiento del propio organismo y en hábitos saludables adaptados a cada persona, no en la imitación de rutinas populares sin respaldo científico. Optimizar el sueño no consiste en copiar rutinas virales, sino en entender cómo funciona nuestro propio organismo y trabajar con él, no en su contra”, añade.

Por último, la SEN subraya la importancia de que cualquier dificultad relacionada con el sueño -como insomnio, somnolencia diurna, despertares frecuentes o sensación de descanso no reparador- sea abordada desde un enfoque médico especializado.

Una evaluación individualizada resulta clave para identificar posibles causas subyacentes, que pueden abarcar desde trastornos respiratorios del sueño hasta alteraciones neurológicas o psiquiátricas, establecer un diagnóstico preciso - en ocasiones apoyado por pruebas objetivas como estudios del sueño o del ritmo circadiano- y definir el tratamiento más

adecuado.

infosalus / **investigación**

Levantarse a las 5:00 AM a la fuerza puede derivar en insomnio

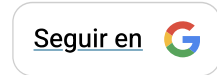




Archivo - Despertador.
- YANYONG/ISTOCK - Archivo

Infosalus

Publicado: miércoles, 6 mayo 2026 12:29



MADRID 6 May. (EUROPA PRESS) -

Imponerse un horario de vigilia o levantarse a las 5 de la mañana sin respetar las necesidades individuales de sueño puede tener consecuencias negativas para la salud como déficit crónico de sueño, según la neuróloga y coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Celia García Malo.

Según la SEN, más del 48 por ciento de la población adulta en España no tiene un sueño de calidad, y cerca de un 20 por ciento padece insomnio



solo impacta en la energía diaria, sino que afecta de "forma directa" a la



hábito saludable en absoluto. Depende de a qué hora te acuestas, cuánto duermes y, sobre todo, de tu biología (cronobiología y cronotipos)", ha señalado.

En este sentido, uno de los aspectos "fundamentales" en la salud del sueño es el cronotipo, es decir, la predisposición biológica de cada individuo a estar más activo en determinadas horas del día.

Aproximadamente un 50 por ciento de la población presenta un cronotipo estándar, mientras que el resto se distribuye entre perfiles más matutinos o más vespertinos.

Te puede gustar

Los auriculares Open Ear pasan de nicho a tendencia: diseño cómodo y abierto que te mantiene conectado con el entorno

[Europa Press](#)

La clave para una bolsa más fuerte: acercar las empresas a los pequeños inversores

[Europa Press](#)

Miles de españoles ya ganan dinero con esta nueva plataforma IA

[TApp](#) | [Patrocinado](#)

Más información

Este patrón está determinado en gran medida por factores genéticos, por lo que forzar cambios bruscos -como obligarse a madrugar en contra del propio ritmo biológico- puede generar insomnio, menor calidad del sueño y consecuencias sobre la salud mental y cognitiva, según la especialista.

"Existen personas más matutinas y personas más nocturnas, con múltiples variantes intermedias. Pero, el más común entre la población es el estándar, que en nuestro país podría definirse como un sueño en una



IR EN CONTRA DEL PROPIO RELOJ BIOLÓGICO

Este patrón no es una cuestión de hábitos o disciplina, por lo que intentar modificarlo de forma agresiva es equivalente a ir constantemente en contra del "propio reloj biológico", lo que puede desencadenar en insomnio, o tener una peor eficiencia de sueño. Esto deriva en consecuencias negativas en la salud, como empeoramiento de la función cognitiva, el estado de ánimo y la reducción de los niveles de energía.

"Por el contrario, adecuar nuestro trabajo, vida social o académica a nuestras preferencias horarias en base a nuestro cronotipo puede tener claros beneficios para nuestro descanso y, por lo tanto, conocerlo, y tratar de actuar en consecuencia es importante para nuestra salud", ha añadido.

Durante el descanso nocturno se consolidan procesos clave como la memoria, la regulación emocional y la eliminación de sustancias neurotóxicas en el cerebro. Por el contrario, la falta de sueño mantenida en el tiempo se ha asociado a un aumento del riesgo de patologías neurológicas y psiquiátricas.

RIESGO DE DETERIORO COGNITIVO Y DE ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS

En este contexto, diversos estudios han demostrado que dormir menos de 6 horas diarias de forma habitual aumenta hasta en un 30 por ciento el riesgo de deterioro cognitivo y se asocia con un mayor riesgo de enfermedades neurológicas y neurodegenerativas como el Alzheimer, además de la depresión o trastornos de ansiedad. Además, el déficit de sueño altera la plasticidad cerebral y compromete funciones ejecutivas clave como la toma de decisiones o la atención sostenida.

Asimismo, el déficit de sueño también incrementa el riesgo cardiovascular, favorece la resistencia a la insulina y contribuye al aumento de peso, con



tendencias virales puede ser "contraproducente si no se adaptan a las características individuales", porque el sueño de cada persona debe adaptarse a su cronotipo, su contexto laboral y su estado de salud.

"La productividad no depende de la hora a la que nos levantamos, sino de la calidad del descanso y de su adecuación a nuestra biología. La tendencia de madrugar de forma extrema puede ser válida para algunos perfiles, pero generalizarla como modelo universal no solo es erróneo, sino potencialmente perjudicial", ha sostenido la neuróloga.

La optimización del sueño debe basarse en el conocimiento del propio organismo y en hábitos saludables adaptados a cada persona, no en "la imitación de rutinas populares sin respaldo científico".

Por último, la SEN ha subrayado la importancia de que cualquier dificultad relacionada con el sueño -como insomnio, somnolencia diurna, despertares frecuentes o sensación de descanso no reparador- sea abordada desde un enfoque médico especializado.

Una evaluación individualizada resulta "clave para identificar posibles causas subyacentes", que pueden abarcar desde trastornos respiratorios del sueño hasta alteraciones neurológicas o psiquiátricas, establecer un diagnóstico preciso -en ocasiones apoyado por pruebas objetivas como estudios del sueño o del ritmo circadiano- y definir el tratamiento más adecuado.

Contenido patrocinado



Imponerse horarios de vigilia o levantarse a las 5 de la madrugada puede generar alteraciones en el sueño



Agencias

Miércoles, 6 de mayo de 2026, 12:29 h (CET)

Imponerse un horario de vigilia o levantarse a las 5 de la mañana sin respetar las necesidades individuales de sueño puede tener consecuencias negativas para la salud como déficit crónico de sueño, según la neuróloga y coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Celia García Malo.

