

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

Huevos y alzhéimer: un estudio revela que comerlos reduce el riesgo — RexMolón - La Ciencia en Acción

6 may Escrito por Enrique Coperías Jimenez

12-15 minutos

¿Comer huevos reduce el riesgo de alzhéimer? Esto es lo que dice la ciencia

Un nuevo estudio realizado con la ayuda de casi 40.000 personas sugiere que **el consumo regular de huevos podría estar vinculado a un menor riesgo de padecer alzhéimer**. Pero ¿es realmente **un alimento protector para el cerebro** o solo una pieza más dentro de una dieta saludable?

Por [Enrique Coperías](#), periodista científico





El huevo, un alimento básico, protagoniza un nuevo estudio sobre su papel en la alimentación diaria y su posible efecto protector contra el alzhéimer. Foto de [Francesca Piva](#) en [Unsplash](#)

Pocos alimentos han generado tanto debate en la nutrición moderna como el **huevo**. Primero fue acusado por su contenido en colesterol; después, rehabilitado como fuente de proteína de alta calidad; y ahora vuelve a situarse en el centro de la conversación científica por un motivo inesperado: su posible papel protector frente a la **enfermedad de Alzheimer**.

Un estudio reciente publicado en *The Journal of Nutrition* aporta nuevas evidencias en esta dirección. Tras seguir durante más de quince años a casi 40.000 personas mayores de 65 años en Estados Unidos, los investigadores han observado que quienes consumían **huevos de forma regular** presentaban un menor riesgo de desarrollar esta **enfermedad neurodegenerativa**.

➔ **En particular, quienes comían huevos cinco o más veces por semana —una frecuencia cercana a uno al día— tenían hasta un 27% menos de riesgo de sufrir este tipo de demencia en comparación con quienes apenas los consumían.**

«En comparación con no comer nunca huevos, consumir al menos cinco huevos por semana puede disminuir el **riesgo de alzhéimer**», explica [Joan Sabaté](#), investigador principal del estudio e investigador del Centro de Nutrición, Estilos de Vida Saludables y Prevención de Enfermedades, en la Universidad

de Loma Linda (Estados Unidos).

El descubrimiento no implica una relación causal directa, pero se suma a una creciente corriente de estudios que apuntan hacia la **dieta** como uno de los **factores modificables** clave en la **prevención del deterioro cognitivo**.

Qué es la enfermedad de alzhéimer y por qué importa la dieta

El alzhéimer, la forma más común de **demencia**, sigue siendo uno de los grandes desafíos médicos del siglo XXI. Se trata de una enfermedad progresiva que destruye lentamente la memoria y otras funciones cognitivas, y que afecta a millones de personas en todo el mundo.

A medida que la población envejece, su impacto no deja de crecer: en Estados Unidos, ya es una de las principales causas de muerte y se espera que los costes asociados superen los 600.000 millones de dólares anuales en las próximas décadas. Y en España, cada año se diagnostican unos 40.000 nuevos casos de esta enfermedad neurodegenerativa, y hoy afecta a unas 800.000 personas, según la [Sociedad Española de Neurología](#).

En ausencia de tratamientos curativos eficaces, la **prevención** ha cobrado un protagonismo creciente. Y en ese terreno, la **alimentación** emerge como uno de los factores más prometedores.

¿Cuántos huevos hay que comer para reducir el riesgo?

El nuevo trabajo se basa en datos del [Adventist Health Study-2](#), una cohorte especialmente interesante para este tipo de análisis. Sus participantes, miembros de la [Iglesia Adventista del Séptimo Día](#), presentan una amplia diversidad de **hábitos dietéticos**, desde dietas veganas estrictas hasta patrones más

convencionales, lo que permite comparar distintos niveles de consumo de alimentos como los huevos.

Los investigadores cruzaron esta información dietética, obtenida mediante cuestionarios detallados, con registros médicos de Medicare para identificar diagnósticos de alzhéimer. El seguimiento medio fue de más de quince años, tiempo suficiente para observar la aparición de la enfermedad en 2.858 participantes.

El resultado fue consistente: a mayor **consumo de huevos**, menor riesgo. Incluso un **consumo moderado** —dos a cuatro veces por semana— ya se asociaba con una reducción significativa del riesgo. Y la tendencia se mantenía tras ajustar por múltiples factores como edad, sexo, nivel educativo, actividad física, consumo de otros alimentos y enfermedades previas.

De forma resumida, esto es lo que nos dice esta investigación:

- ✓ **1–3 veces al mes** → ↓ 17% riesgo
- ✓ **2–4 veces por semana** → ↓ 20% riesgo
- ✓ **≥5 veces por semana (≈1 al día)** → ↓ hasta 27% riesgo





Una montaña de beneficios. Los huevos son una fuente importante de nutrientes esenciales, como la colina, la luteína, la vitamina B12 y ácidos grasos omega-3, que podrían estar implicados en la prevención de la demencia. Foto de [Barnabas Larthey-Odoi Tetteh](#) en [Unsplash](#)

Por qué los huevos pueden beneficiar al cerebro

Pero ¿qué tienen los huevos que podría explicar este efecto?


La respuesta está en su compleja **composición nutricional**.

1 Uno de los principales candidatos es la **colina**, un nutriente esencial que desempeña un papel clave en la producción de acetilcolina, un neurotransmisor fundamental para la memoria. También contribuye a la formación de membranas celulares en el cerebro. La deficiencia de colina, de hecho, se ha relacionado con un mayor **deterioro cognitivo**.

2 A esto se suman otros compuestos presentes en el huevo,

como la **luteína** y la **zeaxantina**, dos antioxidantes que se acumulan en el tejido cerebral y que se han asociado con un mejor rendimiento cognitivo y una menor inflamación.

3 El huevo también aporta **ácidos grasos omega-3** como el DHA, esenciales para la estructura de las neuronas, así como **vitamina B12**, clave en el metabolismo neuronal y en la regulación de procesos vinculados al alzhéimer.

 «**Los huevos son una fuente de nutrientes clave que favorecen la salud cerebral**», **subraya Sabaté**.

La hipótesis de los investigadores es que estos nutrientes no actúan de forma aislada, sino en conjunto, lo que genera un efecto sinérgico que podría contribuir a la **resiliencia del cerebro** frente al deterioro.

No es solo el huevo: la importancia de la dieta completa

Aun así, los autores del estudio insisten en un matiz importante: el huevo no es una solución mágica. Su efecto parece depender del contexto dietético general. Es decir, no se trata de añadir huevos a cualquier dieta, sino de integrarlos en un **patrón alimentario equilibrado**.

De hecho, el propio estudio muestra que sustituir los huevos por otras fuentes de proteína vegetal, como legumbres o frutos secos, también se asocia con una reducción del **riesgo de alzhéimer** similar.

Esto sugiere que el beneficio podría estar relacionado, en parte, con una **alimentación saludable**, más que con un único alimento.

Qué hace diferente a este estudio

Como todo estudio observacional, este trabajo tiene

limitaciones. No puede establecer una relación de causa y efecto, y siempre existe la posibilidad de factores de confusión no detectados. Por ejemplo, quienes consumen huevos con regularidad podrían tener otros **hábitos saludables** que influyan en su riesgo de que el fantasma del alzhéimer planee sobre sus cabezas.

Además, la dieta de los participantes se evaluó solo al inicio del estudio, lo que no permite captar cambios a lo largo del tiempo. Tampoco se puede descartar completamente el fenómeno de *causalidad inversa*: que algunas personas redujeran su consumo de huevos debido a problemas de salud previos al diagnóstico.

Sin embargo, el tamaño de la muestra, la larga duración del seguimiento y el uso de diagnósticos clínicos refuerzan la solidez de los resultados.



En palabras de los autores, sus hallazgos «sugieren un posible beneficio neuroprotector» del consumo moderado de huevos, pero subrayan la necesidad de más investigaciones, especialmente en poblaciones diversas y con diferentes patrones dietéticos. Crédito: IA-Nano Banana 2-RexMolón Producciones

Una pista más en el rompecabezas

En los últimos años, la investigación sobre alzhéimer ha ido ampliando su foco más allá de los factores genéticos para incorporar el **estilo de vida. Dietas como la mediterránea o la MIND** —una combinación de dieta mediterránea y **DASH** (enfoques dietéticos para detener la hipertensión)— han mostrado efectos protectores.


El huevo, tradicionalmente ausente de estas recomendaciones, podría estar reclamando ahora un lugar en la conversación.

Otros estudios anteriores a este ya habían apuntado en la misma dirección. Investigaciones en Finlandia, España o Estados Unidos han observado asociaciones entre el **consumo moderado de huevos** y un mejor rendimiento cognitivo o un menor riesgo de demencia. El nuevo trabajo refuerza esta línea, con una base de datos más amplia y un seguimiento más prolongado.

¿Un huevo al día?

La pregunta inevitable es si deberíamos empezar a comer un huevo al día para proteger nuestro cerebro. La respuesta, por ahora, es prudente.

Los expertos coinciden en que los resultados son prometedores, pero insuficientes para establecer recomendaciones firmes. Lo que sí parece claro es que el huevo, lejos de ser un enemigo de la salud, puede formar parte de una **dieta equilibrada** sin problemas para la mayoría de la población.

 **«La investigación respalda que los huevos formen parte de una dieta saludable —señala Jisoo Oh, autora principal del estudio que también investiga en la**

Universidad de Loma Linda. Y añade—: Los adventistas del séptimo día tienen una alimentación más saludable que la población general, y queremos que la gente se centre en la salud global junto con este conocimiento sobre el beneficio de los huevos».

En palabras de los autores, sus hallazgos «sugieren un posible **beneficio neuroprotector**» del consumo moderado de huevos, pero subrayan la necesidad de más investigaciones, especialmente en poblaciones diversas y con diferentes patrones dietéticos.

Comer hoy pensando en el mañana

La enfermedad de Alzheimer comienza a gestarse décadas antes de que aparezcan los primeros síntomas. Por eso, las decisiones que tomamos hoy —desde lo que comemos hasta cómo nos movemos— pueden tener un impacto a largo plazo en nuestra **salud cerebral**.

En ese contexto, el humilde huevo, un alimento cotidiano y accesible, podría convertirse en un aliado inesperado. No como solución única, sino como una pieza más en el complejo puzle de la prevención.

Porque, al final, la ciencia de la nutrición rara vez ofrece respuestas simples. Pero, de vez en cuando, nos recuerda que algunas de las claves pueden estar ya en nuestra cocina. ■(6-mayo-2026)





NEUROCIENCIA Y NUTRICIÓN

PREGUNTAS&RESPUESTAS: Huevos y Alzhéimer

⦿ ¿Comer huevos previene el alzhéimer?

No lo previene directamente, pero **puede reducir el riesgo** según estudios observacionales.

⦿ ¿Cuántos huevos hay que comer?

Entre **3 y 7 huevos por semana** parece asociarse con beneficios.

⦿ ¿Es seguro comer un huevo al día?

Para la mayoría de las personas sanas, **sí**, dentro de una dieta equilibrada.

⦿ ¿Qué alimentos ayudan al cerebro además del huevo?

- Pescado azul (omega-3)
- Frutos secos
- Verduras de hoja verde
- Legumbres





SALUD Y DIETA

- **Información facilitada por el [Loma Linda University Adventist Health Sciences Center](https://www.rexmolon.es)**
- **Fuente:** Jisoo Oh, Keiji Oda, Gabriela Chiriac, Gary E Fraser, Rawiwan Sirirat, Joan Sabaté. *Egg Intake and the Incidence of Alzheimer's Disease in the Adventist Health Study-2 Cohort Linked with Medicare Data. The Journal of Nutrition* (2026). DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tjnut.2026.101541>.

SALUD

LIFE ANIMALES CONSUMO VIAJES INFLUENCERS Y CELEBRITIES ESTILO DE VIDA HIJ@S CULTURA MOD.

Judith Navarro, neuróloga, sobre la moda de "activar el nervio vago" en redes: "No hay leones hambrientos en las calles, pero hay trabajos con horarios imposibles"

La experta desmiente algunos de los bulos y desinformaciones que circulan por redes sociales en torno al décimo par craneal.



