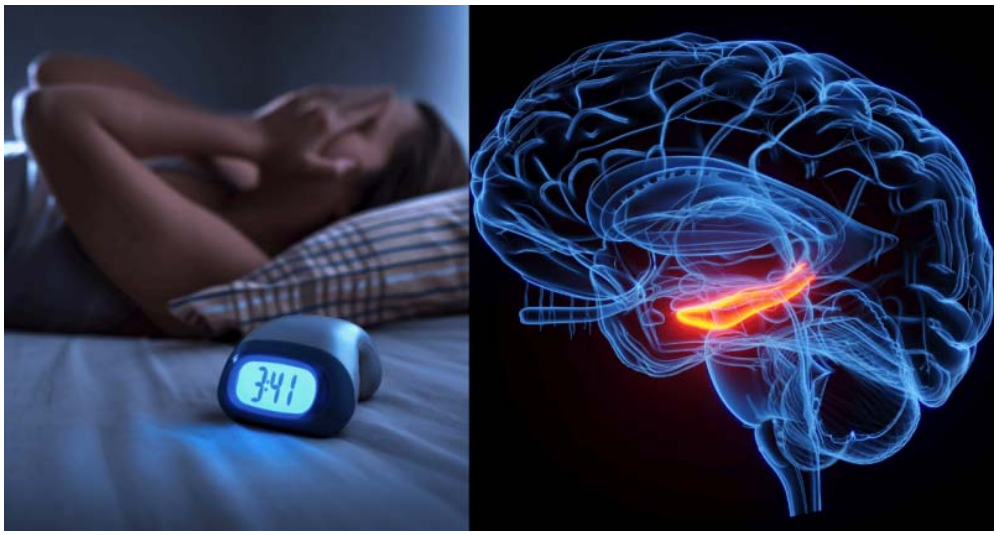
Sociales

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

Hace 17 horas 0 3 3 minutos de lectura



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 a 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.

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

Por **Redacción** — 6 de mayo de 2026 en **Salud**

WhatsApp Facebook Comparte en X

La Redacción

Santo Domingo

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 a 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.

Send Share Tweet

Artículo Anterior

Miguel Vargas llama Gobierno enfrentar el impacto de crisis en población

Siguiente Artículo

Francisco Díaz, el médico dominicano que dirige la patología forense de la capital de Estados Unidos

Deja una respuesta

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

Comentario *

Nombre *

Correo electrónico *

Web

Guarda mi nombre, correo electrónico y web en este navegador para la próxima vez que comente.

La Marea

Vida

BIENESTAR

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

|X|

Vacaciones inolvidables en hoteles excepcionales [Reserva Ahora]

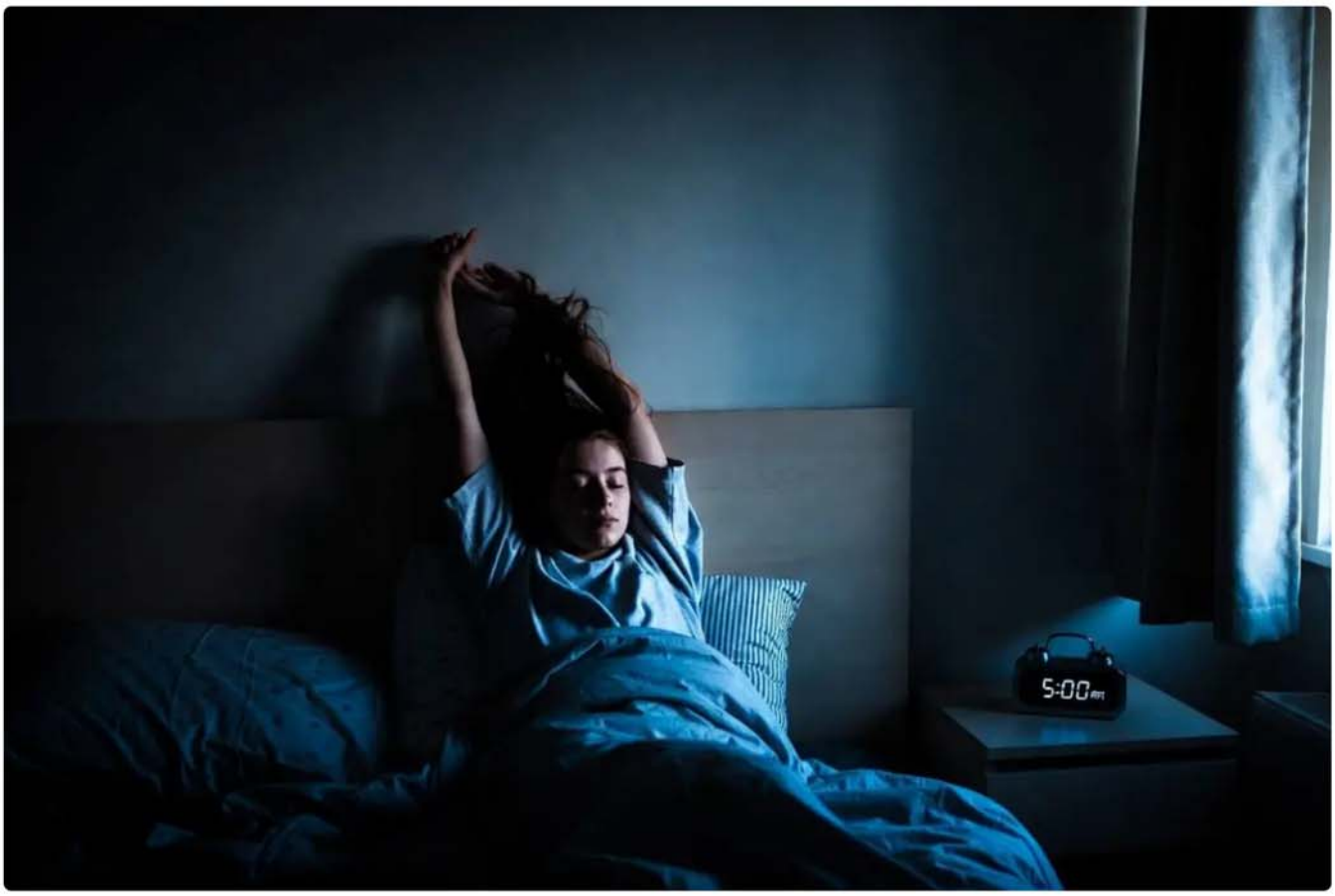
RIU Hotels & Resorts | Patrocinado

Lee el siguiente artículo ›

La Marea

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.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) advirtió que imponer rutinas mañana sin respetar las provocar déficit crónico de sueño egún explicó la neuróloga Celia

Vacaciones inolvidables en hoteles excepcionales [Reserva Ahora]
RIU Hotels & Resorts | Patrocinado
Lee el siguiente artículo >

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.

El cronotipo influye en la calidad del descanso

La especialista explicó que uno de los factores fundamentales para la salud del sueño es el cronotipo, es decir, la predisposición biológica de cada persona para sentirse más activa en determinados momentos del día.