Según la SEN, más del 48 por ciento de la población adulta en España no tiene un sueño de calidad, y cerca de un 20 por ciento padece insomnio crónico, e incitar o imponer rutinas de sueño restrictivas o inadecuadas puede "agravar aún más este problema de salud pública".

García Malo, en este sentido, ha asegurado que la privación de sueño no solo impacta en la energía diaria, sino que afecta de "forma directa" a la regulación metabólica, el sistema inmunológico, la estabilidad emocional y los procesos neurocognitivos.

"En términos claros: levantarse a las 5:00 AM no es, por sí mismo, un hábito saludable en absoluto. Depende de a qué hora te acuestas, cuánto duermes y, sobre todo, de tu biología (cronobiología y cronotipos)", ha señalado.

En este sentido, uno de los aspectos "fundamentales" en la salud del sueño es el cronotipo, es decir, la predisposición biológica de cada individuo a estar más activo en determinadas horas del día. Aproximadamente un 50 por ciento de la población presenta un cronotipo estándar, mientras que el resto se distribuye entre perfiles más matutinos o más vespertinos.

Este patrón está determinado en gran medida por factores genéticos, por lo que forzar cambios bruscos -como obligarse a madrugar en contra del propio ritmo biológico- puede generar insomnio, menor calidad del sueño y consecuencias sobre la salud mental y cognitiva, según la especialista.

"Existen personas más matutinas y personas más nocturnas, con múltiples variantes intermedias. Pero, el más común entre la población es el estándar, que en nuestro país podría definirse como un sueño en una franja media intermedia por ejemplo 23:00-7:00 o 00:00-8:00", ha explicado García Malo.

IR EN CONTRA DEL PROPIO RELOJ BIOLÓGICO

Este patrón no es una cuestión de hábitos o disciplina, por lo que intentar



La magia de la naturaleza
La fantasía se une a la poesía colección Ariana Grande x Swarovski Capsule.

[swarovski.com](#)



mycashbacks
short description

[misako.com](#)



Ofertas de Acer
Para el trabajo o para casa: encuentra las mejores ofertas portátiles, PC y accesorios

[acer.com](#)

Lo más leído

- 1 [¿Tiene opciones Pedro Sánchez de volver a ganar?](#)
- 2 [Los abusos de las compañías aéreas \(y 2\)](#)
- 3 ['El lector fiel', de Max Seeck](#)
- 4 [Novonatur: combatir los traumas del COVID-19 con triptófano](#)
- 5 [Una cocina sana... sí es mi nueva aula](#)

Noticias relacionadas

Donemos una fértil unidad; entre contemplación y acción

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

Un juzgado de Pontevedra condena a UFD

modificarlo de forma agresiva es equivalente a ir constantemente en contra del "propio reloj biológico", lo que puede desencadenar en insomnio, o tener una peor eficiencia de sueño. Esto deriva en consecuencias negativas en la salud, como empeoramiento de la función cognitiva, el estado de ánimo y la reducción de los niveles de energía.

"Por el contrario, adecuar nuestro trabajo, vida social o académica a nuestras preferencias horarias en base a nuestro cronotipo puede tener claros beneficios para nuestro descanso y, por lo tanto, conocerlo, y tratar de actuar en consecuencia es importante para nuestra salud", ha añadido.

Durante el descanso nocturno se consolidan procesos clave como la memoria, la regulación emocional y la eliminación de sustancias neurotóxicas en el cerebro. Por el contrario, la falta de sueño mantenida en el tiempo se ha asociado a un aumento del riesgo de patologías neurológicas y psiquiátricas.

RIESGO DE DETERIORO COGNITIVO Y DE ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS

En este contexto, diversos estudios han demostrado que dormir menos de 6 horas diarias de forma habitual aumenta hasta en un 30 por ciento el riesgo de deterioro cognitivo y se asocia con un mayor riesgo de enfermedades neurológicas y neurodegenerativas como el Alzheimer, además de la depresión o trastornos de ansiedad. Además, el déficit de sueño altera la plasticidad cerebral y compromete funciones ejecutivas clave como la toma de decisiones o la atención sostenida.

Asimismo, el déficit de sueño también incrementa el riesgo cardiovascular, favorece la resistencia a la insulina y contribuye al aumento de peso, con las "numerosas implicaciones que estos factores suponen para la salud".

Por todo ello, desde la SEN han recordado que adoptar hábitos basados en tendencias virales puede ser "contraproducente si no se adaptan a las características individuales", porque el sueño de cada persona debe adaptarse a su cronotipo, su contexto laboral y su estado de salud.

"La productividad no depende de la hora a la que nos levantamos, sino de la calidad del descanso y de su adecuación a nuestra biología. La tendencia de madrugar de forma extrema puede ser válida para algunos perfiles, pero generalizarla como modelo universal no solo es erróneo, sino potencialmente perjudicial", ha sostenido la neuróloga.

La optimización del sueño debe basarse en el conocimiento del propio organismo y en hábitos saludables adaptados a cada persona, no en "la imitación de rutinas populares sin respaldo científico".

Por último, la SEN ha subrayado la importancia de que cualquier dificultad relacionada con el sueño -como insomnio, somnolencia diurna, despertares frecuentes o sensación de descanso no reparador- sea abordada desde un enfoque médico especializado.

Una evaluación individualizada resulta "clave para identificar posibles causas subyacentes", que pueden abarcar desde trastornos respiratorios del sueño hasta alteraciones neurológicas o psiquiátricas, establecer un diagnóstico preciso -en ocasiones apoyado por pruebas objetivas como estudios del sueño o del ritmo circadiano- y definir el tratamiento más adecuado.

Te recomendamos

del Grupo Naturgy por refacturaciones sobre fraudes falsos

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

Epístola a un anciano

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



ÚLTIMA HORA

Hantavirus: la OMS pide desembarcar “lo antes posible” a los pasajeros del crucero

Hace 3 horas · Última hora

SANIDAD

Levantarse a las 5 de la mañana sin respetar el propio ritmo de sueño puede dañar la salud

La SEN alerta de que madrugar en exceso sin respetar el cronotipo aumenta el riesgo de insomnio, deterioro cognitivo y problemas cardiovasculares.

⌚ 4 MINUTOS

 Comparte    

Comenta 

 POR AGENCIAS

Publicado

6 MAY., 2026

⌚ 4 MINUTOS

Forzarse a mantener un horario de vigilia estricto o a levantarse a las 5 de la mañana, sin tener en cuenta las necesidades particulares de descanso, puede acarrear efectos perjudiciales para la salud, como un déficit crónico de sueño, tal y como advierte la neuróloga y coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Celia García Malo.