Por Redacción HuffPost

Publicado el 06/05/2026 a las 16:56

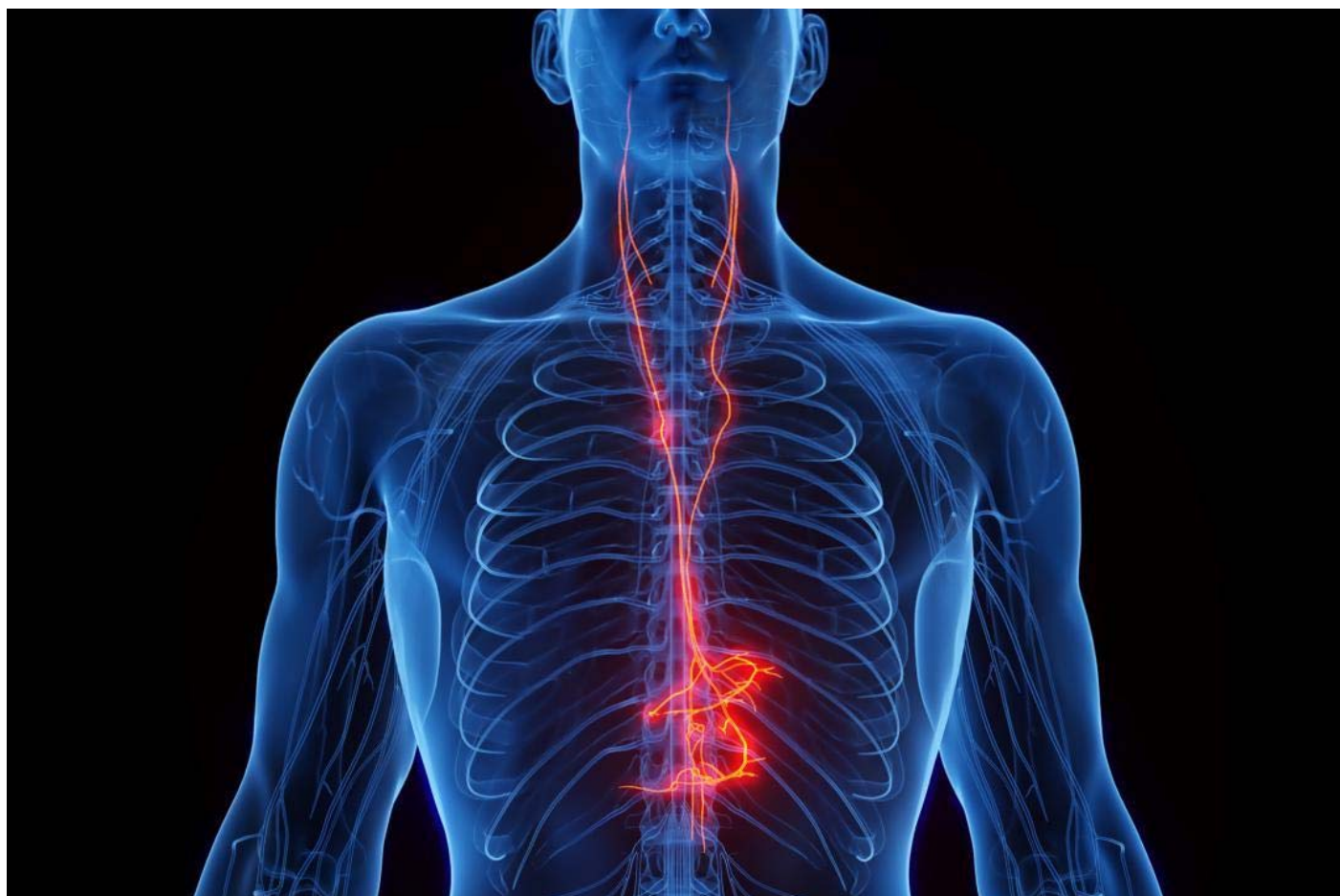


PREFERIR HUFFPOST EN 



Una nueva oportunidad se abre para los españoles

Athen



GETTY IMAGES/SCIENCE PHOTO LIBRA

Nervio vago ilustración

Durante la últimas semanas no ha parado de promocionarse a través de las redes sociales al nervio vago como una especie de elemento mágico cuya estimulación podría tener diferentes beneficios en la salud, tanto a nivel físico como mental. Sin embargo, expertos como **Javier Camiña** o **Judith Navarro**, quienes explican qué es este nervio, advierten en [una entrevista con el diario 'El País'](#) de que algunas de las afirmaciones e informaciones que están circulando no son ciertas y piden cautela.

El nervio vago "nace de una parte de nuestro cuerpo que se llama troncoencéfalo, que está en la zona que une el cerebro con la médula espinal. Desde ahí viaja dando ramas más pequeñas que se encargan de mover las cuerdas vocales, de la movilidad del esófago, estómago y una gran parte del intestino; llega a los pulmones, da ramas que regulan la frecuencia cardíaca, etcétera", explica Judith Navarro, neuróloga coordinadora del grupo de investigación Estimulación del nervio vago en enfermedades autoinmunes del Hospital Clínic de Barcelona.

Y no solo envía información, también sirve a modo de **'carretera de doble sentido'** que "trae información de los órganos y de células de la inmunidad y lleva órdenes automáticas del cerebro hacia el cuerpo". Es este aspecto, precisamente, lo que convierte a esta parte del cuerpo en una pieza clave.

"Lo más novedoso en los últimos años es que se puede considerar la participación del nervio vago en la modulación de la inflamación sistémica. Eso puede tener interés para enfermedades

A pesar de ello, y tal y como advierten, hay que mantener la cautela, pues para muchas de las patologías todavía no hay **"terapias aprobadas a nivel clínico que estén basadas en la modulación de la actividad del nervio vago"**.

Respecto a las teorías que circulan por redes sociales en torno a este nervio, como puede ser el de activarlo sin ningún tipo de dispositivo (como a través de la respiración), expertos como Jaime Gonçalves, doctor por la Universidad de Salamanca, defienden que "no tiene nada que ver con la estimulación eléctrica y terapéutica dirigida al propio nervio" y destaca que **"son conceptos diferentes y que no deben confundirse"**.

Y, aunque es cierto que se han realizado estudios que miden los efectos de estas sesiones y se han encontrado algunas evidencias de que este tipo de técnicas podrían funcionar como un aparato comercial, no se han realizado investigaciones a largo plazo.

"Se publicó un artículo en 2025 en el que un equipo de investigadores medía diferentes datos sobre cómo funciona el nervio vago antes y después de estimularlo con un aparato comercial o con respiración profunda, encontrando cambios parecidos en las dos situaciones. Pero no sabemos qué pasaría si esas personas lo hicieran cada día en su casa durante semanas", señala Navarro.

EL HUFFPOST PARA SANITAS



Healthy Cities cambia pasos por zonas verdes

"No hay leones hambrientos en las calles, pero hay trabajos con horarios imposibles, exigencias eternas y autoexigencias de ser a la vez el mejor profesional, mejor pareja, mejor amigo, mejor hijo y mejor padre o madre. En frente de este estado prosimpático, la búsqueda de activar el vago parece una respuesta lógica", concluye.



José Abellán, cardiólogo, sobre tener las pulsaciones bajas: "Lejos de ser una fuente de preocupación, la bradicardia fisiológica es en realidad un signo de un corazón saludable y eficiente"



Publicidad



Iniciar sesión



Registrarse

[Ento](#)
[AVANCE](#)
[INVEST](#)
[CIN](#)
[IN](#)
[LA](#)
[JADES](#)
[INGRESAR](#)
[CURSO](#)
[REVISTA](#)

Buscar...

Descubre más ventajas al seguir para MSD la vida es lo primero.

Publicidad



SEMEDIO ACREDITADO PARA LA INNOVACIÓN MÉDICA

La SEN advierte que levantarse a las 5:00 de la mañana no es un hábito saludable

La sociedad científica recuerda que el cronotipo (genético) determina el ritmo biológico de cada persona. Forzar madrugadas extremas en perfiles no matutinos puede desencadenar insomnio, deterioro cognitivo y aumentar el riesgo de Alzheimer, depresión o trastornos cardiovasculares.


[GUARDAR](#)

[Reproducir](#)

07/05/2026

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 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.

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".

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.

[#sen](#)
[#sueño](#)
[#madrugar](#)

Autor: IM Médico

Te recomendamos

Ciudadanos**Advertencia.** El hábito que muchos adoptan para ser más productivos y que podría provocar insomnio crónico

Especialistas en neurología advierten que alterar el ritmo circadiano al despertarse muy temprano sin respetar las horas de descanso puede afectar la calidad del sueño y aumentar el riesgo de insomnio crónico, un problema cada vez más frecuente en Argentina.

06 de mayo de 2026 a las 08:31 p. m.

 **Redacción LAVOZ**

 [Compartir](#)



Especialistas cuestionan la tendencia viral de madrugar de forma extrema como hábito universalmente saludable.

ESCUCHAR EL RESUMEN

00:00

 powerbeans

00:34

Levantarse a las 5 de la mañana, como una autoimposición, sin respetar las necesidades individuales de sueño puede provocar insomnio, deterioro cognitivo y afectar la salud metabólica y emocional.

La advertencia proviene de la Sociedad Española de Neurología (SEN), que pone en cuestión la **tendencia viral de madrugar de forma extrema como hábito universalmente saludable**.



Ni madrugar ni entrenar: los tres hábitos que comparten muchas personas exitosas, según la psicología

Por Redacción La Voz

La calidad del sueño en Argentina es preocupante, con cerca del 45% al 50% de la población reportando problemas para dormir. Estudios indican que el 66% sacrifica horas de sueño por pantallas, mientras que el estrés y la ansiedad afectan severamente el descanso.

Incitar rutinas de sueño restrictivas o inadecuadas **puede agravar aún más este problema de salud pública**, sostienen los investigadores.

Qué es el cronotipo y por qué determina todo





Especialistas cuestionan la tendencia viral de madrugar de forma extrema como hábito universalmente saludable. (Unsplash)

El cronotipo es la predisposición biológica de cada persona a estar más activa en determinadas horas del día. Está determinado en gran medida por factores genéticos y no es una cuestión de disciplina ni de hábitos.

Aproximadamente el 50% de la población tiene un cronotipo estándar. El resto se distribuye entre perfiles **más matutinos y más vespertinos**. Forzar cambios bruscos en contra del propio ritmo biológico tiene consecuencias concretas.

"Levantarse a las 5 AM no es, por sí mismo, un hábito saludable en absoluto. Depende de a qué hora te acostás, cuánto dormís y, sobre todo, de tu biología", remarca Celia García Malo, neuróloga y coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

Los riesgos concretos del déficit de sueño

Dormir menos de 6 horas de forma habitual aumenta hasta un 30% el riesgo de deterioro cognitivo y se asocia a **mayor probabilidad de desarrollar enfermedades** neurológicas y neurodegenerativas como el Alzheimer, además de depresión y trastornos de ansiedad.



Estos son los hábitos que comparten las personas felices, según Harvard

Por Redacción La Voz

El déficit crónico de sueño también altera la plasticidad cerebral, compromete la toma de decisiones y la atención sostenida, incrementa el riesgo cardiovascular, favorece la resistencia a la insulina y **contribuye al aumento de peso.**

Durante el sueño nocturno se consolidan procesos clave: la memoria, la regulación emocional y la eliminación de sustancias neurotóxicas en el cerebro.

La productividad no depende de la hora



Especialistas cuestionan la tendencia viral de madrugar de forma extrema como hábito universalmente saludable. (*Unsplash*)

García Malo es categórica respecto a las tendencias virales de madrugar extremo: "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. Generalizar el modelo de madrugar de forma extrema como universal no sólo es erróneo, sino potencialmente perjudicial".



¿Por qué cuesta tanto levantarse temprano? La explicación científica detrás del sueño y el despertador

Por Redacción La Voz

La SEN recomienda que cualquier dificultad relacionada con el sueño (insomnio, somnolencia diurna, despertares frecuentes o descanso no reparador) sea evaluada por un médico especialista. Una evaluación individualizada es clave para identificar posibles causas subyacentes, que pueden abarcar desde trastornos respiratorios hasta alteraciones neurológicas o psiquiátricas.

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

Temas Relacionados

Vida cotidiana

Insomnio

Neurociencia

Más de Ciudadanos



Ciudadanos

Córdoba: notificaron un brote de triquinosis en Salsipuedes y casos aislados en el interior

Por Redacción LAVOZ



Ciudadanos

Alerta sanitaria: Argentina registra la cifra más alta de hantavirus de la última década

Por Redacción LAVOZ

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

¿Es saludable madrugar a las 5? Las consecuencias de ignorar el reloj biológico

Europa Press

1-2 minutos

[Ciencia](#)

Ignorar el ritmo biológico para seguir tendencias de productividad aumenta el riesgo de deterioro cognitivo y enfermedades cardiovasculares graves

06 de mayo 2026, 02:07 p. m.



Especialistas advierten que la privación de sueño afecta el sistema inmunológico y la estabilidad emocional de las personas. (Canva



SECTOR SALUD

Gobierno Política Congreso Educación Ciudad Justicia Migración Sector Salud Provincias



SALUD

Los horarios de vigilia o levantarse a las 5:00 a. m. pueden generar alteraciones en el sueño

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 según expertos.



Falta de sueño / FUENTE EXTERNA



EUROPA PRESS

Madrid, España

06/05/2026 11:18 | Actualizado a 06/05/2026 11:18

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 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.

El sueño provoca que los recuerdos no deseados se mantengan fuera de la mente, según estudio

Lea también



☰ SOCIEDAD | POLITICA | POLICIALES | DEPORTES | ESPECTACULOS | SALUD | REGIONALES | TECNOLOGIA

AUDIO @ E-mail Tweet f Like in Share Pin it WhatsApp

© 05/04/2026 - TECNOLOGIA

Uso del celular durante la comida: Estas son las consecuencias que no conocías



Utilizar el celular mientras se come fragmenta la atención e impide disfrutar plenamente del sabor y color de los alimentos.

Sentarse a la mesa para comer se ha transformado con la irrupción de los **teléfonos móviles**, un fenómeno que ahora revela efectos poco conocidos en la **salud emocional** y en los hábitos alimentarios.

Según un informe elaborado por IKEA, la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Universidad Rey Juan Carlos (URJC) y el Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN), **comer mientras se utiliza el móvil** afecta negativamente la experiencia emocional, incrementa el estrés, reduce la alegría y altera la relación con los alimentos.

La presencia del móvil modifica la experiencia alimentaria

El estudio, basado en registros biométricos y cuestionarios en población general y clínica, muestra que el móvil en la mesa provoca una **reducción del 32% en la alegría** durante las comidas. La interacción con pantallas no genera tristeza, pero sí "aplana" las emociones positivas y eleva el nivel de estrés.

Los investigadores señalan que "el móvil en la cocina incrementa el **estrés en 1,57 puntos** y no logra sustituir la interacción humana". Además, comer con el móvil registró la **valencia emocional más negativa**, incluso peor que comer solo.

Más distracción y pérdida de degustación

Utilizar el móvil mientras se come induce un **estado de alerta** que fragmenta la atención y dificulta la degustación consciente de los alimentos. El cerebro no procesa igual los sabores ni la sensación de saciedad, y la comida se convierte en un trámite más que en una experiencia.



...to de la pantalla se intensifica con el tiempo, lo que puede derivar en una **pérdida de control** sobre la ingesta y en **patrones alimentarios menos saludables**.

La seguridad vial es un compromiso de TODOS.



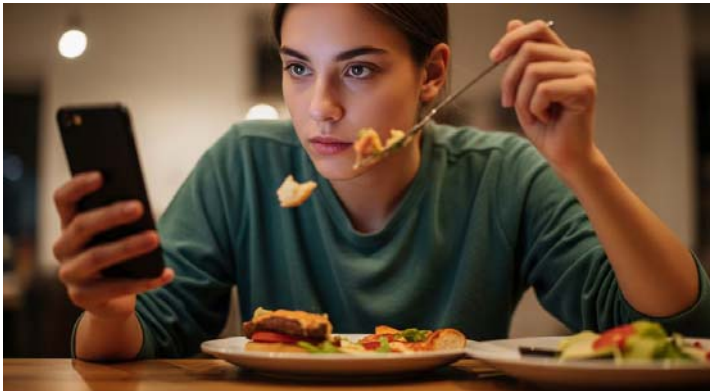
El aislamiento social y el móvil como barrera en la mesa

De acuerdo con el informe, la digitalización ha **individualizado el acto de comer**, transformando un espacio tradicionalmente social en un contexto solitario. Menos del **2% de la muestra estudiada** come en un entorno libre de pantallas.