Según la SEN, aproximadamente el 50 % de la población tiene un cronotipo estándar, mientras que el resto presenta perfiles más matutinos o más nocturnos. Estos patrones están influenciados en gran parte por factores genéticos.

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
|X|
Vacaciones inolvidables en hoteles excepcionales [Reserva Ahora]
RIU Hotels & Resorts | Patrocinado
Lee el siguiente artículo >
nio 23:00 a 07:00 o 00:00 a
esponde de manera diferente.

ntal

La SEN alertó que dormir menos de [illegible] horas diarias de forma habitual puede

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.

Especialistas recomiendan evaluación médica

La SEN recomendó evitar adoptar hábitos basados únicamente en tendencias virales sin respaldo científico y subrayó la importancia de adaptar las rutinas de descanso al cronotipo, las actividades laborales y el estado de salud individual.

Asimismo, recordó que problemas como insomnio, somnolencia diurna, 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.

|X|
Vacaciones inolvidables en hoteles excepcionales [Reserva Ahora]
RIU Hotels & Resorts | Patrocinado
Lee el siguiente artículo ›

ción del sueño debe basarse en
propio organismo, evitando rutinas
largo plazo.

elespanol.com

El rechazo a financiar un segundo fármaco contra el alzhéimer despierta temores entre médicos y pacientes

Marcos Domínguez

5-6 minutos

Sanidad y comunidades autónomas han denegado un segundo fármaco contra el alzhéimer que, de momento, no estará disponible en la sanidad pública.

Se trata de donanemab, comercializado por el laboratorio Lilly con el nombre de Kisunla.

La decisión de no financiar el medicamento en el Sistema Nacional de Salud se produce tan solo **un mes después de que las administraciones tumbaran un primer fármaco, lecanemab** (Leqembi, comercializado por Biogen y Eisai).

Son los dos únicos medicamentos aprobados que han mostrado potencial para frenar la progresión de la enfermedad. Los han calificado de 'revolución' frente al alzhéimer, pero no están

exentos de polémicas.

Lecanemab fue aprobado por la Comisión Europea en abril de 2025, dos años después de que fuera autorizado en Estados Unidos.

La Agencia Europea de Medicamentos lo rechazó en un primer momento. Tras recibir nuevos datos por parte de Biogen y recomendarlo, **fue la Comisión la que paralizó la autorización, algo inusual ya que no suele poner objeciones a las decisiones de la Agencia**.

Donanemab siguió el mismo camino lleno de baches pero la Comisión acabó aprobándolo en septiembre del año pasado.

Pero una cuestión es aprobar su uso y otra muy distinta que los sistemas de salud lo financien.

Reino Unido aprobó lecanemab y donanemab en el segundo semestre de 2024. Sin embargo, el NICE —la agencia que analiza el coste-eficacia de los tratamientos— determinó que el NHS, la sanidad pública inglesa, no los financiara.

Se basaba en que el beneficio ofrecido por ambos fármacos es demasiado pequeño para justificar el alto coste: ralentiza entre cuatro y seis meses el avance de la enfermedad.

Para fármacos cuyo coste supera, en principio, los 20.000 euros, no parecía un logro prominente.

Gastos asociados

Además, su uso tiene otros gastos asociados: los de las resonancias magnéticas de seguimiento, biomarcadores, espacios hospitalarios para realizar las infusiones intravenosas, etc.

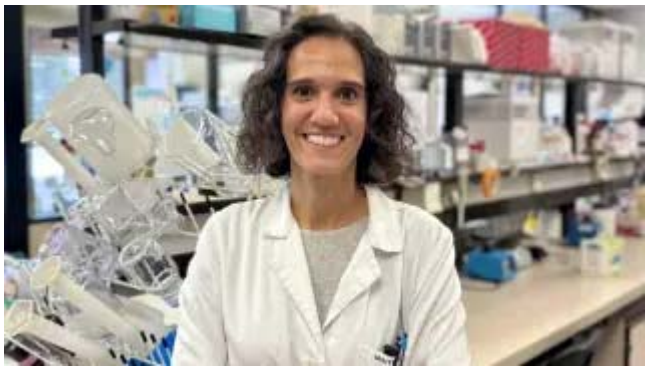
La decisión del NICE fue recurrida en marzo de este año, coincidiendo en el tiempo con las decisiones de la Comisión Interministerial de Precios de Medicamentos.

Esta comisión está formada por representantes de los ministerios de Sanidad, Economía, Hacienda e Industria, además de las comunidades autónomas.

En su reunión del 25 de marzo, cuyas decisiones se han dado a conocer esta semana, la comisión dictaminó la no financiación "**teniendo en cuenta el valor terapéutico y social del medicamento, así como criterios de racionalización del gasto** público".

Esta decisión "es preocupante", lamenta Pascual Sánchez, secretario del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología.

"Confiamos en que pueda existir un margen de negociación y que se pueda llegar a un acuerdo".



Sánchez considera que puede haber temor a una "demanda masiva para tratarse" pero, en realidad, serían pocos los pacientes candidatos.

En España hay unas 800.000 personas con alzhéimer. Lecanemab y donanemab estarían indicados a aquellos que estén en fases iniciales de la enfermedad y que cumplan ciertos niveles de amiloide (la proteína cuya acumulación está relacionada con el proceso neurodegenerativo) y no sean portadores de dos copias del gen APOE4.

Los que las portan tienen un mayor riesgo de hemorragias cerebrales, una anomalía conocida con el nombre de ARIA.

La reciente publicación de un artículo donde se revisa la eficacia de esta familia de tratamientos (anticuerpos monoclonales anti-amiloides) y concluye que no supera al placebo puede dificultar más las cosas.

Medicina de dos velocidades

El estudio "no debería ser un argumento definitivo porque está siendo muy discutido: agrupa fármacos muy diferentes, incluyen ensayos fallidos y moléculas con muchas limitaciones, y luego están lecanemab y donanemab, que son fármacos que han demostrado eficacia de forma estadísticamente robusta, de forma que la validez de esta decisión es más que cuestionable", afirma Sánchez.

El neurólogo señala que la cuestión de fondo, sin embargo, es otra: "**Si España está preparando su sistema para una nueva etapa que va a ser un cambio de paradigma en el alzhéimer**".

No se trata solo de pagar un medicamento. "Hay que hacer un diagnóstico precoz, identificar marcadores, crear unidades especializadas, gestionar la capacidad de hacer resonancias de control y otros criterios que nos deben permitir la selección homogénea de pacientes".

El 'no' de la Comisión de Precios de Medicamentos no es definitivo. Las empresas pueden presentar ofertas más ajustadas o nueva información, que serán llevadas a posteriores reuniones y modificar la decisión inicial de las administraciones.

De mantenerse ese rechazo, advierte Sánchez, "corremos el riesgo de que se consolide una medicina del alzhéimer a dos velocidades: quienes se la pueden pagar de su bolsillo y quienes dependen exclusivamente del sistema público y no podrán acceder a estos avances".