De acuerdo con los datos de la SEN, más del 48 por ciento de los adultos en España no disfruta de un sueño reparador y cerca de un 20 por ciento sufre insomnio crónico. En este contexto, promover o imponer horarios de descanso restrictivos o poco adecuados puede "agravar aún más este problema de salud pública".

García Malo subraya que la falta de sueño no solo repercute en la sensación de energía durante el día, sino que impacta de "forma directa" en la regulación metabólica, el funcionamiento del sistema inmunitario, la estabilidad emocional y distintos procesos neurocognitivos.

"En términos claros: levantarse a las 5:00 AM no es, por sí mismo, un hábito saludable en absoluto. Depende de a qué hora te acuestas, cuánto duermes y, sobre todo, de tu biología (cronobiología y cronotipos)", ha señalado.

Uno de los elementos "fundamentales" para una buena salud del sueño es el cronotipo, es decir, la tendencia biológica de cada persona a estar más activa en determinadas franjas horarias. Aproximadamente un 50 por ciento de la población presenta un cronotipo estándar, mientras que el resto se reparte entre perfiles claramente matutinos y otros más vespertinos.

Este patrón viene marcado en gran medida por la genética, por lo que imponer cambios drásticos —como obligarse a madrugar de forma continuada en contra del propio ritmo interno— puede desencadenar insomnio, empeorar la calidad del descanso y tener un impacto negativo en la salud mental y cognitiva, según la especialista.

"Existen personas más matutinas y personas más nocturnas, con múltiples variantes intermedias. Pero, el más común entre la población es el estándar, que en nuestro país podría definirse como un sueño en una franja media intermedia por ejemplo 23:00-7:00 o 00:00-8:00", ha explicado García Malo.

Consecuencias de ir contra el reloj biológico

Este patrón no depende de la fuerza de voluntad ni de la disciplina, de modo que tratar de modificarlo de forma brusca equivale a vivir de manera constante en contra del "propio reloj biológico". Esta desalineación puede provocar insomnio o una menor eficiencia del sueño, con secuelas como el deterioro del rendimiento cognitivo, el empeoramiento del estado de ánimo y una caída en los niveles de energía.

"Por el contrario, adecuar nuestro trabajo, vida social o académica a nuestras preferencias horarias en base a nuestro cronotipo puede tener claros beneficios para nuestro descanso y, por lo tanto, conocerlo, y tratar de actuar en consecuencia es importante para nuestra salud", ha añadido.

Durante el sueño nocturno se consolidan funciones esenciales como la memoria, la regulación de las emociones o la eliminación de sustancias neurotóxicas en el cerebro. Cuando la falta de descanso se mantiene en el tiempo, se ha observado una mayor probabilidad de desarrollar patologías neurológicas y psiquiátricas.

Más riesgo de deterioro cognitivo y enfermedades neurológicas

En esta línea, diferentes investigaciones han constatado que dormir de forma habitual menos de 6 horas al día incrementa hasta un 30 por ciento el riesgo de deterioro cognitivo y se vincula a una mayor probabilidad de padecer enfermedades neurológicas y neurodegenerativas como el Alzheimer, así como depresión o trastornos de ansiedad. El déficit de sueño también altera la plasticidad cerebral y compromete funciones ejecutivas esenciales, como la toma de decisiones o la atención sostenida.

Del mismo modo, la falta de descanso adecuado eleva el riesgo cardiovascular, favorece la resistencia a la insulina y contribuye al aumento de peso, con las "numerosas implicaciones que estos factores suponen para la salud".

Por este motivo, la SEN insiste en que seguir modas o tendencias virales relacionadas con el sueño puede resultar "contraproducente si no se adaptan a las características individuales", ya que el patrón de descanso debe ajustarse al cronotipo de cada persona, a su situación laboral y a su estado de salud.

"La productividad no depende de la hora a la que nos levantamos, sino de la calidad del descanso y de su adecuación a nuestra biología. La tendencia de madrugar de forma extrema puede ser válida para algunos perfiles, pero generalizarla como modelo universal no solo es erróneo, sino potencialmente perjudicial", ha sostenido la neuróloga.

La mejora del sueño, por tanto, debe apoyarse en el conocimiento del propio organismo y en la adopción de hábitos saludables personalizados, y no en "la imitación de rutinas populares sin respaldo científico".

Por último, la SEN recalca que cualquier problema vinculado al sueño —como insomnio, somnolencia excesiva durante el día, despertares frecuentes o la sensación de no descansar bien— debe abordarse desde un enfoque médico especializado.

Una valoración individualizada resulta "clave para identificar posibles causas subyacentes", que pueden ir desde trastornos respiratorios del sueño hasta alteraciones neurológicas o psiquiátricas, permitir un diagnóstico preciso —a veces apoyado en pruebas objetivas como estudios del sueño o del ritmo

circadiano— y establecer el tratamiento más adecuado en cada caso.

Etiquetas: [Sueño](#) [Salud](#) [Insomnio](#) [Neurología](#)

Te recomendamos

Escapadas de última hora

Alojamientos en la Costa de Sol desde 140€ por 2 noches. Déjate sorprender por destinos inéditos y estancias imprevistas.

Nuevo Opel Corsa. Simplemente único

Vive cómo se siente el Corsa por dentro

Un diseño que redefine lo híbrido

Nuevo Toyota C-HR: un SUV híbrido con diseño atrevido y funciones inteligentes preparado para cualquier camino.

Piensin analiza cuánto necesita hoy una familia española para cubrir sus gastos

[Noticia relacionada](#)