Durante las comidas, el móvil está presente en **casi la mitad de los casos entre semana** y en **más de la mitad durante los fines de semana**. Esta tendencia convierte el uso de dispositivos en un nuevo estándar alimentario, cuyas implicaciones afectan directamente al bienestar psicológico y social.

El grupo clínico, compuesto por personas con **trastornos alimentarios o adicción a las tecnologías**, consume alimentos solo **hasta siete veces más entre semana** y **18 veces más los fines de semana** que la población general. El aislamiento en la mesa se perfila así como un **marcador de riesgo psicosocial** que merece atención en entornos terapéuticos.

El efecto negativo del móvil durante las comidas es **cuatro veces mayor en jóvenes entre 19 y 35 años** que en adultos mayores de 51. En este segmento, la reducción de la alegría y el impacto de la interferencia tecnológica, conocido como **"phubbing"** (ignorar a una persona para atender el móvil), son más acusados. Además, el grupo clínico joven utiliza pantallas **más del doble que la población general: 5,36 horas al día frente a 2,49 horas**.



El fenómeno del "phubbing" afecta la convivencia, ya que ignorar a otros por el celular genera mayor malestar emocional. (Imagen ilustrativa)

Las redes sociales y la percepción de compañía

El informe detecta que el **tiempo de conexión a redes sociales**, más que el hecho de comer solo, favorece la creencia de que estas plataformas son esenciales para la **aceptación social y la regulación emocional**.

No obstante, la digitalización de la mesa no sustituye los beneficios de la compañía humana, que actúa como un potente **modulador de bienestar y alegría**. Charlar durante la comida promueve **patrones alimentarios más saludables**, reduce las respuestas impulsivas y protege frente a estilos de ingesta emocional o motivados por estímulos externos.

Recomendaciones para recuperar el espacio social

Los especialistas de la SEN y la URJC recomiendan **fomentar entornos libres de pantallas** durante las comidas y priorizar la **interacción cara a cara**. El diseño de espacios culinarios que facilite la comunicación y minimice distracciones tecnológicas puede ayudar a recuperar la función social y emocional de la mesa.

El mayor bienestar se alcanza con la **combinación de comida casera, compañía y ausencia de dispositivos electrónicos**, según las conclusiones del estudio.

El informe subraya la importancia de "cómo y con quién" se come. La digitalización creciente transforma la comida en un **acto solitario** y degrada la calidad de la experiencia alimentaria, mientras que la **comunicación preserva un espacio social clave** para la salud mental y emocional.



PINAMAR24 EN FACEBOOK

P24





Publicidad


[Iniciar sesión](#)
[Registrarse](#)

[Ento](#)
[AVANCE](#)
[INVEST](#)
[CIN](#)
[IN](#)
[LA](#)
[JES](#)
[INGRESA](#)
[CURSO](#)
[REVISTA](#)


Publicidad

[S MEDIO ACREDITADO PARA LA INNOVACIÓN MÉDICA](#)

La SEN advierte que levantarse a las 5:00 de la mañana no es un hábito saludable

La sociedad científica recuerda que el cronotipo (genético) determina el ritmo biológico de cada persona. Forzar madrugadas extremas en perfiles no matutinos puede desencadenar insomnio, deterioro cognitivo y aumentar el riesgo de Alzheimer, depresión o trastornos cardiovasculares.


[▶ Reproducir](#)

07/05/2026

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 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.

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".

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.

[#sen](#)
[#sueño](#)
[#madrugar](#)
Autor: IM Médico

Te recomendamos

BIENESTAR

Samsung celebra el primer aniversario de The Mind Guardian con la prevención como pilar en el cuidado de la salud cerebral

TELVA

07/05/2026 - 10:01

The Mind Guardian es una innovadora aplicación gamificada basada en IA, impulsada por Samsung en colaboración con la Universidad de Vigo, para identificar señales de riesgo de **deterioro cognitivo**.



Bienestar. Javier Tarija, paciente con deterioro cognitivo: "Cuando me dijeron que tenía una enfermedad, descansé; pero mi mujer se derrumbó"

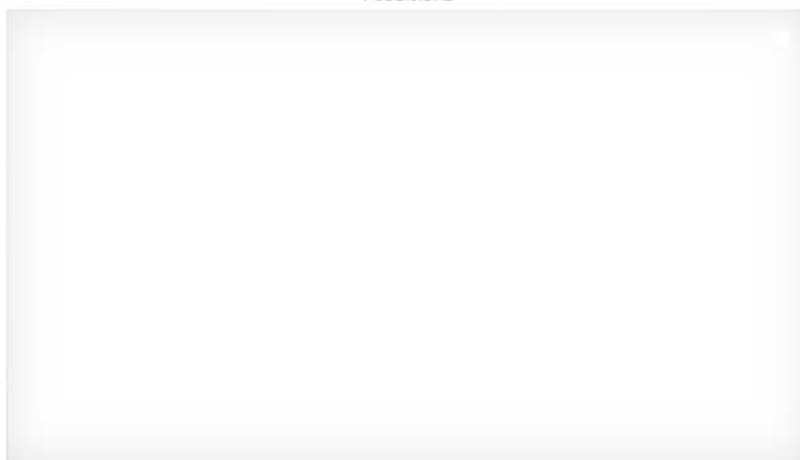
Bienestar

Samsung celebra el primer aniversario de The Mind Guardian con la prevención como pilar en el cuidado ...

millón de personas vive con algún tipo de demencia o deterioro cognitivo grave, y el Alzheimer — responsable del 77 % de los casos— afecta ya a unas 800.000 personas. Aun así, más de **la mitad de los españoles descuida hábitos esenciales para proteger su cerebro, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).**

En este contexto nace **The Mind Guardian**, la herramienta impulsada por **Samsung junto al Centro de Investigación atlanTTic de la Universidad de Vigo**, que acaba de cumplir su primer año con un mensaje claro: la prevención no es una promesa de futuro, sino una práctica cotidiana. Diseñada desde un **enfoque gamificado, accesible y basado en inteligencia artificial, esta aplicación gratuita** —dirigida a personas a partir de 55 años— propone una autoevaluación sencilla de las funciones cognitivas para ayudar a identificar posibles señales tempranas de deterioro cognitivo.

PUBLICIDAD



El proyecto no es fruto de una moda pasajera. Detrás hay más de **una década de investigación científica y el aval de tres instituciones clave: la Sociedad Española de Neurología, la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental, y la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria.** Sus datos de validación cruzada, cercanos al 97 %, refuerzan la solidez de una herramienta que no pretende diagnosticar, sino orientar y abrir una conversación temprana con los profesionales sanitarios.

Los resultados de este primer año hablan por sí solos. **Más de 5.000 test realizados y un 5 % de casos detectados con posible riesgo de deterioro cognitivo** confirman el valor de democratizar el acceso a la prevención. Porque uno de los grandes problemas sigue siendo el tiempo: más del 50 % de los casos leves de Alzheimer no están diagnosticados y el retraso medio entre los primeros síntomas y el diagnóstico supera los dos años. Actuar antes puede marcar la diferencia.



Bienestar

Samsung celebra el primer aniversario de The Mind Guardian con la prevención como pilar en el cuidado ...



Elena Fernández, CMO de Samsung Electronics Iberia. Cortesía de Samsung

“Este primer año demuestra que el cuidado y la prevención de la salud cerebral puede hacerse más accesible cuando la investigación científica, la tecnología y la experiencia de usuario trabajan juntas. Ese es el sentido de The Mind Guardian, ayudar a que más personas puedan dar un primer paso antes de que aparezca la

Bienestar

Samsung celebra el primer aniversario de The Mind Guardian con la prevención como pilar en el cuidado ...

TE PUEDE INTERESAR

MODA

Parecen de lujo, pero son de Zara: cinco blusas estampadas que las sevillanas más elegantes van a agotar esta primavera y que van a...

TELVA

EJERCICIO

José Ruiz, entrenador: "El puente de cadera y el step-up cubren prácticamente todo el trabajo para desarrollar unos glúteos fuertes,...

TELVA

THE MIND GUARDIAN: TECNOLOGÍA Y PREVENCIÓN.

La necesidad de concienciación es evidente. **Según la SEN, el 44 % de la población reconoce no saber con claridad qué hábitos son realmente beneficiosos para el cerebro**, pese a que hasta el 40 % de los casos de Alzheimer podrían prevenirse adoptando un estilo de vida cerebro-saludable. Una realidad que ha llevado a Samsung a situar la salud cerebral en el centro del debate con el foro *The Mind Guardian: tecnología y prevención*.

El encuentro reúne voces expertas de ámbitos clave —neurología, nutrición, sueño, ejercicio, estimulación cognitiva y bienestar emocional— para recordar que el envejecimiento saludable se construye día a día. Entre los participantes, el neurólogo y presidente de la SEN, [Jesús Porta Etessam](#), insiste en que "si **más del 90 % de los ictus y hasta el 40 % de las demencias pueden prevenirse con hábitos saludables**, la prevención deja de ser un consejo y se convierte en una prioridad sanitaria".

Este foro cuenta también con representantes de la **Universidad de Vigo, a la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras demencias de Galicia (AFAGA)** y expertos como **Aitor Sánchez**, nutricionista y tecnólogo alimentario; **Marta Romo**, pedagoga especializada en neurociencia cognitiva; **Nuria Roure**, psicóloga y especialista en tratamiento del insomnio; y **Manuela Rodríguez Marote**, psicóloga deportiva de alto rendimiento.

Alimentación equilibrada, descanso reparador, actividad física regular, retos intelectuales y una buena gestión emocional forman los cinco pilares sobre los que gira el debate. No como un listado inalcanzable, sino como pequeñas decisiones diarias que, sostenidas en el tiempo, protegen el cerebro. "La clave está en hacerlo tangible", explican desde la organización, "en integrar la prevención en la vida real antes de que aparezca la preocupación".

TE PUEDE INTERESAR

Siete faldas de Zara y Mango que son perfectas para llevar esta primavera, especialmente favorecedoras y elevan cualquier look

TELVA

Salen a la luz las misteriosas causas de la muerte Jessica Aber, la fiscal que dimitió con el regreso de Trump


Bienestar

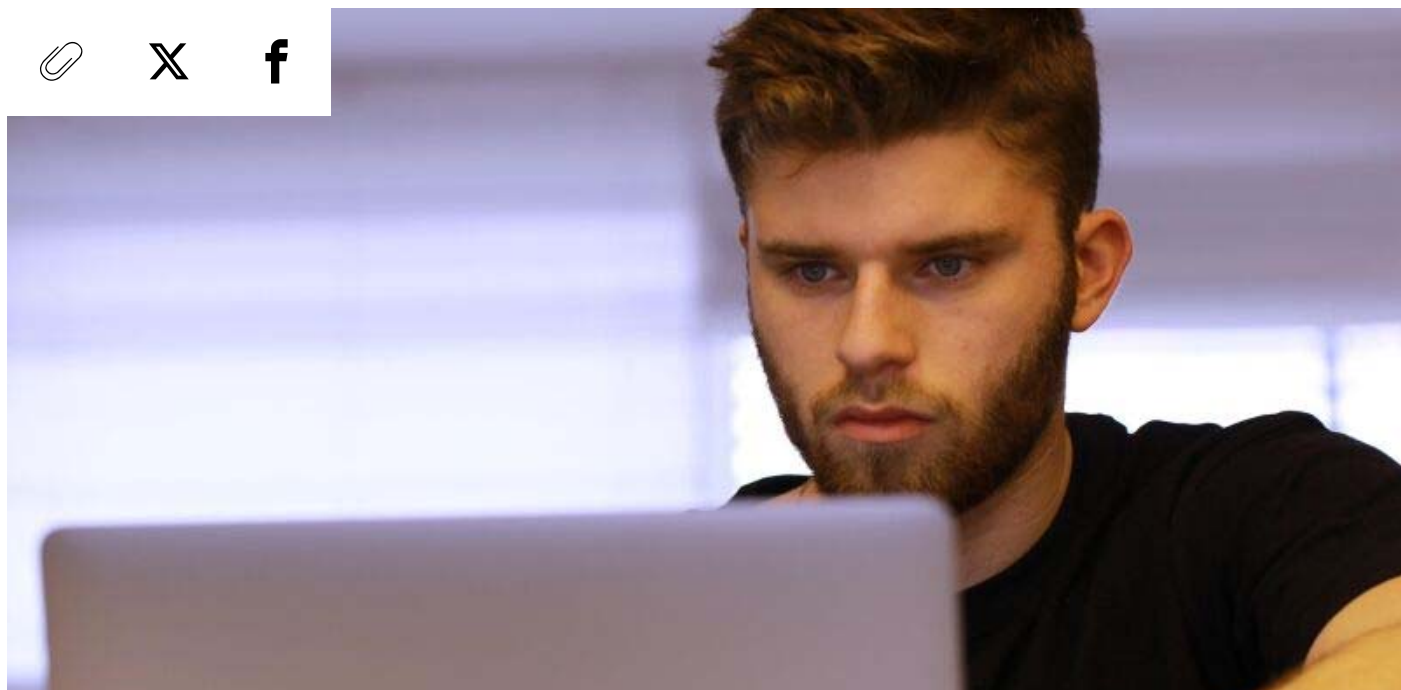
Samsung celebra el primer aniversario de The Mind Guardian con la prevención como pilar en el cuidado ...