SANIDAD

Los 100 mejores médicos de España 2026, según Forbes: Madrid gana protagonismo en oncología, cardiología, neurología y dermatología

Entre los centros citados figuran hospitales privados como la Fundación Jiménez Díaz, el Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, el Hospital Ruber Internacional, HM Hospitales o Sanitas

Victoria Saulyak
Madrid 07 MAY 2026 - 14:30

La Comunidad de Madrid vuelve a situarse como uno de los principales focos de excelencia médica en España. La revista Forbes España ha dado a conocer su listado anual de 'Los 100 mejores médicos de España', una clasificación que en su edición de 2026 reconoce a numerosos especialistas que ejercen en hospitales y centros sanitarios madrileños.

PUBLICIDAD

El ranking, que alcanza este año su novena edición, pone de relieve el peso de Madrid en diversas especialidades, como la **oncología, la cardiología, la neurología, la neurocirugía, la dermatología o la medicina de alta complejidad**.

Entre los centros citados figuran hospitales privados como la **Fundación Jiménez Díaz, el Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, el Hospital Ruber Internacional, HM Hospitales o Sanitas**. También aparecen especialistas vinculados a grandes hospitales públicos como el **Ramón y Cajal, La Paz, el Clínico San Carlos, el 12 de Octubre o el Gregorio Marañón**.

La revista Forbes España ha dado a conocer su listado anual de 'Los 100 mejores médicos de España' / MINISTERIO DE DEFENSA

Oncología, cardiología, neurología, neurocirugía o dermatología, entre las áreas con mayor presencia madrileña

En el ámbito de la **cardiología**, el listado recoge nombres como el del doctor **José Ángel Cabrera**, de Quirónsalud Madrid, o el doctor **Borja Ibáñez**, vinculado al CNIC y a la Fundación Jiménez Díaz. También se menciona al doctor **Alberto Forteza** por su trayectoria en cirugía cardíaca y reparación valvular.

PUBLICIDAD

La **oncología** es otra de las áreas con una importante representación madrileña. Entre los profesionales destacados figuran el doctor **Jesús García-Foncillas**, de OncoHealth y la Fundación Jiménez Díaz; la doctora **Lucía G. Cortijo**, de Quirónsalud Madrid; y el doctor **Luis Madero**, del Hospital Niño Jesús, referente en oncología pediátrica. La capital también aparece asociada al desarrollo de la protonterapia, con especialistas como la doctora **Stephanie Bolle**.

En **neurología** y **neurocirugía**, la lista incluye al doctor **Jesús Porta-Etessam**, de la Fundación Jiménez Díaz y actual presidente de la Sociedad Española de Neurología, así como al doctor **Rafael Arroyo**, vinculado a Quirónsalud Madrid y Ruber Juan Bravo. En dermatología, el ranking vuelve a situar entre los nombres destacados al doctor **Pedro Jaén,** del Ramón y Cajal, y al doctor **Ricardo Ruiz**, del Ruber Internacional.

La Lista Forbes 2026 refuerza el protagonismo de Madrid en la sanidad española, con médicos destacados en hospitales públicos y privados / SANITAS

Además de la atención clínica, la clasificación valora la actividad investigadora y docente de los profesionales seleccionados. **Muchos de los médicos reconocidos compaginan su trabajo asistencial con la investigación biomédica y la docencia universitaria** en centros como la Universidad Autónoma de Madrid, la Universidad Complutense o la Universidad Europea.

Sin duda, **la Lista Forbes 2026 refuerza el protagonismo de Madrid en la sanidad española**, con médicos destacados en hospitales públicos y privados, presencia en especialidades de alta complejidad y un perfil profesional ligado tanto a la asistencia clínica como a la investigación y la docencia.

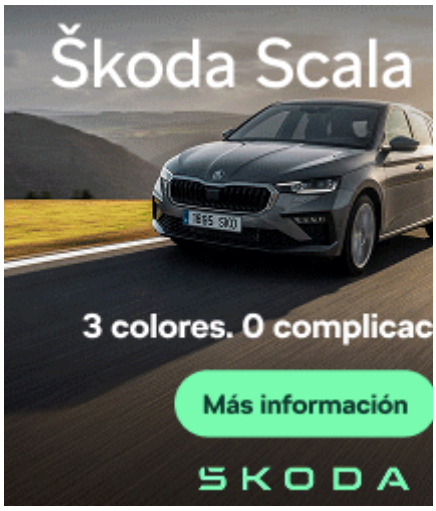
PUBLICIDAD

Leer Cerca Jugar

Ahora, la presencia masiva de Madrid en esta lista no es casualidad, pues responde a una inversión sostenida en tecnología y, sobre todo, a un ecosistema que permite captar y retener el mejor talento médico del país.

TEMAS Madrid | Sanidad | Sanidad privada | Sanidad Pública | Médicos | Medicina | Oncología

Es noticia > Inmunidad al hantavirus Entrevista María Jesús Montero Cuarentena obligator



Especialidades > Neurología

"Levantarse a las 5:00 AM no es un hábito saludable para la mayoría"

La SEN asegura que las rutinas extremas de sueño sin base científica conllevan deterioro cognitivo, ansiedad o depresión

BUEN DESCANSO

Anjana López, neurofisióloga: “Si has dormido mal, lo que no vale es echarte una siesta de dos horas”

La especialista en trastornos del sueño de la Sociedad Española de Neurología explica qué hacer al día siguiente de una mala noche para no empeorar el descanso y recuperar el ritmo del sueño

Anjana López, neurofisióloga y miembro del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española de Neurología (Cedida)

Irene Marsal
08/05/2026 11:44

En España, **el 48% de la población adulta** sufre dificultades para iniciar o mantener el sueño, según la Sociedad Española de Neurología. Tras una mala noche, la respuesta no pasa por compensar con más cafeína o por dormir de más durante el día, sino por recuperar cuanto antes los hábitos que ayudan a sincronizar el reloj biológico.

Así lo explica Anjana López, neurofisióloga y miembro del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española de Neurología, a *La Vanguardia*. La especialista trabaja en Consultas Médicas de Mompía, un centro especializado en trastornos del sueño del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla. “Después de no descansar, debemos intentar tener un día lo más normal posible”, asegura.

Lee también

Òscar Escuder, cirujano maxilofacial: “Todo el mundo con apnea del sueño ronca, pero no todo el mundo que ronca tiene apnea del sueño”

IRENE MARSAL

Después de una mala noche, lo más recomendable es tener un día activo (Getty Images/iStockphoto)

Cuando dormimos mal una noche, ¿qué deberíamos hacer al día siguiente para minimizar el impacto durante el día?

Lo primero de todo es intentar espabilarnos. Se recomienda una ducha, un desayuno saludable y, aunque tengamos mucho sueño, no abusar del café, del té ni de otros estimulantes. Tomar uno o dos cafés en el desayuno está bien, pero es un error muy frecuente que, si he dormido mal y tengo mucho sueño durante el día, empiece a tomar estimulantes para intentar vencer ese cansancio. ¿Por qué? Porque probablemente empeoremos el sueño de la

noche siguiente.

Entonces, ¿lo recomendable es intentar hacer vida normal?