servimedia

LIDER EN INFORMACIÓN SOCIAL

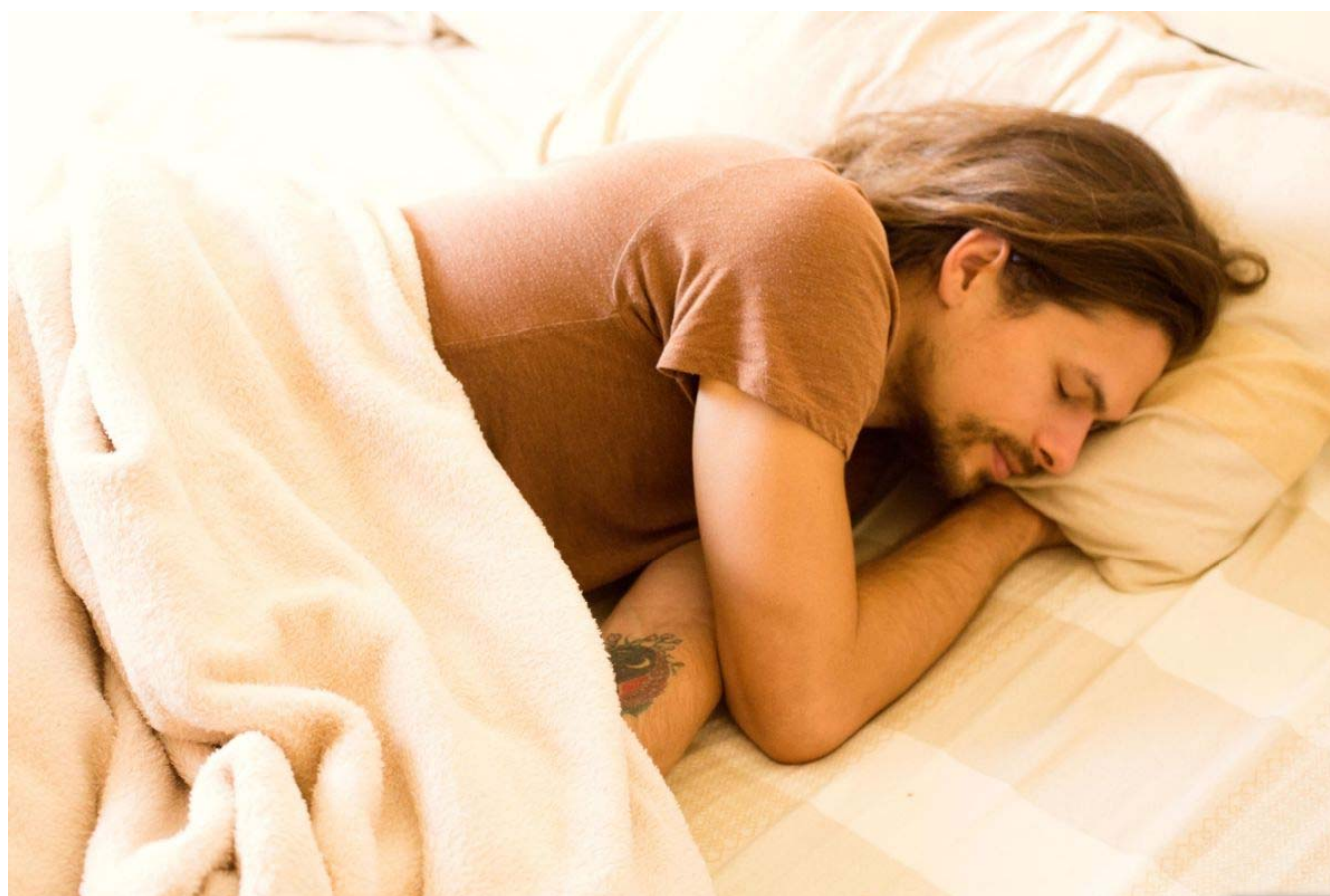
noticias

sociedad

salud

SUEÑO

Los neurólogos advierten del riesgo de imponer rutinas como levantarse temprano sin base científica



Un hombre duerme en su cama | Foto de 123RF/pranaboy

06 MAYO 2026 | 12:32H | MADRID

SERVIMEDIA

La Sociedad Española de Neurología (SEN) advirtió este miércoles del riesgo de imponer rutinas sin base científica como levantarse a las cinco de la mañana, algo que se popularizó como un supuesto estándar de éxito, impulsado sobre todo por supuestos consejos de las redes sociales, influencers y gurús de la productividad.

Acceso clientes

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

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

[¿Has olvidado la contraseña?](#)

Nombre de usuario

Contraseña

INICIAR SESIÓN

(SERVIMEDIA)

06 MAYO 2026

ABG/gja



6 May, 2026

Argentina

Estados Unidos



REGISTRARME

INICIAR SESION

is Narges Mohammadi VIVO Petróleo Hace 14 minutos Trends Marco Rubio Israel Multimillor

AGENCIAS >

Imponerse horarios de vigilia o levantarse a las 5 de la madrugada puede generar alteraciones en el sueño

Por Newsroom Infobae



Seguir en



06 May, 2026 02:02 p. m. ESP



Imponerse un horario de vigilia o levantarse a las 5 de la mañana sin respetar las necesidades individuales de sueño puede tener consecuencias negativas para la salud como déficit crónico de sueño, según la neuróloga y coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Celia García Malo.

Te puede interesar:

El cortometraje sobre sinhogarismo en España de Richard Gere se proyectará en el Foro Urbano Mundial de ONU-Hábitat



Según la SEN, más del 48 por ciento de la población adulta en España no tiene un sueño de calidad, y cerca de un 20 por ciento padece insomnio crónico, e incitar o imponer rutinas de sueño restrictivas o inadecuadas puede "agravar aún más este problema de salud pública".

PUBLICIDAD

García Malo, en este sentido, ha asegurado que la privación de sueño no solo impacta en la energía diaria, sino que afecta de "forma directa" a la regulación metabólica, el sistema inmunológico, la estabilidad emocional y los procesos neurocognitivos.

Te puede interesar:

Sudáfrica confirma una cepa transmisible entre humanos en dos pacientes de hantavirus



"En términos claros: levantarse a las 5:00 AM no es, por sí mismo, un hábito saludable en absoluto. Depende de a qué hora te acuestas, cuánto duermes y, sobre todo, de tu biología (cronobiología y cronotipos)", ha señalado.



PUBLICIDAD

En este sentido, uno de los aspectos "fundamentales" en la salud del sueño es el cronotipo, es decir, la predisposición biológica de cada individuo a estar más activo en determinadas horas del día. Aproximadamente un 50 por ciento de la población presenta un cronotipo estándar, mientras que el resto se distribuye entre perfiles más matutinos o más vespertinos.

Te puede interesar:

Rubio asegura que las operaciones militares de EEUU en Irán han "concluido"



Este patrón está determinado en gran medida por factores genéticos, por lo que forzar cambios bruscos -como obligarse a madrugar en contra del propio ritmo biológico- puede generar insomnio, menor calidad del sueño y consecuencias sobre la salud mental y cognitiva, según la especialista.

PUBLICIDAD



"Existen personas más matutinas y personas más nocturnas, con múltiples variantes intermedias. Pero, el más común entre la población es el estándar, que en nuestro país podría definirse como un sueño en una franja media intermedia por ejemplo 23:00-7:00 o 00:00-8:00", ha explicado García Malo.

IR EN CONTRA DEL PROPIO RELOJ BIOLÓGICO

PUBLICIDAD

Este patrón no es una cuestión de hábitos o disciplina, por lo que intentar modificarlo de forma agresiva es equivalente a ir constantemente en contra del "propio reloj biológico", lo que puede desencadenar en insomnio, o tener una peor eficiencia de sueño. Esto deriva en consecuencias negativas en la salud, como empeoramiento de la función cognitiva, el estado de ánimo y la reducción de los niveles de energía.