The Mind Guardian se sitúa justamente ahí: como un primer paso. Disponible para tabletas Android, autoadministrada y gratuita, está pensada para personas sin síntomas evidentes que desean cuidar su salud cerebral con la misma naturalidad con la que controlan su tensión o salen a caminar. Los primeros datos de uso confirman el interés: el 86 % de los usuarios tiene **entre 55 y 69 años, una franja crítica para intervenir a tiempo.**

Con iniciativas como esta, Samsung refuerza su compromiso con la **Tecnología con Propósito**, demostrando que la innovación puede —y debe— estar al servicio del bienestar. Porque cuidar el cerebro no empieza en la consulta, sino mucho antes. Empieza en casa, cada día, y también —por qué no— en una pantalla que nos recuerda que **la prevención es una forma de autocuidado.**

BIENESTAR

Ver enlaces de interés 



El peligro de los suplementos sin receta, por qué no existen remedios mágicos para la memoria | Pixabay

MITOS POPULARES EN PERIODO DE EXÁMENES

El peligro de los suplementos sin receta, por qué no existen remedios mágicos para la memoria

Con la llegada de la época de exámenes, las bibliotecas se llenan de estudiantes que buscan cualquier ventaja competitiva para superar el estrés y la ansiedad. Sin embargo, esta presión empuja a muchos jóvenes a recurrir a vitaminas y suplementos con la esperanza de aumentar su concentración.

La realidad médica es tajante: ningún suplemento nutricional ha demostrado beneficios reales en el rendimiento cognitivo necesario para aprobar un examen. El neurólogo Guillermo García-Ribas, miembro de la Sociedad Española de Neurología, advierte que estas prácticas no solo son ineficaces, sino que pueden resultar peligrosas al no suplir el aprendizaje y ser potencialmente perjudiciales para el cerebro.

El desconocimiento puede ser muy peligroso para la salud

El abuso de psicoestimulantes, especialmente en momentos de alta tensión, supone un riesgo innecesario. Los jóvenes **suelen incrementar la dosis de cafeína y teína, o recurrir a bebidas energéticas que combinan niveles excesivos de azúcar y estimulantes**. Estas sustancias provocan una aceleración y extenuación del sistema nervioso central que, sumada a la falta de sueño, crea un escenario crítico.

En casos extremos, esta hiperactividad cerebral puede desencadenar crisis epilépticas en personas no epilépticas o incluso brotes psicóticos, debido al agotamiento extremo de las neuronas sometidas a un esfuerzo artificial. Muchos estudiantes confiesan que el consumo de **café por las noches responde más a un efecto placebo que a una mejora real**. De hecho, el uso excesivo de cafeína termina anulando su propio efecto, dejando al alumno en un estado de cansancio irritable en lugar de uno de alerta productiva.

Los especialistas lo tienen claro

El doctor García-Ribas compara la mejora que pueden aportar estos suplementos con las "décimas de rendimiento" que se buscan en el deporte de élite: **cambios mínimos que de ninguna manera compensan la falta de estudio o de descanso**. La clave no está en una pastilla o en una bebida, sino en entender que el rendimiento académico es una carrera de fondo y no un sprint final desesperado.

Para afrontar con éxito los exámenes, la medicina recomienda volver a los pilares básicos: cuidar la alimentación y, sobre todo, respetar las horas de sueño. Es durante el descanso cuando el cerebro consolida lo aprendido durante el día. Un estudiante concienciado sabe que cuando se sobrepasa el límite de estimulantes, el resultado es contraproducente. No hay remedio mágico que transforme el desconocimiento en aprobado; **el verdadero éxito reside en el equilibrio entre el estudio diario y un sistema nervioso bien descansado**, capaz de recuperar la información de manera eficiente y pausada.



Objetivo Bienestar | Madrid | 07/05/2026

TAGS RELACIONADOS

estudios

Suplementos

Vitaminas

jóvenes

LOS MAS VISTOS

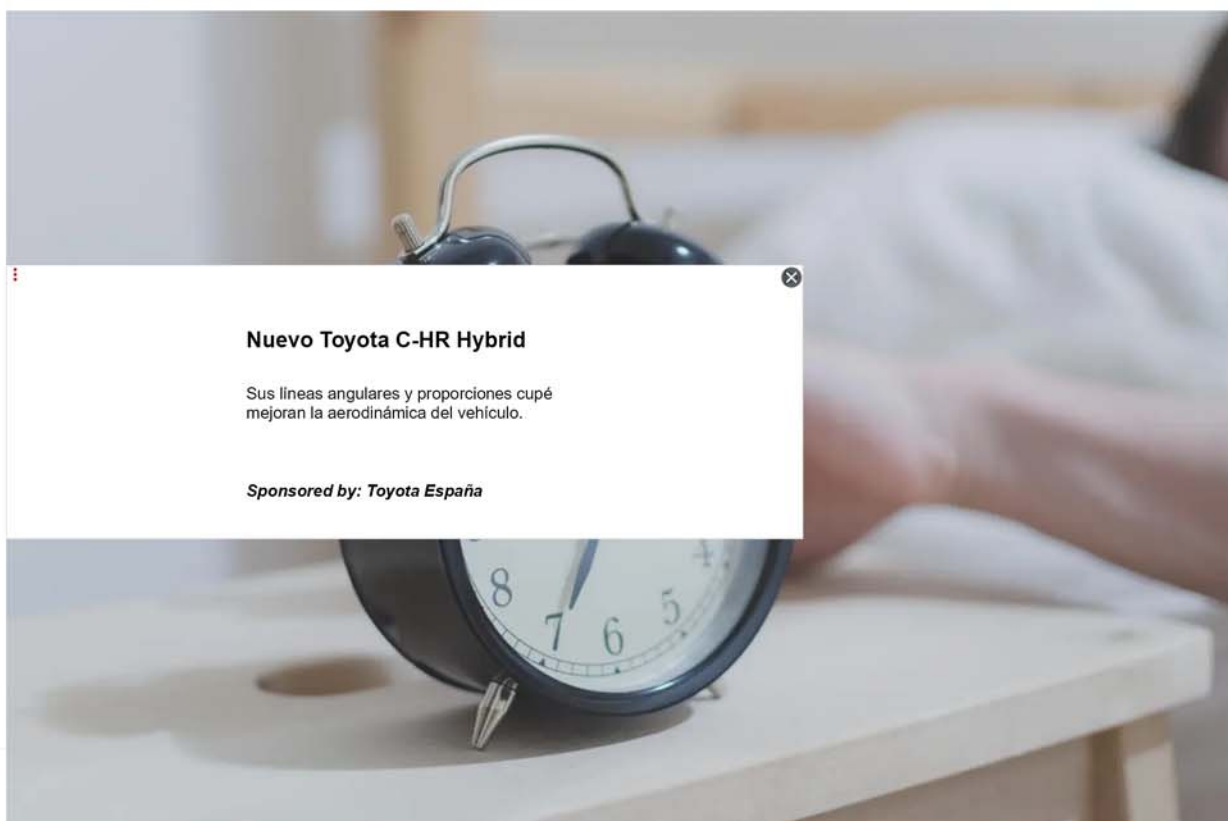
ACTUALIDAD

- 1 **Cuando la alergia de la primavera no se queda en la nariz y su impacto llega hasta los oídos y la garganta**

Salud

Los riesgos de las rutinas extremas: podrían agravar los problemas de insomnio, según los expertos

Levantarse excesivamente pronto puede dañar nuestra salud



Nuevo Toyota C-HR Hybrid

Sus líneas angulares y proporciones cupé mejoran la aerodinámica del vehículo.

Sponsored by: Toyota España

Las rutinas extremas pueden afectar a nuestra salud

LAURA FOLE

Actualizado 07/05/2026 - 12:42 CEST

Las rutinas extremas se han puesto de moda. Constantemente, en redes sociales, vemos rutinas que **comienzan a las 5:00 am** seguida de una gran cantidad de actividades y productividad. Sin embargo, la Sociedad Española de Neurología [señala](#) y pone el foco en que, estas rutinas pueden **incidir en nuestro organismo y tener cierto impacto**. De hecho, la SEN subraya la importancia de **respetar el cronotipo individual y alerta** de las consecuencias neurológicas de la falta de sueño.

Datos que asustan y medidas de riesgo

Relacionados

Salud. [Estos son los factores que han ayudado a expandir el hantavirus hasta Europa: la conexión que inquieta a los epidemiólogos](#)

Salud. [El contagio se evita empezando por la higiene: cómo higienizar y limpiar ante el hantavirus](#)

Según indica la SEN, más del **48% de la población adulta** de España **no tiene un sueño de calidad**, y cerca del 20% tiene insomnio crónico. Estos datos de relevancia, ofrecen un marco en el que, las **rutinas de sueño restrictivas** o inadecuadas pueden convertir un problema de por sí grave en algo mucho más nocivo.

En la actualidad, muchos influencers promueven ciertas **rutinas 'saludables'** que en ciertos contextos o situaciones no lo son. Por ejemplo, levantarse a las 5:00 de la mañana, podría parecer una medida ideal para ganar tiempo al día o ser más productivo pero, la realidad, es que no tiene por qué ser así. Tal y como dice la SEN no tiene base científica que esta medida sea idónea para la mayoría de la población **y puede tener consecuencias negativas**.

Una de las cuestiones principales de la salud del sueño es el **cronotipo**. Este término se refiere a la predisposición biológica de cada ser humano a estar más activo en determinados horarios del día. Casi el **50% de la población** presenta un cronotipo estándar, mientras que, el resto, se distribuye entre los perfiles más matutinos o más vespertinos.

PUBLICIDAD



Por ello, cuando se busca **forzar cambios bruscos** en nuestra rutina de sueño puede **generar insomnio, empeorar la calidad del sueño y tener consecuencias negativas** para la salud mental y cognitiva.

MÁS EN MARCA

[Ester Expósito estalla tras los miles de...](#)

MARCA

[Naiomi Granifo, entrenadora, sobre los abdominales de Irina Shayk: "Para tonificar la tri...](#)

Telva

Es importante recordar que dormir bien es esencial para **desempeñar funciones esenciales** para la salud física, mental y cerebral; lo que repercute en todo el organismo. Además, mientras dormimos, se consolidan puntos clave como la **memoria, la regulación emocional y la eliminación de sustancias** neurotóxicas en el cerebro. No dormir bien puede afectar al cerebro y favorecer la aparición de enfermedades neurológicas y neurodegenerativas como el Alzheimer, además de trastornos como la depresión o la ansiedad.

Descansar de forma adecuada es una de las mejores recomendaciones que podemos tomar y, si queremos despertarnos a las 5:00 de la mañana, es necesario ajustar el resto de actividades a ello.

[salud](#) [Bienestar](#)

Salud . [Lo que el COVID cambió en España y los errores que todavía podrían costarnos otra emergencia sanitaria: así afrontaría Europa una pande...](#)

Salud . [El contagio se evita empezando por la higiene: cómo higienizar y limpiar ante el hantavirus](#)

Salud . [Estos son los factores que han ayudado a expandir el hantavirus hasta Europa: la conexión que inquieta a los epidemiólogos](#)

[Ver enlaces de interés](#) ▾

PUBLICIDAD

La Federación Europea de Cefaleas publica el primer consenso para el manejo de la migraña con perspectiva de género

Luis Quevedo | Publicado 6 may. 2026

Un panel internacional de expertos establece directrices pioneras para personalizar el tratamiento de la migraña según el sexo biológico y las etapas reproductivas de la mujer.

La migraña no afecta por igual a hombres y mujeres. Mientras que la prevalencia es similar antes de la pubertad, al llegar a la adolescencia la brecha se ensancha drásticamente, haciendo que las mujeres experimenten una carga de enfermedad hasta dos veces mayor que los hombres. Ante esta realidad, la Federación Europea de Cefaleas ha publicado un [consenso y revisión sistemática](#) en *The Journal of Headache and Pain* que marca un hito en la medicina personalizada e indica cifras y contexto a este problema, reclamando una medicina más personalizada.

El impacto de las hormonas en el cerebro

El punto de partida es claro: la carga de la migraña es más del doble en mujeres que en hombres. La investigación confirma que las transiciones hormonales a lo largo de la vida son el principal motor de las diferencias de sexo en la migraña:

- **Pubertad y edad reproductiva:** antes de la pubertad, la prevalencia es similar, pero después se dispara la frecuencia e intensidad de los ataques en mujeres debido a las fluctuaciones de estrógenos, con crisis más largas y mayor impacto funcional. Durante la vida reproductiva, esta brecha se amplía. Las mujeres presentan más ataques, de mayor duración y gravedad, especialmente en relación con el ciclo menstrual. El documento explica que dichas fluctuaciones de estrógenos desempeñan un papel clave: su descenso se asocia a mayor riesgo de episodios, mientras que niveles elevados pueden favorecer ciertos tipos de migraña, como la migraña con aura. A este respecto, en declaraciones para *Univadis España*, el Dr. Roberto Belvis, coordinador del Grupo de Estudios de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), asegura que el papel de los estrógenos en la migraña es complejo, ya que estas hormonas no solo cumplen funciones reproductivas, sino que también actúan a nivel cerebral, vascular e inflamatorio. Según el Dr. Belvis “la clave no es el nivel absoluto de la hormona, sino su estabilidad frente a la fluctuación”. El embarazo y la lactancia ofrecen un alivio clínico significativo al sustituir la "anarquía" de los ciclos por una estabilidad hormonal lineal. También afirma que “el estrés se identifica como el principal precipitante global, seguido de los cambios hormonales, el insomnio y la hipoglucemia”.
- **Migraña menstrual:** un metanálisis de 26 ensayos clínicos citado en el consenso muestra que todos los tratamientos evaluados son superiores a placebo, pero el más eficaz para el alivio agudo es el sumatriptán. Se identifica como un subtipo específico donde los ataques son más prolongados, incapacitantes y menos receptivos al tratamiento convencional. Para la prevención a corto plazo, el fármaco más eficaz es el frovatriptán administrado en torno al periodo menstrual, seguido de otros triptanes y naproxeno. En prevención a largo plazo, los anticuerpos anti-CGRP (péptido relacionado con el gen de la calcitonina) y el topiramato han demostrado reducir la frecuencia de los episodios.
- **Perimenopausia y menopausia:** la transición menopáusica suele empeorar la enfermedad, aunque se observa una mejoría notable una vez que los niveles hormonales se estabilizan tras la menopausia, aunque no desaparece en todos los casos. El Dr. Belvis señala que: “la migraña es una enfermedad que antes de la primera regla en la mujer es más o menos igual en ambos sexos en niños y niñas. A partir de la menarquía entre los 10 y los 12 años es cuando la migraña comienza a ser más predominante en mujeres, aproximadamente tres mujeres por cada hombre, hasta llegar a la menopausia en la que hay una tendencia de nuevo a igualarse. La perimenopausia empeora la migraña debido a las fluctuaciones y caídas de estrógenos que aumentan la susceptibilidad del sistema trigeminovascular. Estas variaciones incrementan la frecuencia, intensidad y duración de los ataques, pudiendo incluso desencadenar auras por primera vez. El agravamiento se vincula más estrechamente con el insomnio y la depresión que con los síntomas climaterios tradicionales. Terapéuticamente, se sugiere

el estrógeno transdérmico continuo a dosis bajas y el uso de anti-CGRP, que conservan su eficacia en esta etapa. Finalmente, la estabilización hormonal en la posmenopausia suele conducir a la mejoría o desaparición progresiva de la enfermedad“.