Sí. Hay que intentar llevar un día activo. Si tenemos que ir a trabajar, lo hacemos. Incluso si ese día nos toca ir al gimnasio, se puede ir, siempre y cuando no tengamos un cansancio horrible o hayamos pasado una noche completamente en vela. Otro factor importante son las siestas: si he dormido mal, lo que no vale es hoy echarme una siesta de dos horas. Si para reponernos un poco y restaurar ese cansancio necesitamos dormir, se puede hacer, pero de máximo 20. Sirve para darle un pequeño impulso al cerebro, para que sea un sueño reparador, pero no prolongado. Lo que tenemos que intentar es llegar cansados a la noche siguiente.

Los hábitos saludables son imprescindibles para una buena recuperación del sueño (Getty Images)

¿Influye la exposición a la luz natural en la recuperación del ritmo del sueño?

Mucho. Eso es muy importante. Si hemos tenido una mala noche, lo más importante es levantarnos pronto, hacer una vida activa y estar todo lo que podamos expuestos a la luz natural durante el día. Así el cerebro sabe perfectamente cuándo es de día y cuándo es de noche, y ayudamos a regular cronobiológicamente ese ciclo de melatonina. El cerebro tiene que entender cuándo es de día y, luego, a partir de la hora de la cena, debemos hacer todo lo contrario: buscar un ambiente relajado, con luz tenue en casa, e intentar preparar el cuerpo para el descanso.

Cuando llega la hora de dormir, ¿conviene acostarse a la hora habitual o antes?

Para el sueño, los especialistas siempre decimos que lo más importante es llevar una rutina de horarios: acostarnos y comer siempre, más o menos, a las mismas horas. Entonces, si normalmente ceno a las nueve y me acuesto a

las mismas horas. Entonces, si normalmente ceno a las nueve y me acuesto a las once, ese día debería intentar hacer exactamente lo mismo. Si por lo que sea no hemos podido echar una siesta y tenemos mucho sueño, podemos adelantar un poco la hora de acostarnos, pero siempre acostándonos con sueño. Si habitualmente me acuesto a las once, puedo acostarme a las diez y media. Lo que no sirve es decir: “Venga, ceno y a las ocho me meto en la cama”. No, porque probablemente ese día nos vamos a despertar antes y se va a volver a alterar el ciclo del sueño.

Lee también

Irene Verdugo, odontóloga: “Lo importante de un buen cepillo dental es el diseño de sus cerdas; distribución, suavidad y capacidad de barrido”

IRENE MARSAL

Después de una mala noche, los expertos recomiendan ir a dormir a una hora normal (Getty Images)

¿Existen alimentos o hábitos concretos que nos ayuden a recuperarnos después de una mala noche?

Siempre se dice que la vida sana es lo que más ayuda al cuerpo a recuperarse. Es importante tener una buena hidratación y, al día siguiente, intentar evitar sí o sí el alcohol, porque produce bastante deshidratación. También hay alimentos que pueden ayudarnos a conciliar el sueño antes de dormir. Por ejemplo, se ha visto que el kiwi ayuda mucho, igual que los frutos secos o el pescado azul.

¿Cuándo una mala noche deja de ser algo puntual y pasa a ser un problema? ¿Hay alguna señal de alarma?

Cuando se empieza a perpetuar y empezamos a tener un problema para iniciar el sueño o para mantenerlo durante más de tres días a la semana, durante más de tres meses, ya lo podemos considerar insomnio. Sobre todo, cuando no hay ninguna causa desencadenante clara; es decir, cuando no estoy mirando el móvil, ni jugando a videojuegos en la cama, ni haciendo algo que explique esa dificultad para dormir.

MOSTRAR COMENTARIOS

MUNDODEPORTIVO

Una cafetería de Barcelona cobra el café como si fuera un parking: más tiempo sentado, más caro

LOS MEJORES VÍDEOS

día

Patrocinado

OKDIARIO Seguir 33.7K Seguidores

Los neurólogos alertan sobre el reto viral de levantarse a las 5:00 AM: «No es un hábito saludable»

Historia de B. Muñoz • 7 h • 4 minutos de lectura

Un despertador marca las 5:00 horas.

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 mejora

Comentarios

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.

Descubre lo que significa ser enfermero desde el primer día
CUHMED
Más información
Sponsored Links by Taboola
Patrocinado

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

Continuar leyendo

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

Contenido patrocinado

Comentarios

Un profesor de yoga realiza una postura de yoga al amanecer en la cumbre del monte Fort.EFE/ Jean-christophe Bott

Los riesgos de levantarse a las cinco de la mañana por una tendencia viral

Berta Pinillos(https://efesalud.com/autor/bpinillos/) | 8 de mayo, 2026

(/#x) (/#facebook) (/#whatsapp) (https://www.addtoany.com/share#url=https%3A%2F%2Fefesalud.com%2Flevantarse-cinco-de-la-n riesgos%2F&title=Los%20riesgos%20de%20levantarse%20a%20las%20cinco%20de%20la%20ma%C3%

Hay muchas tendencias virales que animan a seguir una serie de rutinas con el argumento de que son buenas para la salud. Una de ellas es la de madrugar, levantarse a las cinco de la mañana como una pauta para tener éxito y ser una persona más productiva, sin embargo, es un hábito que puede tener serias consecuencias por su impacto en el sueño.

Es **la Sociedad Española de Neurología (SEN)** la que advierte de estas tendencias virales como la de levantarse a las cinco de la mañana, porque en España el 48 % de la población adulta duerme mal, no tiene un sueño de calidad (https://efesalud.com/piramide-sueno-guia-dormir-recomendaciones/) y alrededor de un 20 % padece insomnio crónico, con lo que imponer este tipo de rutinas «pude agravar aún más» estos problemas.

"Desde una perspectiva médica, imponer un horario de vigilia sin respetar las necesidades individuales de sueño puede generar un déficit crónico de sueño», **alerta la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, Cecilia García.**

La experta asegura que la privación de sueño no solo impacta en la energía diaria, también en la regulación metabólica, en el sistema inmunológico, en la estabilidad emocional y en los procesos neurocognitivos.

Respetar el cronotipo

«En términos claros: levantarse a las 5:00 de la mañana no es, por sí mismo, un hábito saludable en absoluto», incide García, quien explica que depende de la hora de irse a dormir, las horas de sueño y sobre todo de la biología de cada uno, en concreto, de la cronobiología y los cronotipos.

La SEN abunda en que el cronotipo, es decir, la predisposición biológica de cada persona a estar más activa en determinadas horas del día, es uno de los aspectos fundamentales para la higiene del sueño.

En este sentido, indica que cerca de la mitad de la población tiene un cronotipo «estándar», mientras que la otra mitad tiene perfiles más matutinos o vespertinos.

La genética juega un papel importante en el cronotipo de cada uno, con lo que la SEN sostiene que forzar cambios bruscos tales como levantarse a las cinco de la mañana por una mera obligación de seguir una tendencia viral puede provocar insomnio, una peor calidad del sueño y tener consecuencias sobre la salud mental y cognitiva.

Alondra o búho

García indaga en que hay personas más matutinas, conocidas como 'alondras' y personas más nocturnas, denominadas 'búhos' con múltiples variantes intermedias.