"Por el contrario, adecuar nuestro trabajo, vida social o académica a nuestras preferencias horarias en base a nuestro cronotipo puede tener claros beneficios para nuestro descanso y, por lo tanto, conocerlo, y tratar de actuar en consecuencia es importante para nuestra salud", ha añadido.



Durante el descanso nocturno se consolidan procesos clave como la memoria, la regulación emocional y la eliminación de sustancias neurotóxicas en el cerebro. Por el contrario, la falta de sueño mantenida en el tiempo se ha asociado a un aumento del riesgo de patologías neurológicas y psiquiátricas.

RIESGO DE DETERIORO COGNITIVO Y DE ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS

En este contexto, diversos estudios han demostrado que dormir menos de 6 horas diarias de forma habitual aumenta hasta en un 30 por ciento el riesgo de deterioro cognitivo y se asocia con un mayor riesgo de enfermedades neurológicas y neurodegenerativas como el Alzheimer, además de la depresión o trastornos de ansiedad. Además, el déficit de sueño altera la plasticidad cerebral y compromete funciones ejecutivas clave como la toma de decisiones o la atención sostenida.

Asimismo, el déficit de sueño también incrementa el riesgo cardiovascular, favorece la resistencia a la insulina y contribuye al aumento de peso, con las "numerosas implicaciones que estos factores suponen para la salud".



Por todo ello, desde la SEN han recordado que adoptar hábitos basados en tendencias virales puede ser "contraproducente si no se adaptan a las características individuales", porque el sueño de cada persona debe adaptarse a su cronotipo, su contexto laboral y su estado de salud.

"La productividad no depende de la hora a la que nos levantamos, sino de la calidad del descanso y de su adecuación a nuestra biología. La tendencia de madrugar de forma extrema puede ser válida para algunos perfiles, pero generalizarla como modelo universal no solo es erróneo, sino potencialmente perjudicial", ha sostenido la neuróloga.

La optimización del sueño debe basarse en el conocimiento del propio organismo y en hábitos saludables adaptados a cada persona, no en "la imitación de rutinas populares sin respaldo científico".

Por último, la SEN ha subrayado la importancia de que cualquier dificultad relacionada con el sueño -como insomnio, somnolencia diurna, despertares frecuentes o sensación de descanso no reparador- sea abordada desde un enfoque médico especializado.

Una evaluación individualizada resulta "clave para identificar posibles causas subyacentes", que pueden abarcar desde trastornos respiratorios del sueño hasta alteraciones neurológicas o psiquiátricas, establecer un diagnóstico preciso -en ocasiones apoyado por pruebas objetivas como estudios del sueño o del ritmo circadiano- y definir el tratamiento más adecuado.



Lo último: Hasta 12,8 millones de españoles tienen un seguro de salud,



N3WS
Tercera Edad



ALIMENTACIÓN NATURAL
de textura modificada



Conoce nuestros
productos



OPINIÓN - PORTADA

La Sociedad Española de Neurología advierte sobre los riesgos de imponer rutinas como levantarse a las 5:00 AM sin base científica

Levantarse a las 5:00 de la mañana se ha popularizado como un supuesto estándar de éxito, impulsado principalmente por supuestos consejos de las redes sociales, influencers y gurús de la productividad que lo presentan como la clave para mejorar la salud, optimizar el rendimiento y “ganarle horas al día”. Sin embargo, la Sociedad Española de Neurología (SEN) advierte de que esta tendencia no solo carece de base científica, sino que puede tener consecuencias negativas para la salud de la mayoría de la población, por el grave impacto negativo que puede suponer para el sueño.

Según datos de la SEN, más del 48% de la población adulta en España no tiene un sueño de calidad, y cerca de un 20% padece insomnio crónico, e incitar o imponer rutinas de sueño restrictivas o inadecuadas puede agravar aún más este problema de salud pública. *“Desde una perspectiva médica, imponer un horario de vigilia sin respetar las necesidades individuales de sueño puede generar un déficit crónico de sueño. La privación de sueño no solo impacta en la energía*

diaria, sino que afecta de forma directa a la regulación metabólica, el sistema inmunológico, la estabilidad emocional y los procesos neurocognitivos. En términos claros: levantarse a las 5:00 AM no es, por sí mismo, un hábito saludable en absoluto. Depende de a qué hora te acuestas, cuánto duermes y, sobre todo, de tu biología (cronobiología y cronotipos)", señala la Dra. Celia García Malo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

Uno de los aspectos fundamentales en la salud del sueño es el cronotipo, es decir, la predisposición biológica de cada individuo a estar más activo en determinadas horas del día. Aproximadamente un 50% de la población presenta un cronotipo estándar, mientras que el resto se distribuye entre perfiles más matutinos o más vespertinos. Este patrón está determinado en gran medida por factores genéticos, por lo que forzar cambios bruscos —como obligarse a madrugar en contra del propio ritmo biológico— puede generar insomnio, menor calidad del sueño y consecuencias sobre la salud mental y cognitiva.

"El cronotipo define la predisposición natural de cada persona a estar más activa por la mañana o por la noche, o le es indiferente. Existen personas más "matutinas" (los conocidos como alondras o "adelanto de fase") y personas más "nocturnas" (búhos o "retraso de fase"), con múltiples variantes intermedias. Pero, el más común entre la población es el estándar, que en nuestro país podría definirse como un sueño en una franja media intermedia por ejemplo 23:00-7:00 o 00:00-8:00", explica la Dra. Celia García Malo. "Este patrón no es una cuestión de hábitos o disciplina, como a veces se hace creer, e intentar modificarlo de forma agresiva es equivalente a ir constantemente en contra del propio reloj biológico. Y esto puede actuar como desencadenante para sufrir insomnio, o tener una peor eficiencia de sueño, y por lo tanto generar consecuencias sobre la salud, empeorando la función cognitiva, el estado de ánimo y reduciendo los niveles de energía. Por el contrario, adecuar nuestro trabajo, vida social o académica a nuestras preferencias horarias en base a nuestro cronotipo puede tener claros beneficios para nuestro descanso y, por lo tanto, conocerlo, y tratar de actuar en consecuencia es importante para nuestra salud".

El sueño desempeña funciones esenciales para la salud física, mental y cerebral y, por lo tanto, para todo nuestro organismo. Durante el descanso nocturno se consolidan procesos clave como la memoria, la regulación emocional y la eliminación de sustancias neurotóxicas en el cerebro.