- **Situación en el varón:** en contraste, la migraña en hombres tiende a ser más estable y a disminuir gradualmente con la edad.

Embarazo: tratar sin asumir riesgos innecesarios

Uno de los puntos más críticos y delicados del consenso trata de la seguridad farmacológica durante el embarazo.

A este respecto, el paracetamol se mantiene como primera opción más segura para ataques leves, mientras que los antieméticos, el magnesio y bloqueos del nervio occipital son seguros, y pueden usarse triptanes si es necesario; los AINEs solamente en el segundo trimestre con restricciones. En prevención, los betabloqueantes (propranolol) son de las opciones más seguras, con precaución al final del embarazo. Los calcioantagonistas son de bajo riesgo, pero con menor evidencia de eficacia, por lo que se usan como alternativa. También se indica que los triptanes, especialmente sumatriptán, se consideran aceptables para episodios severos, sin evidencia clara de riesgo teratogénico tras analizar miles de casos ni a otros resultados adversos relevantes.

PUBLICIDAD

El propranolol, la amitriptilina y la onabotulinumtoxina A son los preferidos para la terapia preventiva, mientras que el bloqueo del nervio occipital mayor con lidocaína pueden utilizarse como tratamiento agudo o preventivo.

Lactancia: la mayoría de triptanes son compatibles

En mujeres lactantes, los datos farmacocinéticos muestran que triptanes de vida media corta son compatibles con la lactancia, ya que su transferencia a la leche materna es mínima, muy por debajo de los umbrales considerados de riesgo. Este hecho, permite su uso en la práctica clínica, especialmente los de vida media corta.

Terapias de última generación

El estudio analizó la eficacia de los nuevos anticuerpos monoclonales anti-CGRP y los “gepantes”. Los resultados muestran que estas terapias son igualmente robustas tanto en hombres como en mujeres, y su eficacia se mantiene en mujeres postmenopáusicas. No obstante, se recomienda que mujeres en edad fértil suspendan los anticuerpos monoclonales meses antes de la concepción debido a su larga permanencia en el organismo.

El Dr. Belvis precisa que: “históricamente, se ha ignorado el impacto del sexo biológico y las fluctuaciones hormonales en la eficacia de los tratamientos. Aunque los anticuerpos anti-CGRP muestran una efectividad similar en hombres y mujeres, no se ha analizado si su respuesta varía según la fase específica del ciclo menstrual. Esta falta de precisión se debe al ‘cinismo’ de haber realizado la experimentación farmacológica inicial mayoritariamente en animales macho. Adicionalmente, la baja representación de hombres en los ensayos clínicos limita la certeza de los resultados para el sexo masculino. Por ello, es imperativo realizar estudios prospectivos que incluyan análisis estratificados por sexo y fase hormonal para ofrecer una medicina personalizada”.

¿Responden igual a los tratamientos?

Una de las preguntas clave era si hombres y mujeres responden de forma distinta a los tratamientos.

La evidencia disponible, aunque limitada, sugiere que los nuevos tratamientos dirigidos al CGRP (anticuerpos monoclonales y gepantes) tienen una eficacia global similar en ambos sexos, sin diferencias clínicamente relevantes.

No obstante, los autores advierten de una limitación importante: en muchos ensayos clínicos los hombres representan solo entre el 10-18 % de los participantes, lo que reduce la certeza de estas conclusiones.

Un problema de evidencia: lo que aún no sabemos

Pese a la amplitud del trabajo, el propio documento reconoce importantes lagunas.

En muchos aspectos (especialmente diferencias biológicas, respuesta a tratamientos o seguridad en etapas reproductivas), la evidencia es escasa, fragmentada o basada en análisis secundarios.

De hecho, varias preguntas clave no pudieron responderse con datos y requirieron consenso de expertos.

¿Deberían los sistemas de salud separar las guías de práctica clínica de migraña en protocolos de "sexo masculino" y "sexo femenino" basándose en estas conclusiones?

El Dr. Belvis responde negativamente debido a que, según el experto “no es necesario crear guías totalmente separadas, ya que niñas prepúberes y mujeres posmenopáusicas comparten el mismo perfil terapéutico que los hombres. Es fundamental, sin embargo, incluir secciones específicas para la edad fértil debido al impacto de las fluctuaciones hormonales en la migraña. El embarazo y la lactancia requieren consejos diferenciados, ya que muchos fármacos carecen de estudios de seguridad suficientes en estas etapas. Persiste un vacío científico al haberse probado fármacos en animales machos mientras los ensayos clínicos modernos subrepresentan a los hombres. El objetivo es integrar análisis basados en el sexo en documentos de consenso para garantizar una atención de la migraña equitativa y personalizada”.

Hacia una medicina más personalizada

El mensaje final es claro: la migraña no debería tratarse con un enfoque uniforme.

Las diferencias biológicas, hormonales y clínicas entre hombres y mujeres influyen en la enfermedad y probablemente también en la respuesta terapéutica. Sin embargo, la investigación aún no ha incorporado de forma sistemática esta perspectiva.

Para los autores, el siguiente paso es evidente: diseñar estudios que incluyan de forma equilibrada a ambos sexos y consideren etapas clave como embarazo o menopausia. Solo así será posible avanzar hacia un tratamiento realmente individualizado de una enfermedad que sigue siendo, en muchos casos, invisible.

Los autores del artículo declararon no poseer conflictos de interés pertinentes. El Dr. Roberto Belvis declaró no tener conflictos de interés.

^ Referencias

Braca S, Casillo F, Moreira S, et al. *Sex-specific management of migraine: a systematic review and consensus statement from the European Headache Federation (EHF)*. *J Headache Pain*. Published online April 17, 2026. doi: [10.1186/s10194-026-02350-x](https://doi.org/10.1186/s10194-026-02350-x)

Khoo CC, Liu CC, Lu M, et al. Acute and preventive treatment of menstrual migraine: a meta-analysis. *J Headache Pain*, 25(1):143. Published online Sep 4, 2024. doi: [10.1186/s10194-024-01848-6](https://doi.org/10.1186/s10194-024-01848-6)

Crédito de la imagen: Zakalinka/Dreamstime

© 2026 WebMD, LLC

Citar: Luis Quevedo. La Federación Europea de Cefaleas publica el primer consenso para el manejo de la migraña con perspectiva de género - Univadis News - 6 may. 2026.

Samsung celebra el primer aniversario de The Mind Guardian, la herramienta que identifica señales de deterioro cognitivo

TECNOLOGÍA

Samsung celebra el primer aniversario de The Mind Guardian, la herramienta que identifica señales de deterioro cognitivo

La Sociedad Española de Neurología advierte que más del 50% de los españoles descuida hábitos clave para su salud cerebral y el 40% de los casos de Alzheimer podrían prevenirse

 [Comentar](#)



Celebración del primer aniversario de The Mind Guardian. SAMSUNG

EL MUNDO

Madrid

Actualizado Miércoles, 6 mayo 2026 - 18:31

Samsung, en colaboración con el Centro de Investigación atlanTTIC de la Universidad de Vigo, celebra el primer aniversario de **The Mind Guardian**, una herramienta gratuita basada en **inteligencia artificial (IA)** diseñada para detectar señales tempranas de **deterioro cognitivo**

¿Ya eres suscriptor? [Inicia sesión](#)

Para seguir leyendo, suscríbete

Elige la suscripción que mejor se adapte a ti

le **5.000 test**, identificando cerca de **250 personas** con

Samsung celebra el primer aniversario de The Mind Guardian, la herramienta que identifica señales de deterioro cognitivo

su salud cognitiva. Cerca de un millón de personas en España padecen demencia, y se estima que hasta el **40% de los casos de Alzheimer podrían prevenirse** adoptando estilos de vida saludables relacionados con la **dieta, el sueño y el ejercicio**.

UN AÑO CONTRIBUYENDO A LA SALUD MENTAL

Para conmemorar el aniversario del lanzamiento, Samsung organizó en Madrid el foro *"The Mind Guardian: tecnología y prevención"*, un encuentro entre neurólogos, nutricionistas y psicólogos donde se dieron los cinco pilares sobre los que construir el bienestar cerebral:

Alimentación.

Sueño.

Ejercicio físico.

estimulación cognitiva.

Gestión emocional.

¿Ya eres suscriptor? [Inicia sesión](#)

Para seguir leyendo, suscríbete

Elige la suscripción que mejor se adapte a ti

Anual

99€ 8,99€ /año

Pago anual · Sin permanencia

[Suscribirme ahora](#)

[Ver más planes de la suscripción](#)

O hazlo con tu cuenta de Google en dos clics

Ventajas de suscribirse:

Opinión de nuestras mejores firmas

Adelanto de noticias exclusivas

Newsletters exclusivas



nica García impuso a Canarias la acogida del barco del hantavirus en dos
nadas de máxima tensión: "¿Qué es eso de que viene para acá?"

ntribuye a la detección temprana, **no sirve como un**
listas para tener una conversación temprana sobre la salud

ctuar a tiempo es la estrategia más poderosa para reducir su

PREVENCIÓN ([HTTPS://EFESALUD.COM/PREVENICION/](https://efesalud.com/prevenicion/))


Suplementos en época de exámenes: ¿beneficioso o perjudicial para la salud de los jóvenes?

 Cristina Garay Navajo(<https://efesalud.com/autor/cgaray/>) | 7 de mayo, 2024

(/x) (/#facebook) (/#whatsapp)
<https://www.addtoany.com/share?url=https%3A%2F%2Fefesalud.com%2Fsuplementos-epoca-examenes-estudiantes%2F&title=Suplementos%20en%20%C3%A9poca%20de%20ex%C3%A1menes%3A%20%C2%BFbeneficioso%20o%20p>

Cristina Garay y David Castellanos |

Bibliotecas saturadas y zonas de estudio llenas de alumnos. La **época de exámenes** ya ha comenzado y miles de estudiantes se preparan para afrontarlo de la mejor forma posible. Pero lidiar con el estrés y la ansiedad provoca que algunos jóvenes consuman vitaminas (<https://efesalud.com/vitaminas-toxicos-plasticos-investigacion-disruptores-endocrinos/>) y **suplementos** que les ayuden a aumentar la concentración.

El problema se presenta cuando se abusa de estos complementos nutricionales, ya que pueden perjudicar la salud de los universitarios.

Así lo ha contado en una entrevista para EFE Salud el neurólogo **Guillermo García-Ribas**, miembro de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

Consecuencias y riesgos de los suplementos

Pese a que existen multitud de vitaminas, bebidas y fármacos que, presuntamente, ayudan a mejorar la **concentración** y la memoria, "ningún suplemento nutricional ha demostrado algún beneficio en el rendimiento cognitivo necesario para la superación de exámenes", subraya el especialista.

Normalmente, los exámenes provocan **presión** y **tensión** en los estudiantes, dos emociones difíciles de gestionar. Una de las razones que llevan a la ingesta de psicoestimulantes o elevadores de la concentración para momentos puntuales.



EFE/FOTOLISTRACIÓN/Carlos Ortega

Pero hay que tener especial cuidado, pues este tipo de prácticas "son peligrosas, ya que no suplen el aprendizaje ni el conocimiento y pueden ser perjudiciales a nivel cerebral", advierte el doctor García-Ribas.

Los suplementos más utilizados por los jóvenes en época de exámenes son los estimulantes, principalmente la **cafeína** y la **teína**.

Las **bebidas energéticas** (<https://efesalud.com/bebidas-energeticas-adolescentes-consecuencias-salud/>)s también han tenido un auge creciente, pero su consumo sigue siendo desaconsejable, ya que combinan una alta dosis de cafeína con un gran contenido de azúcar.

Un grupo de estudiantes de la **Universidad Rey Juan Carlos de Alcorcón** coinciden en relatar a EFE Salud que suelen consumir café, pero en época de exámenes aumentan la dosis, sobre todo por las noches. "Creo que no hace nada, es más el efecto placebo que genera", opina uno de ellos.

Este exceso de estimulantes puede provocar efectos secundarios en los estudiantes. "Los fármacos producen una aceleración, una extenuación del **sistema nervioso central**", apunta el experto de la SEN (<https://www.sen.es/>).

La ingesta de estos suplementos junto con un menor descanso crean la mezcla perfecta para que en un momento dado "se puedan producir o **crisis epilépticas**, que son por hiperactividad cerebral sin ser epiléptico, o **brotes psicóticos**".

Consejos y recomendaciones en época de exámenes

La cafeína y la teína no son estimulantes nocivos para la salud, siempre y cuando se hable de personas jóvenes y sanas, sin otras afecciones. El uso excesivo de estas sustancias supone la **pérdida de su efecto**.



EFE/ Jeffrey Arguedas

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

Además, recomienda la ingesta de cafeína y teína en dosis habituales, ya que suponen un aumento en el rendimiento. "Estamos hablando de décimas de rendimiento, que es un poco lo que se consigue con los suplementos y la nutrición en el deporte", garantiza el especialista.

Del mismo modo, el grupo de estudiantes de la URJC parece estar concienciados al respecto. "Cuando sobrepasas un límite puede ser hasta perjudicial, la clave está en el descanso más que en suplementarse de otra manera", reafirman.

El doctor concluye asegurando que por muchos suplementos que se tomen en época de exámenes, "realmente no hay ningún remedio mágico que nos pase del cero al cien o del cero al cinco".