Una alondra en una granja en el valle del Jordán al este de Nablus, Cisjordania, EFE/ Alaa Badarneh

«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", resalta la experta de la SEN.

Y el patrón, continúa la neuróloga, no es una cuestión de hábitos o disciplina «como a veces se hace creer» con lo que intentar modificarlo «de forma agresiva es equivalente a ir constantemente en contra del propio reloj biológico».

La consecuencia puede ser el insomnio o tener una peor eficiencia de sueño.

«Por el contrario, adecuar nuestro trabajo, vida social o académica a nuestras preferencias horarias en función de 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", asevera.

Las funciones esenciales del sueño

La SEN recuerda que el sueño desempeña «funciones esenciales» para la salud física, mental y cerebral, porque durante el descanso nocturno se consolidan «procesos clave» como la memoria, la regulación emocional y la eliminación de sustancias neurotóxicas en el cerebro.

Cookies

Pero dormir poco puede dar lugar a patologías neurológicas y psiquiátricas.

En concreto, varios estudios han concluido que dormir menos de seis horas al día 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, pero también con la depresión y los trastornos de ansiedad.

La falta de sueño (https://efesalud.com/sueno-pantallas-como-dormir-bien/), prosigue la SEN, altera la plasticidad cerebral y «compromete» funciones ejecutivas «clave» como la toma de decisiones o la atención sostenida.

Los riesgos de dormir poco y mal no acaban ahí, porque también afecta a la salud cardiovascular, favorece la resistencia a la insulina y contribuye al aumento de peso.

No hay rutinas universales válidas para todos

Así, la SEN concluye que no hay «rutinas universales válidas para todos» y que seguir unos hábitos basados en tendencias virales puede ser «contraproducente si no se adaptan a las características individuales».

«El sueño de cada persona debe adaptarse a su cronotipo, su contexto laboral y su estado de salud», destacan los neurólogos.

EFE/LEO LA VALLE[

García abunda en que la productividad no depende de la hora a la que nos levantemos, sino de la calidad del descanso y de si está adecuada a la biología de cada uno.

«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", insiste la experta sobre la tendencia viral de levantarse a las cinco de la mañana, porque optimizar el sueño no consiste en copiar rutinas virales, sino conocer el organismo propio.

Para terminar, la SEN (https://www.sen.es/) hace hincapié en que los problemas del sueño como insomnio (https://efesalud.com/insomnio-higiene-sueno/), despertares frecuentes o somnolencia diurna, entre otros, se deben abordar desde un enfoque médico especializado.

ETIQUETAS

- DESCANSO (HTTPS://EFESALUD.COM/DESCANSO/)
- RIESGOS (HTTPS://EFESALUD.COM/RIESGOS/)
- SUEÑO (HTTPS://EFESALUD.COM/SUENO/)

Artículos relacionados

Retinopatía del bebé prematuro, bajo la lupa maestra (https://efesalud.com/retinopatia-bebe-prematuro-lupa-maestra/)

8 de mayo, 2026

Los riesgos de levantarse a las cinco de la mañana por una tendencia viral (https://efesalud.com/levantarse-cinco-de-la-manana-tendencia-viral-riesgos/)

8 de mayo, 2026

Cookies

lavanguardia.com

“Intentar modificar el sueño de forma agresiva es ir contra el reloj biológico”: la advertencia de los neurólogos sobre madrugar de forma extrema

Helena Ortega

4-5 minutos

Levantarse a las cinco de la mañana se ha popularizado en los últimos meses en redes sociales. Desde el humorista y escritor Ángel Martín a los *influencers*, son muchas las personas que han practicado este reto bajo un pretexto: madrugar es sinónimo de disciplina y éxito.

Sin embargo, los neurólogos advierten de que seguir estas tendencias sin tener en cuenta las necesidades de cada persona puede acabar perjudicando seriamente nuestra salud. La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha alertado, a través de declaraciones recogidas por EFE, sobre los riesgos de imponer horarios de sueño en un país donde casi la mitad de la población adulta duerme mal y alrededor de un 20% padece insomnio crónico.

La hora adecuada para comenzar el día depende de las necesidades fisiológicas de cada personaColaboradores

“Desde una perspectiva médica, imponer un horario de vigilia sin respetar las necesidades individuales de sueño puede generar un déficit crónico de sueño”, explica Cecilia García, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

La especialista insiste en que dormir menos o alterar el descanso no solo afecta al cansancio diario. También tiene consecuencias sobre la regulación metabólica, el sistema inmunológico, la estabilidad emocional y el rendimiento cognitivo de la persona que lo sufre.

El cronotipo importa más que la disciplina

Uno de los conceptos clave que destacan los expertos es el cronotipo, es decir, la predisposición biológica de cada persona a sentirse más activa por la mañana o por la noche. Según la SEN, aproximadamente la mitad de la población tiene un cronotipo intermedio, mientras que el resto se divide entre perfiles más matutinos —las llamadas “alondras”— y otros más nocturnos, conocidos como “búhos”.

Para la neuróloga, el patrón de sueño no es únicamente una cuestión de hábitos o disciplina, “como a veces se hace creer”. De hecho, recalca que levantarse a las cinco de la mañana “no es, por sí mismo, un hábito saludable en absoluto”.

Bajo el punto de vista de los especialistas, forzar cambios bruscos solo para seguir una moda viral puede desencadenar insomnio, empeorar la calidad del sueño y afectar a la salud mental. Además, dormir poco se relaciona con problemas neurológicos y psiquiátricos.

La SEN recuerda que varios estudios han asociado dormir menos de seis horas diarias con un aumento de hasta el 30% en el riesgo de deterioro cognitivo, además de una mayor probabilidad de sufrir enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer, depresión o ansiedad.

El culto a madrugar, una preocupación para los divulgadores científicos

Esta crítica a las rutinas extremas también ha sido respaldada por la divulgadora científica Marta Hallo, autora del libro *Fuiste el espermatozoide más rápido y otros mitos de la ciencia.* En sus redes sociales, Hallo cuestiona la idea de que madrugar sea automáticamente positivo: “La idea de que madrugar es intrínsecamente bueno se ha arraigado tanto hoy en día que quien no lo hace, es un *loser*”, afirma.

La divulgadora menciona investigaciones como una de la Universidad de Oxford que define trabajar antes de las 10 de la mañana como una “tortura biológica”, al considerar que el cuerpo todavía no está preparado para rendir plenamente. Asimismo, Hallo cita investigaciones sobre cronobiología y estrés que relacionan los despertares muy tempranos con mayores niveles de cortisol, la hormona del estrés.

Tanto los neurólogos como los divulgadores coinciden en la misma idea: no existen rutinas universales válidas para todos. La productividad no depende únicamente de la hora a la que

suena el despertador, sino de la calidad del descanso y del ritmo biológico de cada persona. Por este motivo, la SEN insiste en que el insomnio debe abordarse desde un enfoque especializado, dejando atrás los retos virales de internet.

Salud

NUTRICIÓN

Los expertos coinciden: “Estos son los grandes aliados para mejorar la calidad del sueño”

Nutrientes como el triptófano, omega-3, calcio o magnesio, presentes en pescados y mariscos, contribuyen a favorecer un descanso más profundo.