Por el contrario, la falta de sueño mantenida en el tiempo se ha asociado a un aumento del riesgo de patologías neurológicas y psiquiátricas. Diversos estudios han demostrado que dormir menos de 6 horas diarias de forma habitual aumenta hasta en un 30% el riesgo de deterioro cognitivo y se asocia con un mayor riesgo de enfermedades neurológicas y neurodegenerativas como el Alzheimer, además de la depresión o trastornos de ansiedad. Además, el déficit de sueño altera la plasticidad cerebral y compromete funciones ejecutivas clave como la toma de

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

Un alimento clave para frenar el deterioro cognitivo, avalado por neurólogos

Publicado hace 19 horas

5-7 minutos

[Salud](#)

La Organización Mundial de la Salud advierte que el 30% de mayores de 65 años podrían sufrir deterioro cognitivo leve. Neurólogos recomiendan un alimento específico como aliado para frenar esta condición.



Foto: La voz del país

- [Share](#)

-

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente un 30% de las personas mayores de 65 años presentan deterioro cognitivo leve (DCL). Este trastorno puede estar influenciado por factores genéticos y condiciones como diabetes, depresión y accidentes cerebrovasculares.

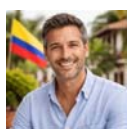
El impacto en la comunidad

Frente a esta realidad, neurólogos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) han identificado un alimento que podría ayudar a ralentizar el avance del deterioro cognitivo. Este hallazgo refuerza la importancia de adoptar un estilo de vida saludable para preservar la función cerebral en la tercera edad.

Llevar una alimentación equilibrada y hábitos saludables es fundamental para prevenir el deterioro cognitivo y mejorar la calidad de vida en adultos mayores.

Además de la alimentación, los expertos enfatizan en la necesidad de controlar factores de riesgo como la diabetes y la depresión, que pueden acelerar el deterioro de las capacidades cognitivas.

[Salud](#)



La voz del país

Somos un medio de comunicación colombiano comprometido con informar de manera oportuna, responsable y transparente sobre los acontecimientos que marcan la realidad del país y del mundo.

[Salud](#)

Cepa mortal de hantavirus en crucero: confirman transmisión entre humanos

La OMS confirmó que el hantavirus detectado en el crucero MV Hondius es la cepa Andes, capaz de transmitirse entre humanos. Tres personas murieron en el brote que afectó a pasajeros y tripulantes.



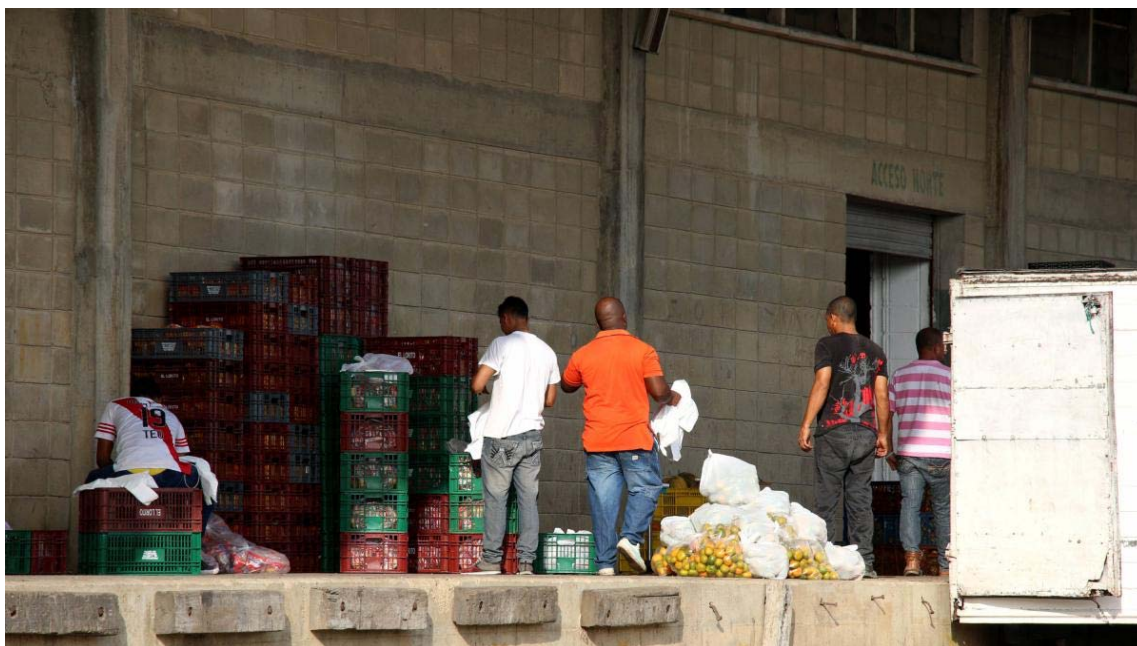
La OMS confirmó que el hantavirus detectado en el crucero MV Hondius es la cepa Andes, capaz de transmitirse entre humanos. Tres personas murieron en el brote que afectó a pasajeros y tripulantes.

[Salud](#)

Cierran granero en Granabastos por contaminación con residuos fecales

La Secretaría de Salud de Soledad cerró un granero en Granabastos por contaminación de alimentos con residuos fecales. Las autoridades hicieron un llamado a mantener

procesos de limpieza adecuados.



La Secretaría de Salud de Soledad cerró un granero en Granabastos por contaminación de alimentos con residuos fecales. Las autoridades hicieron un llamado a mantener procesos de limpieza adecuados.

[Salud](#)

La avena como aliada para reducir el colesterol: recomendaciones de expertos en nutrición

La avena contiene beta-glucano, un compuesto que, si se consume en cantidades adecuadas y dentro de una dieta equilibrada, ayuda a reducir el colesterol, según expertos y regulaciones.





La avena contiene beta-glucano, un compuesto que, si se consume en cantidades adecuadas y dentro de una dieta equilibrada, ayuda a reducir el colesterol, según expertos y regulaciones.

notimérica / vida

Levantarse a las 5:00 AM a la fuerza puede derivar en insomnio



Archivo - Hombre con insomnio y reloj despertador.
- YANYONG/ISTOCK - Archivo

MADRID 6 May. (EUROPA PRESS) -

Imponerse un horario de vigilia o levantarse a las 5 de la mañana sin respetar las necesidades individuales de sueño puede tener consecuencias negativas para la salud como déficit crónico de sueño, según la neuróloga y coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Celia García Malo.

Según la SEN, más del 48 por ciento de la población adulta en España no tiene un sueño de calidad, y cerca de un 20 por ciento padece insomnio crónico, e incitar o imponer rutinas de sueño restrictivas o inadecuadas puede "agravar aún más este problema de salud pública".