[ESTUDIANTES \(HTTPS://EFESALUD.COM/ESTUDIANTES/\)](https://efesalud.com/estudiantes/)

ETIQUETAS

[NEUROLOGÍA \(HTTPS://EFESALUD.COM/NEUROLOGIA/\)](https://efesalud.com/neurologia/)
[VITAMINAS \(HTTPS://EFESALUD.COM/VITAMINAS/\)](https://efesalud.com/vitaminas/)

Artículos relacionados



La ministra de Sanidad apela al «sentido común» de los pasajeros españoles para que consentan su cuarentena por riesgo de hantavirus (<https://efesalud.com/hantavirus-virus-que-es-claves-roedores-crucero/>)

7 de mayo, 2026



Suplementos en época de exámenes: ¿beneficioso o perjudicial para la salud de los jóvenes? (<https://efesalud.com/suplementos-epoca-examenes-estudiantes/>)

7 de mayo, 2026



Un barco, la tormenta perfecta para el contagio del hantavirus: espacio pequeño, mucha gente y poca ventilación (<https://efesalud.com/hantavirus-transmision-barco-experto/>)

6 de mayo, 2026



Píldoras



https://efi.efeservicios.com/Newsletters?id_newslatter=138&form_newslatter

Últimas noticias

La ministra de Sanidad apela al «sentido común» de los pasajeros españoles para que consentan su cuarentena por riesgo de hantavirus (<https://efesalud.com/hantavirus-virus-que-es-claves-roedores-crucero/>)

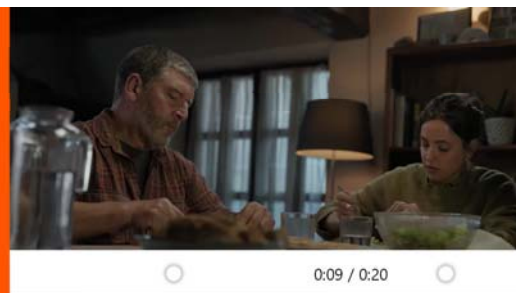
Suplementos en época de exámenes: ¿beneficioso o perjudicial para la salud de los jóvenes? (<https://efesalud.com/suplementos-epoca-examenes-estudiantes/>)

Un barco, la tormenta perfecta para el contagio del hantavirus: espacio pequeño, mucha gente y poca ventilación (<https://efesalud.com/hantavirus-transmision-barco-experto/>)



<https://>

Teknologiak batzen gaitu.
Atzo eta gaur.



0:09 / 0:20



Despertarse a las cinco de la mañana no es tan saludable como algunos influencers aseguran. / M. MATO

PUBLICIDAD



Mar Mato

Vigo

Actualizada 06 MAY 2026 17:45

Les agrupan bajo la denominación de «**El Club de las 5 de la mañana**». Bajo esta etiqueta, encontramos [influencers](#) que aconsejan levantarse obligatoriamente a dicha hora para mejorar la productividad y ser emprendedores estrella. Defienden que es la hora ideal para que el cuerpo rinda a la máxima potencia el resto del día. Sin embargo, contra esta creencia que llevan tiempo intentando hacer viral, la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) advierte de que no hay base científica. Es más, sus neurólogos indican que «puede desencadenar **consecuencias negativas** para la salud para la mayoría de la población».

Estás leyendo gratis un artículo Premium

Suscríbete y sigue leyendo **sin límites** con un 50% de descuento.

Aprovecha esta oferta



Leer



Cerca



Jugar

La SEN añade que «Desde una perspectiva médica, imponer un horario de vigilia sin respetar las necesidades individuales puede generar un **déficit crónico de sueño**».

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Levantarse a las cinco de la mañana no es, por sí mismo, un hábito saludable en absoluto

Celia García Malo— Neuróloga

La doctora Celia García Malo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de los neurólogos españoles, puntualiza que levantarse a las cinco de la mañana 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**)».

¿Qué cronotipo tienes: búho o alondra?



Leer



Cerca



Jugar

Una parte de la población es más matutina. Se les conoce científicamente como «alondras» ya que el madrugar no les afecta en su rendimiento durante la mañana o incluso el día. Sin embargo, otra parte de las personas son nocturnas. Les llaman «búhos». Para este segmento, **madrugar no solo es un suplicio, les pasa factura en su rendimiento cognitivo** o activo. Rinden más hacia las horas vespertinas. Por lo tanto, si se les impone el levantarse muy temprano, esto les afectará en su salud.

Una tercera vía es la estándar que en España sería el tener el sueño en una franja intermedia por ejemplo de 23:00 a 7:00 horas o de 00:00 a 8:00».

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Modificar el patrón del cronotipo puede pasar factura

La neuróloga deja claro que «este patrón no es una cuestión de hábitos o disciplina, como a veces se hace creer. 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».



Leer



Cerca



Jugar



Levantarse a las cinco de la mañana no es saludable para toda la población. / M.MATO

Agrega que puede derivar en consecuencias sobre la salud, «empeorando la función cognitiva, el estado de ánimo y reduciendo los niveles de energía». Lo ideal, según expone esta neuróloga, sería adecuar nuestro trabajo, vida social o académica en base a nuestro cronotipo ya que ofrece beneficios para nuestro descanso.

Hay que recordar que mientras descansamos de noche el cuerpo aprovecha para eliminar las **sustancias neurotóxicas del cerebro** y consolidar la memoria así como la regulación emocional.



Leer



Cerca

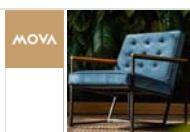


Jugar



MOVA: Seguir...
MOVA es líder mundial en soluciones inteligentes para la vida cotidiana.

mova.tech



Económico y...
Más de 30 años de experiencia en muebles.

muebles-style.es

Portada

Etiquetas

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



Agencias

Miércoles, 6 de mayo de 2026, 12:32 h (CET)

MADRID, 06 (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.

Según informó la SEN, todos ellos presentan esta rutina como la clave para mejorar la salud, optimizar el rendimiento y "ganarle horas al día". Sin embargo, los neurólogos advirtieron 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.

Manuales de usuario en PDF

Manuals Help

Descarga man
las marcas y pr
Rápido y Sencil

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.

Lo más leído

- Novonatur: combatir los traumas del COVID-19 con triptófano**
- Carlos Valentín Barreto: «Me apasiona mi trabajo. Cada vez le dedico más energía y tiempo»**
- Las mejores alternativas de páginas de contactos en 2024 tras el cierre de pasion.com**
- Editorial Caligrama publica 'Relatos desde la periferia', la nueva obra de Paula B. Álvarez Díez**
- La acuicultura española reúne a expertos, empresas e instituciones para debatir sobre los retos del sector**

-10%

-55%



189,95 €

80,95 €

53,95 €

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

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.

A este respecto, la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, la doctora Celia García Malo, señaló que en términos claros: "levantarse a las 5 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)".

CRONOTIPOS

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", señaló la doctora Celia García Malo.

Pero, añadió, "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 23,00-07,00 horas o 00,00-8,00 horas".

HÁBITOS Y DISCIPLINAS

"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", continuó la experta.

De hecho, 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 asoció a un aumento del riesgo de patologías neurológicas y psiquiátricas. Diversos estudios demostraron que dormir menos de seis horas diarias de forma

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 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

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.

Te recomendamos



Nuevo Opel Frontera

Un interior amplio con hasta 7 asientos súper confortables y mucho espacio de almacenamiento.



Híbrido con actitud

Alfa Romeo Junior híbrido. Compacto, ágil y muy Alfa.



Renueva tu coche con hasta 8.500€ de descuento

Cambiar sienta bien: Renueva tu coche y ahorra hasta 8.500€



El SUV que desafía los convencionalismos

El nuevo Toyota C-HR rompe todas las reglas. Imposible de ignorar, combina el estilo de un cupé con una poderosa actitud.



Inconfundiblemente Alfa Romeo

Deportividad, confort y tecnología



Que no se altere tu cuarto

Primavera en orden. Organiza tu espacio y compra online.

DISCOVER WITH 

· Sé el primero en comentar...

Por favor identifícate o regístrate para comentar

Login con E-mail

jueves 7 mayo 2026

[Noticias](#)[Enfoque](#)[Opinión](#)[Multimedia](#)[Arte y
Cultura](#)[Videos](#)[Más](#)

La obsesión por madrugar podría afectar la salud

AI

Salud

Hoy 01:37



Por ALMA Plus Online



Alertan que madrugar de forma extrema y dormir poco afecta la salud cognitiva y cardiovascular



Expertos vinculan la falta de sueño mantenida con un incremento en el riesgo de patologías neurológicas

Foto: RRSS/Referencial

Imponer un horario de **vigilia** estricto o levantarse a las 5:00 de la mañana, sin respetar las necesidades corporales de **descanso**, acarrea consecuencias negativas para el organismo.

La neuróloga y coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia



Sueño de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, **Celia García Malo**, aseveró —según reseña **Europa Press**— que esta práctica fomenta un [déficit crónico de sueño](#).

Según los datos que maneja la **SEN**, más del 48 % de la población adulta en **España** carece de un **descanso de calidad**. A esta cifra se añade que cerca de un 20 % padece [insomnio crónico](#).

La especialista puntualizó que incitar rutinas restrictivas o inadecuadas puede agudizar este **problema de salud pública**, así como afectar la **regulación metabólica**, el **sistema inmunológico**, la **estabilidad emocional** y los **procesos neurocognitivos**.

"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", explicó.

La **cronobiología** y los **cronotipos** determinan la predisposición biológica de cada individuo para estar activo en momentos específicos de la jornada. Cerca del 50 % de las personas posee un **cronotipo estándar**.

El resto de la población se distribuye entre perfiles matutinos o vespertinos. Este patrón depende de factores genéticos, por lo que forzar cambios bruscos genera **insomnio** y reduce la calidad del **descanso**, alerta.

La neuróloga refirió que en **España** el patrón más común define el **sueño** en una franja intermedia, situada aproximadamente entre las 23:00 y las 7:00 o las 00:00 y las 8:00 horas.





Los riesgos de levantarse a las 5 de la mañana sin base científica

Los expertos alertan de los riesgos de levantarse a las 5 de la mañana por moda

La falta de sueño afecta al metabolismo, las defensas y la salud mental
¿Necesitamos dormir ocho horas? Esto es lo que dicen dos expertas en sueño



El Debate

07 may. 2026 - 04:30

Madrugar a las 5:00 de la mañana se ha convertido en los últimos tiempos en una especie de símbolo de disciplina y éxito personal. La idea, ampliamente difundida en redes sociales por *influencers*, creadores de contenido y gurús de la productividad, se presenta a menudo como una fórmula para vivir mejor, rendir más y «ganarle horas al día». Sin embargo, la Sociedad Española de Neurología (SEN) alerta de que esta práctica, planteada como recomendación general, no cuenta con **respaldo científico** y puede resultar perjudicial para buena parte de la población, especialmente por el impacto que puede tener sobre el descanso nocturno.

La advertencia de la SEN llega en un contexto preocupante. Según sus datos, más del 48 % de la población adulta en España no disfr

de un sueño de calidad, mientras que alrededor de un 20 % sufre insomnio crónico. En este escenario, promover o imponer rutinas de sueño rígidas, restrictivas o contrarias a las necesidades individuales puede agravar un problema que ya tiene dimensión de salud pública.

La doctora **Celia García Malo**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología, lo explica con claridad: «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)».

Ser madrugador y hacer más ejercicio reduce el riesgo de ELA, según un estudio

Paloma Santamaría



Uno de los elementos clave para comprender por qué no todas las personas pueden adaptarse igual a un mismo horario es el cronotipo. Este concepto hace referencia a la **predisposición biológica** de cada individuo a sentirse más activo en determinados momentos del día. Aproximadamente la mitad de la población tiene un cronotipo estándar, mientras que el resto se reparte entre perfiles más matutinos y más vespertinos. Este patrón está condicionado en gran medida por la genética, por lo que forzar cambios drásticos, como levantarse muy temprano sin que el organismo esté preparado para ello, puede desencadenar insomnio, empeorar la calidad del sueño y afectar al equilibrio mental y cognitivo.

García Malo precisa que «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».

El Dr. Aurelio Rojas explica por qué las mujeres necesitan dormir más que los hombres

Paloma Santamaría



La especialista añade que «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 cumple funciones esenciales para el organismo. Durante el descanso nocturno se desarrollan procesos vinculados a la memoria, la regulación emocional y la eliminación de sustancias neurotóxicas en el cerebro. Por el contrario, dormir de forma insuficiente y sostenida en el tiempo se ha relacionado con un incremento del riesgo de enfermedades neurológicas y psiquiátricas.

Diversos estudios han señalado que **dormir habitualmente menos de seis horas** al día puede aumentar hasta en un 30 % el riesgo de deterioro cognitivo. Además, esta falta de descanso se asocia a una mayor probabilidad de padecer enfermedades neurológicas y neurodegenerativas, como el Alzheimer, así como depresión o trastornos de ansiedad. También puede alterar la plasticidad cerebral y dificultar funciones ejecutivas como la atención sostenida o la toma

de decisiones.

El impacto del déficit de sueño no se limita al cerebro. También puede elevar el riesgo cardiovascular, favorecer la resistencia a la insulina y contribuir al aumento de peso, factores que tienen múltiples repercusiones sobre la salud general.

Por todo ello, la SEN insiste en que no existen rutinas universales válidas para todos. La adopción de hábitos impulsados por modas virales puede ser contraproducente cuando no se ajusta al cronotipo, al contexto laboral o al estado de salud de cada persona. En este sentido, García Malo subraya: «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».

La doctora concluye que «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».

Finalmente, la SEN recuerda que cualquier dificultad relacionada con el descanso, como insomnio, somnolencia durante el día, despertares frecuentes o sensación de sueño no reparador, debe valorarse desde un enfoque médico especializado. Una evaluación individualizada permite detectar posibles causas, que pueden ir desde trastornos respiratorios del sueño hasta alteraciones neurológicas o psiquiátricas, establecer un diagnóstico preciso, en ocasiones con pruebas objetivas como estudios del sueño o del ritmo circadiano, y definir el tratamiento más adecuado.