Débora Paz
Redactora en Tikitakas
Sobre el autor

Actualizado a 8 de mayo de 2026 07:38 CEST

¡Vente a ING antes
Sponsored by: ING Depos

Dormir bien no siempre es fácil. En España, cada vez más personas conviven con dificultades para conciliar o mantener el sueño: **el 56 % de los adultos no duerme las horas recomendadas y alrededor del 50 % asegura no tener un sueño reparador**; además, más de 4 millones de personas en nuestro país padecen algún trastorno de sueño crónico y grave. Así lo recogen la Sociedad Española de Neurología, la National Institutes of Health y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En este contexto, incorporar pescados y mariscos en la cena puede ser un pequeño cambio con gran impacto. Y es que **la clave está en apostar por preparaciones ligeras y fáciles de digerir.**

El dolor de rodilla no es desgaste: esta es la verdadera causa

expertoensalud.es

Más informaci

Alimentos del mar como aliados del descanso

Desde Pesca España recuerdan cómo los productos del mar, además de ser esenciales en una dieta equilibrada, **pueden convertirse en grandes aliados para mejorar la calidad del sueño.** ¿El secreto? Su composición nutricional.

Ver más en Instagram

34 Me gusta

pesca.es

único y un poquito de mimo en los fogones.

No hace falta complicarse para disfrutar de la verdadera felicidad en el plato. 🍽️✨

Ver todos los comentarios

Añade un comentario...

Los pescados y mariscos son ricos en ácidos grasos omega-3, que **favorecen la producción de serotonina, una hormona clave en la regulación del estado de ánimo y del ciclo del sueño.** Con el paso de los años, nuestro cuerpo produce menos serotonina de forma natural, lo que puede influir en la aparición de insomnio o en un descanso menos reparador. Además, diversos estudios apuntan a que el consumo de omega-3 puede contribuir a mejorar tanto la duración del sueño como su profundidad. Es decir, no solo dormir más, sino dormir mejor.

Nutrientes que favorecen la calidad del sueño

Más allá de los omega-3, los productos del mar aportan otros nutrientes que ayudan a preparar el cuerpo para el descanso:

Triptófano, un aminoácido que impulsa la producción de serotonina y favorece un sueño más profundo.

Proteínas de alta calidad, que ayudan a mantener estables los niveles de energía durante la noche.

Magnesio, conocido por su efecto relajante frente al estrés.

Calcio, esencial para la producción de melatonina, la hormona que regula el ciclo sueño-vigilia.

NOTICIAS RELACIONADAS

Entrevista

Nutrición

Los alimentos del mar que te ayudarán a desinflamarte y sentirte más ligero

Asimismo, los expertos recomiendan cenar al menos 2 o 3 horas antes de acostarse, optar por cenas ligeras con pescados o mariscos por su fácil digestión y evitar comidas copiosas o pesadas. Priorizar también **preparaciones saludables, bien al horno, al vapor o a la plancha.**

¡Lleva el deporte contigo! Descarga la App de AS para recibir alertas al instante y configura en **MiZona** qué quieres leer, sigue a tus equipos y consulta sus partidos. **Descárgala aquí.** *¿Además buscas licenciar contenido? Haz clic aquí*

Etiquetado en: Nutrición Salud

Contenido Patrocinado

Cardiólogo: ¿No te quitas la barriga? Haz esto
diariodeuncardiologo.es | Patrocinado

¿Artritis de rodilla a partir de los 60? Un traumatólogo recomienda hacer esto a diario
expertoensalud.es | Patrocinado

¿Rostro caído? Olvídate del colágeno. Haz esto por la noche (muy fácil)
Tendencias de Belleza | Patrocinado

Estimulantes para estudiar pueden poner en riesgo la salud juvenil

Cafeína, bebidas energéticas, vitaminas y fármacos no garantizan mejor rendimiento académico y pueden afectar la salud si se consumen en exceso.

Por EFE
Publicado el 07 de mayo de 2026

En pleno año escolar y ante la temporada de pruebas académicas,

un artículo publicado por EFE Salud advierte sobre el uso de cafeína, teína, bebidas energéticas, vitaminas y fármacos para intentar mejorar la concentración de los jóvenes. Aunque muchos estudiantes recurren a estos productos para afrontar el estrés, la ansiedad y las largas jornadas de estudio, los especialistas recuerdan que abusar de ellos puede ser perjudicial para la salud y no sustituye el aprendizaje ni el descanso.

Bibliotecas saturadas y zonas de estudio llenas marcan el inicio de una etapa exigente para miles de alumnos. La presión por rendir mejor lleva a algunos jóvenes a buscar ayudas rápidas para mantenerse despiertos, aumentar la atención o reforzar la memoria durante la preparación de evaluaciones académicas.

El problema aparece cuando estos productos se consumen sin control o se interpretan como una solución para compensar la falta de descanso o de preparación. Según explicó a EFE Salud el neurólogo Guillermo García-Ribas, miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN), no hay evidencia de que estos productos mejoren de forma real el rendimiento necesario para superar pruebas académicas.

“Ningún suplemento nutricional ha demostrado algún beneficio en el rendimiento cognitivo necesario para la superación de exámenes”, subrayó el especialista.

Estimulantes y falsas promesas de concentración

La temporada de evaluaciones suele venir acompañada de presión, tensión y ansiedad. Estas emociones, difíciles de gestionar para muchos estudiantes, pueden favorecer el consumo de psicoestimulantes o productos que prometen elevar la concentración en momentos puntuales.

El abuso de estimulantes y la falta de descanso pueden afectar la salud durante la temporada de pruebas académicas. / Shutterstock

Sin embargo, el doctor García-Ribas advirtió que estas prácticas pueden ser riesgosas. Los estimulantes no reemplazan las horas de estudio ni el conocimiento adquirido durante la preparación. “Son peligrosas, ya que no suplen el aprendizaje ni el conocimiento y pueden ser perjudiciales a nivel cerebral”, afirmó.

Entre los productos más utilizados por los jóvenes en época de pruebas académicas están la cafeína y la teína. Ambas sustancias forman parte de hábitos cotidianos, como el consumo de café o té, pero su uso puede aumentar durante los periodos de estudio intenso, especialmente por las noches.

Las bebidas energéticas también han ganado presencia entre estudiantes, aunque su consumo es desaconsejable cuando se vuelve frecuente o excesivo. Estos productos suelen combinar altas dosis de cafeína con un elevado contenido de azúcar, una mezcla que puede impactar negativamente en el organismo.

Café, energizantes y noches de poco descanso

Un grupo de estudiantes de la Universidad Rey Juan Carlos de Alcorcón relató a EFE Salud que suele consumir café, pero que durante las pruebas académicas aumenta la dosis, sobre todo en la noche. “Creo que no hace nada, es más el efecto placebo que genera”, opinó uno de ellos.

El exceso de estimulantes puede provocar efectos secundarios importantes. Según el experto de la SEN, “los fármacos producen una aceleración, una extenuación del sistema nervioso central”.