García Malo, en este sentido, ha asegurado que la privación de sueño no solo impacta en la energía diaria, sino que afecta de "forma directa" a la regulación metabólica, el sistema inmunológico, la estabilidad emocional y

los procesos neurocognitivos.

"En términos claros: levantarse a las 5:00 AM no es, por sí mismo, un hábito saludable en absoluto. Depende de a qué hora te acuestas, cuánto

duermes y, sobre todo, de tu biología (cronobiología y cronotipos)", ha señalado.

En este sentido, uno de los aspectos "fundamentales" en la salud del sueño es el cronotipo, es decir, la predisposición biológica de cada individuo a estar más activo en determinadas horas del día.

Aproximadamente un 50 por ciento de la población presenta un cronotipo estándar, mientras que el resto se distribuye entre perfiles más matutinos o más vespertinos.

Te puede gustar

Los auriculares Open Ear pasan de nicho a tendencia: diseño cómodo y abierto que te mantiene conectado con el entorno

Europa Press

La clave para una bolsa más fuerte: acercar las empresas a los pequeños inversores

Europa Press

Esta IA ya opera en bolsa por miles de españoles

TApp | Patrocinado

Más información

Este patrón está determinado en gran medida por factores genéticos, por lo que forzar cambios bruscos -como obligarse a madrugar en contra del propio ritmo biológico- puede generar insomnio, menor calidad del sueño y consecuencias sobre la salud mental y cognitiva, según la especialista.

"Existen personas más matutinas y personas más nocturnas, con múltiples variantes intermedias. Pero, el más común entre la población es el estándar, que en nuestro país podría definirse como un sueño en una franja media intermedia por ejemplo 23:00-7:00 o 00:00-8:00", ha explicado García Malo.

IR EN CONTRA DEL PROPIO RELOJ BIOLÓGICO

Este patrón no es una cuestión de hábitos o disciplina, por lo que intentar modificarlo de forma agresiva es equivalente a ir constantemente en contra del "propio reloj biológico", lo que puede desencadenar en insomnio, o tener una peor eficiencia de sueño. Esto deriva en consecuencias negativas en la salud, como empeoramiento de la función cognitiva, el estado de ánimo y la reducción de los niveles de energía.

"Por el contrario, adecuar nuestro trabajo, vida social o académica a nuestras preferencias horarias en base a nuestro cronotipo puede tener claros beneficios para nuestro descanso y, por lo tanto, conocerlo, y tratar de actuar en consecuencia es importante para nuestra salud", ha añadido.

Durante el descanso nocturno se consolidan procesos clave como la memoria, la regulación emocional y la eliminación de sustancias neurotóxicas en el cerebro. Por el contrario, la falta de sueño mantenida en el tiempo se ha asociado a un aumento del riesgo de patologías neurológicas y psiquiátricas.

RIESGO DE DETERIORO COGNITIVO Y DE ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS

En este contexto, diversos estudios han demostrado que dormir menos de 6 horas diarias de forma habitual aumenta hasta en un 30 por ciento el riesgo de deterioro cognitivo y se asocia con un mayor riesgo de enfermedades neurológicas y neurodegenerativas como el Alzheimer, además de la depresión o trastornos de ansiedad. Además, el déficit de sueño altera la plasticidad cerebral y compromete funciones ejecutivas clave como la toma de decisiones o la atención sostenida.

Asimismo, el déficit de sueño también incrementa el riesgo cardiovascular, favorece la resistencia a la insulina y contribuye al aumento de peso, con las "numerosas implicaciones que estos factores suponen para la salud".

Por todo ello, desde la SEN han recordado que adoptar hábitos basados en tendencias virales puede ser "contraproducente si no se adaptan a las características individuales", porque el sueño de cada persona debe adaptarse a su cronotipo, su contexto laboral y su estado de salud.

"La productividad no depende de la hora a la que nos levantamos, sino de la calidad del descanso y de su adecuación a nuestra biología. La tendencia de madrugar de forma extrema puede ser válida para algunos perfiles, pero generalizarla como modelo universal no solo es erróneo, sino potencialmente perjudicial", ha sostenido la neuróloga.

La optimización del sueño debe basarse en el conocimiento del propio organismo y en hábitos saludables adaptados a cada persona, no en "la imitación de rutinas populares sin respaldo científico".

Por último, la SEN ha subrayado la importancia de que cualquier dificultad relacionada con el sueño -como insomnio, somnolencia diurna, despertares frecuentes o sensación de descanso no reparador- sea abordada desde un enfoque médico especializado.

Una evaluación individualizada resulta "clave para identificar posibles causas subyacentes", que pueden abarcar desde trastornos respiratorios del sueño hasta alteraciones neurológicas o psiquiátricas, establecer un diagnóstico preciso -en ocasiones apoyado por pruebas objetivas como estudios del sueño o del ritmo circadiano- y definir el tratamiento más adecuado.

Contenido patrocinado

Miércoles, 6 de mayo de 2026, 08:34

DIARIO ESTRATEGIA
EL DIARIO DE NEGOCIOS INDEPENDIENTE DE CHILE

47
AÑOS

FUNDADO EN SANTIAGO DE CHILE EL 17 DE OCTUBRE DE 1978

INICIO AUTOMOTRIZ NEGOCIOS & EMPRESAS ECONOMÍA & FINANZAS ESTRATEGIA LEGAL INTERNACIONAL ESTRATEGIA TECH CIENCIA & SALUD PAÍS COLUMNISTAS



Imponerse horarios de vigilia o levantarse a las 5 de la madrugada puede generar alteraciones en el sueño

Archivado en: Ciencia & Salud

Europa Press | Miércoles, 6 de mayo de 2026, 07:32

Compartir 0 Post

Imponerse un horario de vigilia o levantarse a las 5 de la mañana sin respetar las necesidades individuales de sueño puede tener consecuencias negativas para la salud como déficit crónico de sueño, según la neuróloga y coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Celia García Malo.

Según la SEN, más del 48 por ciento de la población adulta en España no tiene un sueño de calidad, y cerca de un 20 por ciento padece insomnio crónico, e incitar o imponer rutinas de sueño restrictivas o inadecuadas puede "agravar aún más este problema de salud pública".

García Malo, en este sentido, ha asegurado que la privación de sueño no solo impacta en la energía diaria, sino que afecta de "forma directa" a la regulación metabólica, el sistema inmunológico, la estabilidad emocional y los procesos neurocognitivos.