Compartir

 Copiar enlace

 Correo electrónico

 Whatsapp

 Whatsapp

 Facebook



EL RESENTIMIENTO ES LA POBREZA CON LA QUE ALGUNOS HAN NACIDO

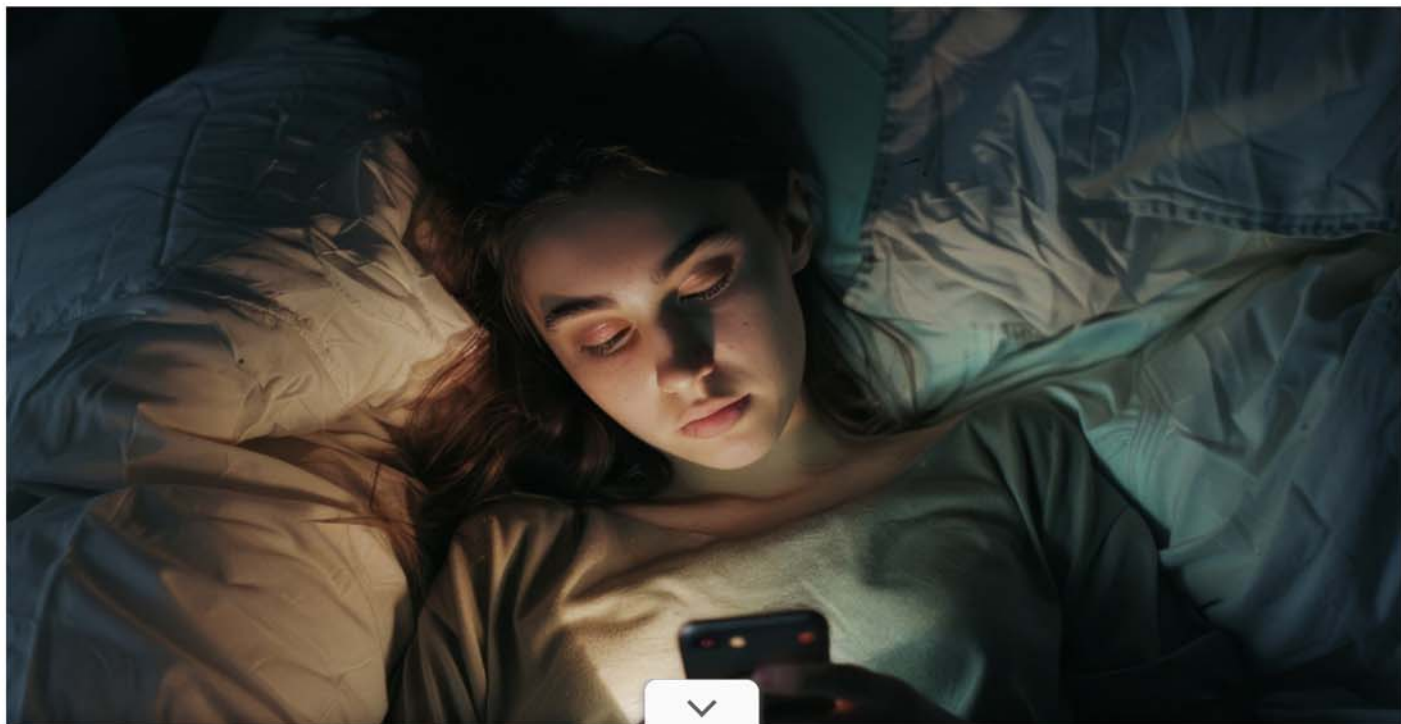
P V



SALUD Y BIENESTAR

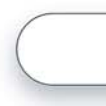
Imponerse horarios de vigilia o levantarse a las cinco de la mañana puede ser malo para la salud

6 de mayo de 2026 ·  F. I. · 1 minuto de lectura



ya gratuita

00% gratuita Web Companion



La Sociedad Española de Neurología advierte de que forzar el despertar en contra del cronotipo biológico aumenta el riesgo de sufrir enfermedades neurodegenerativas y trastornos metabólicos

La neuróloga Celia García Malo, portavoz de la Sociedad Española de Neurología (SEN), ha advertido que imponerse horarios de vigilia extremos, como levantarse a las cinco de la mañana por moda o disciplina, puede ser contraproducente. Según la experta, la salud del sueño no depende de la hora del despertador, sino de respetar las necesidades individuales y el tiempo total de descanso. Ignorar estos factores puede derivar en un déficit crónico de sueño en una población donde el 48% ya presenta una mala calidad de descanso.



CAMINA PARA BAJAR DE PESO: CUÁNTO NECESITAS SEGÚN TU EDAD PARA PERDER 20 KG

Edad	Peso Meta (kg)
45	62
55	65
65	70

CALCULAR

El concepto clave en esta advertencia es el **cronotipo**, la predisposición genética que determina si una persona es más activa de día o de noche. Forzar un cambio brusco para madrugar en contra de este «reloj biológico» no es una cuestión de voluntad, sino un ataque a la biología personal que puede desencadenar insomnio y una baja eficiencia del sueño. Aunque el 50% de la población tiene un perfil estándar, el resto se divide entre perfiles matutinos y vespertinos que requieren horarios diferenciados.

La privación de sueño tiene efectos devastadores que van mucho más allá

de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, además de trastornos de ansiedad y depresión.

Durante la noche, el cerebro realiza tareas críticas como la eliminación de sustancias neurotóxicas y la consolidación de la memoria. Cuando este proceso se interrumpe o se acorta artificialmente por seguir tendencias de productividad, se comprometen funciones ejecutivas esenciales como la toma de decisiones y la atención sostenida. Además, el déficit de sueño favorece la resistencia a la insulina, el aumento de peso y eleva significativamente el riesgo cardiovascular.

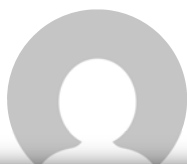


CAMINA PARA BAJAR DE PESO: CUÁNTO NECESITAS SEGÚN TU EDAD PARA PERDER 20 KG

Edad	Peso Meta (kg)
45	62
55	65
65	70

CALCULAR

Finalmente, la SEN hace un llamamiento a priorizar el conocimiento del propio organismo frente a las rutinas populares sin respaldo científico. La productividad real nace de la calidad del descanso y de su adecuación a la biología individual. Los neurólogos recomiendan que cualquier síntoma de cansancio no reparador sea evaluado por especialistas, subrayando que la optimización del sueño debe ser personalizada y adaptada al contexto laboral y de salud de cada individuo.



F. I. ÚLTIMAS NOTICIAS



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

¿A quien madruga, Dios le ayuda? Los neurólogos avisan sobre los riesgos de imponer rutinas de sueño

Anna Cabeza

5-7 minutos

Siempre se ha dicho que '**a quien madruga, Dios le ayuda**'. Históricamente ha sido un refrán para transmitir la idea de que con esfuerzo y organización se podían conseguir mejores resultados pero en los últimos tiempos, en los que muchos viven atosigados por el estrés y los 'timings' y tareas del día a día, ha cogido fuerza llevar a la práctica esta idea, a veces de forma extrema, para conseguir ser más diligentes y trabajadores.

No es una situación para nada nueva que muchos se **programen el despertador** a las 6 o a las 7 para que, a pesar de que no empiecen la jornada laboral hasta un par de horas después, tengan tiempo para realizar algo de deporte, ordenar la casa y preparar comida o simplemente apuesten por arrancar antes a trabajar para sentirse más productivos y como ejercicio de disciplina personal. Menos frecuente, aunque cada vez más habitual, es [adelantar por ello el reloj a las 5 de la madrugada](#).

'Coaches' y gurús de la productividad han alentado esta tendencia en los últimos tiempos, defendiendo este horario como el idóneo para mejorar la productividad, ir con menos

estrés por la vida y tener tiempo para el cuidado personal, la planificación y el deporte. En definitiva, como un supuesto estándar de éxito. Es sabido, de hecho, que, por los ritmos circadianos, las primeras horas del día son ideales para estar bien concentrados y para tener la energía y el sueño bien regulado pero ahora la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** acaba de lanzar un advertimiento sobre los riesgos de esta tendencia de levantarse cuando todavía es de noche.

Y es que los neurólogos recuerdan que no existe una base científica que acredite este beneficio y resaltan la importancia de respetar el cronotipo individual antes de obligarse a despertar a las 5 de la madrugada sin tener en cuenta las **necesidades individuales de sueño**. No hacerlo, recuerdan desde el SEN, puede acarrear consecuencias negativas para la salud de la mayoría de la población por el impacto negativo que puede suponer no dormir bien.

Noticia relacionada



«Desde una perspectiva médica, imponer un **horario de vigilia sin respetar las necesidades individuales** de sueño puede generar un déficit crónico de sueño», destaca la doctora Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, que añade 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». Por este mismo motivo se atreve a decir claramente que levantarse a las 5 horas «no es, por sí mismo, un hábito saludable en absoluto».

La experta recuerda, además, que en esto influye la hora en que uno se acuesta, cuánto duerme y, sobre todo, la **cronobiología**, es decir la predisposición genética de cada individuo a estar más activo en determinadas horas del día, algo que va más allá de los hábitos o la disciplina. Por este mismo motivo, forzarse a madrugar en contra del ritmo biológico puede generar insomnio, menor calidad del sueño y consecuencias sobre la salud mental y cognitiva, según la especialista.

Alondras o búhos

Se estima, según enfatizan desde la SEN, que la mitad de la población suele presentar un cronotipo estándar (que en España sería el de **dormir de 23 a 7 horas o 00 a 8 horas**) y el resto de la gente suele ser o muy matutina o muy vespertina. Son los conocidos como alondras, cuando son de adelantarse a las rutinas, o búhos, cuando van 'retrasados'. Sean las horas que sean, cada uno tiene una predisposición natural e «intentar modificarla de forma agresiva es equivalente a ir constantemente en contra del propio reloj biológico».

«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», incide García Malo. Hacer lo contrario y adecuar trabajo, vida social o académica a las preferencias horarias en base a nuestro cronotipo puede tener claros beneficios.

La SEN recuerda que 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. Además, diversos estudios apuntan a que dormir menos de seis 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.

El riesgo cardiovascular también puede aumentar y estos horarios forzados pueden favorecer la resistencia a la insulina y al aumento de peso, con las numerosas implicaciones que estos factores suponen para la salud. Por si esto fuera poco, estudios recientes fijan que 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, por lo que incitar o imponer rutinas de sueño restrictivas o inadecuadas puede «agravar aún más este problema de salud pública».

«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**», sentencia la neuróloga.



Salud

SALUD CEREBRAL

Las claves para diferenciar el deterioro cognitivo del envejecimiento natural del cerebro

Una cosa son los achaques de la edad, y otra muy distinta los síntomas de deterioro cognitivo. Aprender a distinguirlos es clave para abordar un posible problema de salud

ÚNETE A LA
COMUNIDAD 

Vida

BIENESTAR

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

[X]



Esta IA ya opera en bolsa por miles de españoles

TApp | Patrocinado

[Lee el siguiente artículo >](#)



Especialistas en neurología alertan que las rutinas de sueño extremas y el déficit de descanso pueden afectar la salud física, mental y cognitiva.

06 de mayo de 2026 · 17:19 · 🕒 3 minutos de lectura ✕



¿Levantarse a las 5 a.m. no es tan saludable? Esto advierten los neurólogos

Internet



Gabriela Mantuano
Redacción ED.



Esta IA ya opera en bolsa por miles de españoles

TApp | Patrocinado

[Lee el siguiente artículo >](#)



|X|
EN) advirtió que imponer rutinas mañana sin respetar las provocar déficit crónico de sueño según explicó la neuróloga Celia

que podría agravarse con prácticas relacionadas con tendencias virales sobre productividad y madrugadas extremas.

La coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y **Sueño** de la SEN señaló que la privación de sueño afecta de forma directa la regulación metabólica, el sistema inmunológico, la estabilidad emocional y los procesos neurocognitivos.

"Levantarse a las 5:00 AM no es, por sí mismo, un hábito saludable. Depende de a qué hora te acuestas, cuánto duermes y, sobre todo, de tu biología", explicó García Malo.



powered by

El cronotipo influye en la calidad del descanso

Esta IA ya opera en bolsa por miles de españoles

TApp | Patrocinado

[Lee el siguiente artículo >](#)

[X]
es fundamentales para la salud del
ción biológica de cada persona
omentos del día.

La neuróloga indicó que obligarse a modificar de forma brusca los horarios naturales de descanso puede generar insomnio, reducción en la calidad del sueño y consecuencias negativas para la salud mental y cognitiva.

Entre los horarios más frecuentes de sueño para personas con cronotipo estándar, la especialista mencionó franjas como 23:00 a 07:00 o 00:00 a 08:00, aunque aclaró que cada organismo responde de manera diferente.

Riesgos para la salud física y mental

La SEN alertó que dormir menos de seis horas diarias de forma habitual puede aumentar hasta en un 30 % el riesgo de deterioro cognitivo y elevar las probabilidades de desarrollar enfermedades neurológicas y neurodegenerativas como Alzheimer.

El organismo también señaló que el déficit de sueño sostenido se relaciona con depresión, trastornos de ansiedad y alteraciones en funciones ejecutivas como la atención y la toma de decisiones.

Además, la falta de descanso incrementa el riesgo cardiovascular, favorece la resistencia a la insulina y contribuye al aumento de peso, factores asociados con diversas enfermedades crónicas.

La especialista insistió en que la productividad no depende únicamente de la hora de despertar, sino de la calidad del descanso y de la adaptación del sueño a las necesidades biológicas de cada persona.

|X|

Esta IA ya opera en bolsa por miles de españoles

TApp | Patrocinado

[Lee el siguiente artículo >](#)

ación médica

asados únicamente en tendencias

importancia de adaptar las rutinas

despertares frecuentes o sensación de cansancio constante deben ser evaluados por especialistas para identificar posibles trastornos del sueño.

La organización señaló que una evaluación médica individualizada permite detectar alteraciones respiratorias, neurológicas o psiquiátricas relacionadas con el descanso, además de definir tratamientos adecuados para cada paciente.

Finalmente, la SEN enfatizó que la optimización del sueño debe basarse en hábitos saludables y en el conocimiento del propio organismo, evitando rutinas generalizadas que puedan afectar la salud a largo plazo.