El riesgo aumenta cuando el consumo de estimulantes se combina con menos horas de sueño. Esa mezcla puede someter al cerebro a una sobrecarga que, en casos puntuales, derive en complicaciones. García-Ribas explicó que se pueden producir “crisis epilépticas, que son por hiperactividad cerebral sin ser epiléptico, o brotes psicóticos”.

La advertencia no implica que la cafeína o la teína sean nocivas por sí mismas en jóvenes sanos y sin otras afecciones. El problema, según el especialista, está en el exceso. Cuando se abusa de estas sustancias, pueden perder su efecto y aumentar la posibilidad de reacciones adversas.

El rendimiento académico no depende de una solución rápida

Rendir adecuadamente durante las pruebas académicas requiere un proceso sostenido y no una carrera final basada en estimulantes. El especialista remarca que cuidar la alimentación y respetar el descanso son medidas más importantes que recurrir a productos para intentar obtener una mejora inmediata.

Dormir las horas correspondientes permite que el cerebro funcione mejor durante la preparación y al momento de rendir. En cambio, estudiar durante la noche con apoyo de estimulantes puede generar una sensación temporal de energía, pero no necesariamente mejora el aprendizaje.

> Te puede interesar:
> **Suplementos vitamínicos: beneficios, riesgos y alertas clave**

García-Ribas recomienda mantener la ingesta de cafeína y teína en dosis habituales, ya que pueden aportar un incremento limitado del rendimiento. “Estamos hablando de décimas de rendimiento, que es un poco lo que se consigue con los suplementos y la nutrición en el deporte”, garantizó el especialista.

Los estudiantes consultados por EFE Salud también parecen conscientes de ese límite. “Cuando sobrepasas un límite puede ser hasta perjudicial, la clave está en el descanso más que en suplementarse de otra manera”, reafirmaron.

Recomendaciones para estudiar sin poner en riesgo la salud

Durante la temporada de pruebas académicas, los especialistas recomiendan evitar el abuso de estimulantes y priorizar hábitos que favorezcan un rendimiento sostenido. La alimentación, el descanso y la organización del estudio son claves para proteger la salud física y cerebral de los jóvenes.

El descanso adecuado es clave para proteger la salud y el rendimiento durante la temporada de pruebas académicas. / Shutterstock

Entre las medidas recomendadas destacan:

- Mantener horarios de sueño suficientes.
- Evitar el abuso de cafeína, teína y bebidas energéticas.
- No usar fármacos o psicoestimulantes como sustitutos del estudio.
- Cuidar la alimentación durante la preparación académica.
- Evitar reducir demasiado el descanso para estudiar de noche.
- Consultar con profesionales si hay ansiedad, insomnio o consumo excesivo de estimulantes.

La idea central, según el neurólogo, es no buscar atajos. Los productos que prometen aumentar la concentración pueden generar una expectativa de mejora que no está respaldada por beneficios claros para el rendimiento cognitivo necesario en las evaluaciones.

El doctor García-Ribas concluyó que, por muchos productos de este tipo que se consuman durante la temporada de pruebas académicas, “realmente no hay ningún remedio mágico que nos pase del cero al cien o del cero al cinco”.

La presión académica puede empujar a los jóvenes a buscar soluciones rápidas, pero el mensaje sanitario es claro: los estimulantes para estudiar no sustituyen el descanso, la preparación ni los hábitos saludables, y su abuso puede poner en riesgo la salud juvenil.

TAGS: Bebidas | Escolares | Exámenes | Rendimiento escolar | Vitaminas

CATEGORIA: Vida | Cuerpo y mente

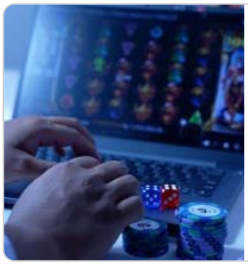
Artículos Recomendados

Cuerpo Y Mente

La carga mental de las madres impacta su salud y bienestar

Cuerpo Y Mente

Redes sociales elevan la ansiedad en adolescentes, más en chicas



Cuerpo Y Mente

La adicción al juego crece entre adolescentes y se dispara en el entorno online

Calculadora de IMC

Evalúa tu índice de masa corporal considerando género, edad y unidades.

Género:

H
exc

DESMONTA EL MITO

Guillermo García-Ribas, neurólogo: “Ningún suplemento nutricional ha demostrado beneficios en el rendimiento cognitivo necesario para la superación de exámenes”

Los expertos advierten de que abusar de vitaminas, suplementos o bebidas energéticas no solo tiene una eficacia limitada, sino que también puede acarrear riesgos para la salud

Varios alumnos antes de comenzar uno de los exámenes de las pruebas de acceso a la universidad del año 2022 en Catalunya (David Zorrakino - Europa Press / Europa Press)

Helena Ortega

08/05/2026 10:38

La época de exámenes ya ha comenzado en universidades y bibliotecas de toda España, y con ella también aumentan el estrés y la presión entre los estudiantes. Para intentar rendir más o concentrarse mejor, muchos jóvenes recurren a vitaminas, suplementos o bebidas energéticas. Sin embargo, los expertos advierten de que abusar de este tipo de productos no solo tiene una eficacia limitada, sino que también puede acarrear riesgos para la salud.

El neurólogo Guillermo García-Ribas, miembro de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, ha desmontado en una entrevista concedida a EFE algunas de las creencias más extendidas entre los universitarios de nuestro país durante estas semanas. “No hay ningún remedio mágico que nos pase del cero al cien (...) ningún suplemento nutricional ha demostrado algún beneficio en el rendimiento cognitivo necesario para la superación de exámenes”, asegura el especialista.

Muchos jóvenes consumen bebidas energéticas de manera regular. (CC0)

La presión por sacar buena nota, el miedo a suspender o la acumulación de temario empujan a muchos jóvenes a buscar soluciones rápidas y efectivas. Entre los productos más consumidos destacan la cafeína, la teína y las bebidas energéticas, cuyo uso aumenta especialmente durante las noches de estudio. El problema aparece cuando ese consumo se dispara y se mezcla con la falta de descanso.

“El exceso de estimulantes puede producir una aceleración, una extenuación del sistema nervioso central”, explica García-Ribas. Según advierte el neurólogo, estas sustancias no sustituyen el

aprendizaje ni el conocimiento, y su abuso “puede ser perjudicial a nivel cerebral”.

Del café a las bebidas energéticas: cuándo existe realmente cierto riesgo

Aunque el café o el té no son perjudiciales en cantidades moderadas para personas jóvenes y sanas, el especialista insiste en que abusar de ellos reduce progresivamente sus efectos. Además, las bebidas energéticas añaden otro problema:

combinan altas dosis de cafeína con grandes cantidades de azúcar.

La mezcla entre estimulantes y pocas horas de sueño puede tener consecuencias graves. García-Ribas advierte de que, en determinados casos, “se pueden producir o crisis epilépticas, que son por hiperactividad cerebral sin ser epiléptico, o brotes psicóticos”.