"En términos claros: levantarse a las 5:00 AM no es, por sí mismo, un hábito saludable en absoluto. Depende de a qué hora te acuestas, cuánto duermes y, sobre todo, de tu biología (cronobiología y cronotipos)", ha señalado.

En este sentido, uno de los aspectos "fundamentales" en la salud del sueño es el cronotipo, es decir, la predisposición biológica de cada individuo a estar más activo en determinadas horas del día. Aproximadamente un 50 por ciento de la población presenta un cronotipo estándar, mientras que el resto se distribuye entre perfiles más matutinos o más vespertinos.

Este patrón está determinado en gran medida por factores genéticos, por lo que forzar cambios bruscos -como obligarse a madrugar en contra del propio ritmo biológico- puede generar insomnio, menor calidad del sueño y consecuencias sobre la salud mental y cognitiva, según la especialista.

"Existen personas más matutinas y personas más nocturnas, con múltiples variantes intermedias. Pero, el más común entre la población es el estándar, que en nuestro país podría definirse como un sueño en una franja media intermedia por ejemplo 23:00-7:00 o 00:00-8:00", ha explicado García Malo.

IR EN CONTRA DEL PROPIO RELOJ BIOLÓGICO

Este patrón no es una cuestión de hábitos o disciplina, por lo que intentar modificarlo de forma agresiva es equivalente a ir constantemente en contra del "propio reloj biológico", lo que puede desencadenar en insomnio, o tener una peor eficiencia de sueño. Esto deriva en consecuencias negativas en la salud, como empeoramiento de la función cognitiva, el estado de ánimo y la reducción de los niveles de energía.

"Por el contrario, adecuar nuestro trabajo, vida social o académica a nuestras preferencias horarias en base a nuestro cronotipo puede tener claros beneficios para nuestro descanso y, por lo tanto, conocerlo, y tratar de actuar en consecuencia es importante para nuestra salud", ha añadido.

Durante el descanso nocturno se consolidan procesos clave como la memoria, la regulación



Lo Más Leído

- 1 Inversiones CMPC renovó su Directorio
- 2 CFA valora que proyecto de reconstrucción promueva el crecimiento económico, pero advierte riesgos fiscales que, de no mitigarse, podrían afectar la sostenibilidad de las finanzas públicas
- 3 Sanidad actualiza importes y el listado de procesos que se financian con cargo al Fondo de Cohesión Sanitaria
- 4 La naviera del crucero afirma que dos médicos especialistas procedentes de Países Bajos se dirigen al buque
- 5 Imponerse horarios de vigilia o levantarse a las 5 de la madrugada puede generar alteraciones en el sueño
- 6 CMF: Mercado asegurador elevó sus ventas en un 9,3% durante 2025
- 7 Nuevo gerente Corporativo de Desarrollo de

emocional y la eliminación de sustancias neurotóxicas en el cerebro. Por el contrario, la falta de sueño mantenida en el tiempo se ha asociado a un aumento del riesgo de patologías neurológicas y psiquiátricas.

RIESGO DE DETERIORO COGNITIVO Y DE ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS

En este contexto, diversos estudios han demostrado que dormir menos de 6 horas diarias de forma habitual aumenta hasta en un 30 por ciento el riesgo de deterioro cognitivo y se asocia con un mayor riesgo de enfermedades neurológicas y neurodegenerativas como el Alzheimer, además de la depresión o trastornos de ansiedad. Además, el déficit de sueño altera la plasticidad cerebral y compromete funciones ejecutivas clave como la toma de decisiones o la atención sostenida.

Asimismo, el déficit de sueño también incrementa el riesgo cardiovascular, favorece la resistencia a la insulina y contribuye al aumento de peso, con las "numerosas implicaciones que estos factores suponen para la salud".

Por todo ello, desde la SEN han recordado que adoptar hábitos basados en tendencias virales puede ser "contraproducente si no se adaptan a las características individuales", porque el sueño de cada persona debe adaptarse a su cronotipo, su contexto laboral y su estado de salud.

"La productividad no depende de la hora a la que nos levantamos, sino de la calidad del descanso y de su adecuación a nuestra biología. La tendencia de madrugar de forma extrema puede ser válida para algunos perfiles, pero generalizarla como modelo universal no solo es erróneo, sino potencialmente perjudicial", ha sostenido la neuróloga.

La optimización del sueño debe basarse en el conocimiento del propio organismo y en hábitos saludables adaptados a cada persona, no en "la imitación de rutinas populares sin respaldo científico".

Por último, la SEN ha subrayado la importancia de que cualquier dificultad relacionada con el sueño -como insomnio, somnolencia diurna, despertares frecuentes o sensación de descanso no reparador- sea abordada desde un enfoque médico especializado.

Una evaluación individualizada resulta "clave para identificar posibles causas subyacentes", que pueden abarcar desde trastornos respiratorios del sueño hasta alteraciones neurológicas o psiquiátricas, establecer un diagnóstico preciso -en ocasiones apoyado por pruebas objetivas como estudios del sueño o del ritmo circadiano- y definir el tratamiento más adecuado.

Sé el primero en comentar...

Por favor identificate o regístrate para comentar

Login con E-mail

Comments by Historiable Política de privacidad

Negocios de Reale Chile Seguros Generales S.A.

- 8 Utilidad de Grupo Falabella crece 22% en el primer trimestre de 2026 y alcanza US\$253 millones
- 9 Novo Nordisk ganó un 67% más hasta marzo y mejora previsiones anuales
- 10 Entel nombró a Luis Felipe Gazitúa como presidente y a Cristián Arnolds como vicepresidente

europa press



Quintuplicar los tratamientos en enfermedades raras, objetivo al haber solo 18 terapias génicas "entre Europa y EEUU"



El cambio climático y medioambiental aumenta el riesgo en Europa de zoonosis como la leptospirosis, según un estudio

Imponerse horarios de vigilia o levantarse a las 5 de la madrugada puede generar alteraciones en el sueño



La tasa de inflación de la OCDE saltó al 4% en marzo por el impacto en la energía de la guerra de Irán

Apple permitirá elegir el servicio de IA que impulse las funciones de Apple Intelligence y Siri con iOS 27

los  especialistas

La neuróloga Celia García comparte las claves para tener un sueño reparador: “Hay que pasar por todas las fases”

Cuando no descansamos bien, nos cuesta concentrarnos, nos sentimos más lentos en ciertas actividades e, incluso, nos hace más vulnerables a ciertas enfermedades

— [El secreto de un buen descanso está en el despertador, explica un experto en sueño: “No se recupera, simplemente se pierde”](#)



SÍGUENOS EN 



Cada fase del sueño es necesaria para la salud en general. Magnific