[Salud](#)[insomnio](#)[sueño](#)[Neurología](#)[cronotipo](#)

Noticias en la web

Esta IA ya opera en bolsa por miles de españoles

Esta plataforma de IA analiza el mercado en tiempo real y toma decisiones por ti. Miles de españoles ya la usan para generar ingresos extra sin experiencia previa.

TApp | Patrocinado

[Más información](#)

Miles de españoles ya ganan dinero con esta nueva plataforma IA

TApp | Patrocinado

[Más información](#)

Esta IA ya opera en bolsa por miles de españoles

TApp | Patrocinado

[Lee el siguiente artículo >](#)



TRANSICIÓN ACTIVA FUNDACIÓN IBERCAJA

Las mujeres con párkinson acceden menos y más tarde a terapias avanzadas

Inicio / Transición Activa Fundación Ibercaja

Tres de cada cuatro pacientes tratados con estimulación cerebral profunda son hombres



Stefano Traverso

07 de de mayo de 2026, 05:00

5 min



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 y resultados de las terapias avanzadas en pacientes con enfermedad de párkinson en España.

Publicidad

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 **párkinson** avanzada atendidos en más de 40 centros hospitalarios de España.

“Las terapias avanzadas están indicadas para aquellos pacientes con enfermedad de párkinson 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. “El objetivo del trabajo era analizar las diferencias por sexo en la selección, el manejo y la respuesta a estas terapias avanzadas en la práctica clínica diaria en España”.

Los resultados muestran que **las mujeres acceden con menor frecuencia a estas terapias**, y particularmente en el caso de la estimulación cerebral profunda, donde casi tres de cada cuatro pacientes tratados son hombres (73% frente a 27% mujeres). Además, cuando las mujeres finalmente reciben estos tratamientos, lo hacen en una

fase más avanzada de la enfermedad: en el momento de iniciar el tratamiento presentan mayor edad —69,2 años frente a 65,2 en hombres—, pero también peor calidad de vida y menor autonomía para las actividades de la vida diaria.

Publicidad





Relacionado

Cómo detectar de manera precoz el párkinson

“El acceso a estas terapias se individualiza en función de los síntomas, las comorbilidades, las preferencias del paciente y las contraindicaciones. Aunque existen diferencias por sexo en múltiples aspectos de la enfermedad —por ejemplo, las mujeres presentan mayor gravedad en síntomas relacionados con el estado de ánimo y la cognición, mientras que los hombres presentan mayor afectación en el ámbito sexual-, esta desigualdad en el acceso no parece explicarse únicamente por criterios clínicos. Existen factores adicionales que condicionan la indicación y el acceso a estos tratamientos”, sostiene el Dr. Diego Santos García. “Además, el hecho de que las mujeres accedan a mayor edad sugiere un posible **retraso en la derivación o en la toma de decisiones terapéuticas** por parte de los pacientes o los profesionales. Y, puesto que las mujeres acceden a estos tratamientos a una edad más avanzada, existe la posibilidad de que se haya perdido la ventana terapéutica óptima.

Pero a pesar de las diferencias en el acceso, el estudio demuestra que las terapias avanzadas son eficaces en ambos sexos. Tras seis meses de tratamiento, se observa una mejora significativa en múltiples parámetros clínicos: los periodos en los que los síntomas están peor controlados se reducen de forma notable —de más de cinco horas a menos de dos horas diarias—, tanto los síntomas motores como los no motores disminuyen de manera relevante y la calidad de vida mejora en ambos grupos.





En el caso concreto de la **estimulación cerebral profunda**, los resultados motores tras la intervención son similares en ambos sexos, aunque los hombres pueden experimentar una mayor mejoría en la bradicinesia (lentitud de movimiento) y una mayor reducción de la necesidad de medicación dopaminérgica, mientras que las mujeres pueden presentar más mejoría en las actividades de la vida diaria y en la cognición, pero también más complicaciones relacionadas con el estado de ánimo en el postoperatorio. Por otra parte, ningún estudio realizado sobre las terapias de infusión ha informado de datos de eficacia o seguridad específicos por sexo y no existe evidencia que respalde un uso preferente de cualquiera de estas técnicas en función del sexo.

El estudio también apunta a la influencia de factores sociales. Por ejemplo, los **hombres cuentan con mayor frecuencia con su pareja como cuidador principal** (en el 80% de los casos vs al 53,6% en mujeres), mientras que las mujeres dependen en mayor medida de otros familiares, como hijos. También se ha descrito que los hombres tienden a tomar decisiones más activas, mientras que las mujeres pueden mostrar más dudas o temor a complicaciones. Todo esto también podría influir en el proceso de decisión y en el acceso a determinadas terapias.





Relacionado

Descubren que la microbiota intestinal podría ayudar a predecir el riesgo de párkinson

“Los resultados sugieren que estas diferencias en el acceso a terapias avanzadas no responden a una única causa, sino a una combinación de factores clínicos, sociales y culturales, entre los que se incluyen posibles sesgos en la derivación, diferencias en la percepción del riesgo o en el apoyo social disponible”, destaca el **Dr. Álvaro Sánchez Ferro**, Coordinador del GETM de la SEN. “Este trabajo, uno de los más amplios realizados en práctica clínica real en España gracias a un registro pionero de estos tratamientos, pone de relieve la necesidad de profundizar en las causas de estas desigualdades y de desarrollar estrategias que garanticen un acceso equitativo a estas terapias”.

Desde la SEN subrayan la importancia de avanzar hacia un modelo de atención más personalizado, que tenga en cuenta no solo las características clínicas de la enfermedad, sino también factores como el sexo y el contexto social del paciente. “Lamentablemente estas desigualdades también se han observado en otros países y sistemas sanitarios: en general, **las mujeres con enfermedad de párkinson tienen menor probabilidad de recibir tratamientos avanzados**, incluso ajustando los datos según la gravedad de la enfermedad, y suelen ser derivadas en fases más avanzadas. Además, existe una infrarrepresentación de las mujeres en los ensayos clínicos”, señala el Dr. Álvaro Sánchez Ferro. “Todo esto pone de manifiesto la necesidad de realizar más investigación y guías que contemplen consideraciones específicas por sexo, así como la de analizar no solo las diferencias, sino también sus causas, y desarrollar estrategias para reducir posibles desigualdades. Por ejemplo, considerar aspectos como si es importante mejorar la información al paciente sobre beneficios y riesgos, especialmente si el miedo a complicaciones influye más en un sexo que en otro. Es importante que identifiquemos factores que influyan en la equidad del tratamiento y que sigamos avanzando en esta línea para asegurar que todos los pacientes reciban el tratamiento más adecuado”.

Temas relacionados

Parkinson

Sobre el autor



Los riesgos de levantarse a las 5 de la mañana sin base científica - Getty Images

Los expertos alertan de los riesgos de levantarse a las 5 de la mañana por moda

La falta de sueño afecta al metabolismo, las defensas y la salud mental

[¿Necesitamos dormir ocho horas? Esto es lo que dicen dos expertas en sueño](#)



El Debate

07 may. 2026 - 04:30



M

adrugar a las 5:00 de la mañana se ha convertido en los últimos tiempos en una especie de símbolo de disciplina y **éxito personal**. La idea, ampliamente difundida en redes sociales por *influencers*, creadores de contenido y gurús de la productividad, se presenta a menudo como una fórmula



¡Este gadget convierte tu manguera en...

Consumer Reviews...

respaldo científico y puede resultar perjudicial para buena parte de la población, especialmente por el impacto que puede tener sobre el descanso nocturno.



CITL

Un movimiento silencioso se está formando en toda España

La advertencia de la SEN llega en un contexto preocupante. Según sus datos, más del 48 % de la población adulta en España no disfruta de un sueño de calidad, mientras que alrededor de un 20 % sufre insomnio crónico. En este escenario, promover o imponer rutinas de sueño rígidas, restrictivas o contrarias a las necesidades individuales puede agravar un problema que ya tiene dimensión de salud pública.

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)».

Ser madrugador y hacer más ejercicio reduce el riesgo de ELA, según un estudio

Paloma Santamaría 



personas pueden adaptarse igual a un mismo horario es el cronotipo. Este concepto hace referencia a la **predisposición biológica** de cada individuo a sentirse más activo en determinados momentos del día. Aproximadamente la mitad de la población tiene un cronotipo estándar, mientras que el resto se reparte entre perfiles más matutinos y más vespertinos. Este patrón está condicionado en gran medida por la genética, por lo que forzar cambios drásticos, como levantarse muy temprano sin que el organismo esté preparado para ello, puede desencadenar insomnio, empeorar la calidad del sueño y afectar al equilibrio mental y cognitivo.

García Malo precisa que «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».

El Dr. Aurelio Rojas explica por qué las mujeres necesitan dormir más que los hombres

Paloma Santamaría 

La especialista añade que «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».

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 cumple funciones esenciales para el organismo. Durante el descanso nocturno se desarrollan procesos vinculados a la memoria, la regulación emocional y la eliminación de sustancias neurotóxicas en el cerebro. Por el contrario, dormir de forma insuficiente y sostenida en el tiempo se ha relacionado con un incremento del riesgo de enfermedades neurológicas y psiquiátricas.

Diversos estudios han señalado que **dormir habitualmente menos de seis horas** al día puede aumentar hasta en un 30 % el riesgo de deterioro cognitivo. Además, esta falta de descanso se asocia a una mayor probabilidad de padecer enfermedades neurológicas y neurodegenerativas, como el Alzheimer, así como depresión o trastornos de ansiedad. También puede alterar la plasticidad cerebral y dificultar funciones ejecutivas como la atención sostenida o la toma de decisiones.

El impacto del déficit de sueño no se limita al cerebro. También puede elevar el riesgo cardiovascular, favorecer la resistencia a la insulina y contribuir al aumento de peso, factores que tienen múltiples repercusiones sobre la salud general.

Por todo ello, la SEN insiste en que no existen rutinas universales válidas para todos. La adopción de hábitos impulsados por modas virales puede ser contraproducente cuando no se ajusta al cronotipo, al contexto laboral o al estado de salud de cada persona. En este sentido, García Malo subraya: «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».

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».

Finalmente, la SEN recuerda que cualquier dificultad relacionada con el descanso, como insomnio, somnolencia durante el día, despertares frecuentes o sensación de sueño no reparador, debe valorarse desde un enfoque médico especializado. Una evaluación individualizada permite detectar posibles causas, que pueden ir desde trastornos respiratorios del sueño hasta alteraciones neurológicas o psiquiátricas, establecer un diagnóstico preciso, en ocasiones con pruebas objetivas como estudios del sueño o del ritmo circadiano, y definir el tratamiento más adecuado.

FORUM ABIERTO

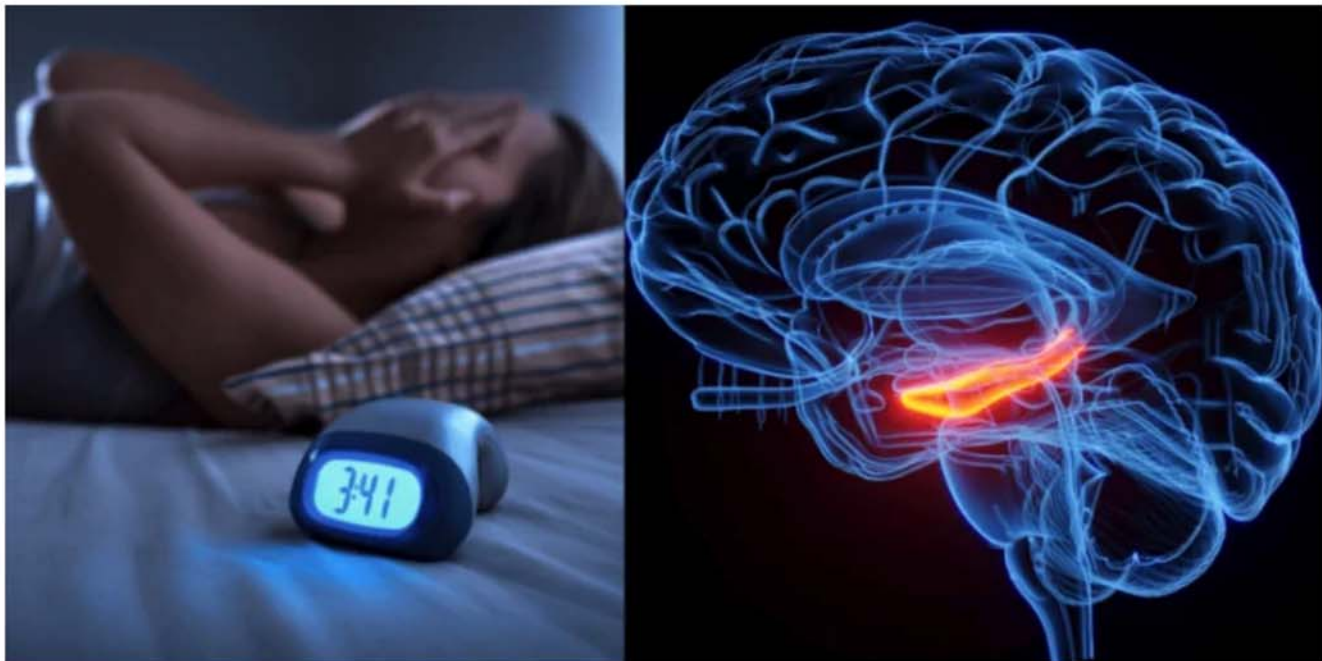


- PORTADA
- NACIONALES
- INTERNACIONALES
- POLÍTICA
- ECONOMÍA
- SOCIEDAD Y CULTURA
- DEPORTES
- TECNOLOGÍA
- TURISMO
- OPINIÓN

Los horarios de vigilia o levantarse a las 5:00 a. m. pueden generar alteraciones en el sueño




Por REDACCIÓN — mayo 6, 2026 en Sociedad y Cultura



Falta de sueño/fuente externa

2 VISTAS

 [Compartir en Facebook](#)

[Compartir en Twitter](#)

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 según expertos.

MADRID. ESPAÑA.— 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 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 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.

(c) Europa Press (06.05.2026)

Publicación anterior

El lado de la cama en el que duermes revela rasgos de tu personalidad, según estudio: ¿qué delata?

Publicación siguiente

Pérdidas eléctricas en RD: ¿crisis estructural o espacio para una transformación?

Deja una respuesta

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

Comentario *