> **La clave está en el descanso, más que en suplementarse de otra manera**
>
> **Guillermo García-Ribas**
> **neurólogo**

Sin embargo, los propios estudiantes parecen ser conscientes de que muchas veces estos productos funcionan más por sugestión que por resultados de verdad. Un grupo de universitarios de la Universidad Rey Juan Carlos de Alcorcón reconocía a EFE que aumenta el consumo de café en época de exámenes, especialmente por la noche, aunque algunos admiten que “creo que no hace nada, es más el efecto placebo que genera”.

Frente a la búsqueda de soluciones milagro, el neurólogo insiste en que el rendimiento académico depende mucho más de los hábitos sostenidos en el tiempo que de un esfuerzo muy extremo de última hora.

Dormir bien sigue siendo la mejor estrategia

Los expertos recuerdan que afrontar los exámenes no debería entenderse como una carrera de resistencia de unos pocos días, sino como un trabajo a largo plazo. Es por ello que mantener una alimentación equilibrada, dormir las horas necesarias y respetar los descansos sigue siendo la fórmula más eficaz para rendir mejor.

El propio García-Ribas reconoce que la cafeína y la teína pueden ofrecer una ligera mejora del rendimiento si se consumen en dosis habituales. Sin embargo, el especialista deja claro que ningún producto puede compensar la falta de estudio o de descanso. “Realmente no hay ningún remedio mágico que nos pase del cero al cien o del cero al cinco”, concluye el neurólogo de la SEN.

DIRECTO **El Real Madrid prepara una importante sanción económica para Valverde y Tchouam**

AVANCE **Un atraco con rehenes en un banco obliga a desplegar un gran dispositivo policial**

Fitbit Air es la pulsera de Google para quienes quieren datos, pero no otra pantalla más en su vida

Google Fitbit Air es una pulsera sin pantalla que mide salud, sueño y actividad física con Google Health y Gemini. / Google

DISPOSITIVOS NOTICIA 08 may 2026 - 11:36

MARTA GASCÓN

Frente al wearable convertido en una extensión del móvil, Google propone uno que desaparece. La gran promesa de Fitbit Air no es que puedas hacer más cosas con él, sino que puedes hacer menos.

Google lanza la nueva Google Fitbit Air: la pulsera sin pantalla que controla y mejora tu salud con Gemini

Durante años, los *wearables* han seguido una dirección bastante previsible: más pantalla, más brillo, más aplicaciones, más notificaciones y más funciones heredadas del móvil. **Cada nuevo reloj inteligente parecía obligado a hacer un poco más que el anterior**. Medir mejor, sí, pero también permitir contestar mensajes, mirar llamadas, consultar mapas, pagar, abrir *apps*, recibir alertas y convertir la muñeca en otra pequeña bandeja de entrada.

La nueva Google Fitbit Air va justo en sentido contrario. No tiene pantalla, no pretende sustituir al móvil y tampoco busca competir con un *smartwatch* lleno de funciones. Su propuesta es bastante más simple, pero también más interesante de lo que parece: registrar datos de salud, descanso y actividad

0:00 / 0:20

Sobre el papel, es una pulsera mínima, ligera y pensada para llevarse todo el día. **Google la vende en España por 99,99 euros**, con tres meses de prueba de Google Health Premium, y promete seguimiento cómodo las 24 horas, sensores avanzados y hasta una semana de batería. También la conecta con el nuevo **Google Health entrenador**, diseñado con Gemini y disponible a partir del 26 de mayo.

La duda en cuestión, por tanto, no es solo qué mide. La pregunta interesante es otra: **¿tiene sentido lanzar en 2026 una pulsera sin pantalla?** Y la respuesta quizá sea que sí. Precisamente ahora.

NOTICIA DESTACADA

HUAWEI WATCH GT Runner 2: el reloj para entrenar maratones que también tiene sentido si estás empezando a correr

Los wearables ya son masivos

Fitbit Air no llega a un mercado vacío. Los dispositivos 'ponibles' forman parte de la rutina diaria de millones de personas. IDC calcula que en 2025 se enviaron **611,5 millones de *wearables* en todo el mundo**, un 9,1 % más que el año anterior. Es decir, no hablamos de una categoría de nicho, sino de un mercado enorme y todavía en crecimiento.

seguridad digital, con consejos para proteger tu privacidad y sacar el máximo partido a tus dispositivos.

Introduce tu email

APUNTARME GRATIS

Estoy de acuerdo con la política de privacidad

En España, el dato también es significativo. Según el INE, el **37,4% de la población de 16 a 74 años** utiliza "reloj inteligente, pulsera de *fitness*, etc." por diferentes motivos. El mismo bloque estadístico sitúa en el **11,6 %** el uso de dispositivos conectados para la salud, como controlar presión arterial, nivel de azúcar en sangre o peso.

Esto deja una lectura clara: **hay una base de usuarios acostumbrada a llevar tecnología en la muñeca, pero no necesariamente todos buscan lo mismo**. Algunos quieren un reloj casi completo. Otros solo quieren métricas. Y otros, quizá cada vez más, quieren datos sin tener que mirar otra pantalla. Ahí es donde Fitbit Air puede encontrar su hueco.

NOTICIA DESTACADA

Google Pixel Watch 4: más brillo, más potencia y más inteligencia en tu muñeca

No inventa el wearable invisible, pero lo lleva a una zona más

discreto, sin pantalla y centrado en salud, sueño y recuperación no hace con Fitbit Air. Los **anillos inteligentes** llevan tiempo trabajando justo esa filosofía: desaparecer del día a día, medir en segundo plano y dejar la interpretación para después.

De hecho, el mercado de los *smart rings* está creciendo con fuerza, aunque todavía parte de cifras mucho más pequeñas. Omdia estima que los envíos globales de anillos inteligentes superaron las **850.000 unidades en 2023**, subieron a **1,8 millones en 2024** y podrían situarse ligeramente por encima de los **4 millones en 2025**.

La diferencia es que Google no propone un anillo. Propone volver a la muñeca, pero quitando casi todo lo que ha convertido a muchos *wearables* en una extensión del teléfono. **Fitbit Air no es un reloj recortado, o al menos no debería entenderse así**. Es más bien una pulsera que adopta parte del atractivo de los *smart rings* —discreción, seguimiento continuo, ausencia de pantalla— y lo lleva a un formato más reconocible, más barato y probablemente menos exigente para el usuario medio.

NOTICIA DESTACADA

Galaxy Ring: el anillo inteligente perfecto si tienes un móvil Samsung

Entrenar sin que te persigan las notificaciones

Aquí está, para mí, una de las ideas más potentes del producto. Fitbit Air no solo mide: **también te deja en paz**. Si estás harto de que tu jefe, tu pareja, tu madre o el grupo de WhatsApp del colegio te saquen de la concentración mientras entrenas, una pulsera sin pantalla empieza a tener bastante sentido. No sirve para contestar mensajes, no muestra llamadas, no invita a revisar alertas y no convierte cada vibración en una interrupción pendiente de interpretar. Y **eso, que podría parecer una carencia, puede ser su mayor virtud**.

Hay gente que no quiere estar pendiente de una pantalla mientras hace ejercicio. No quiere mirar el ritmo cada veinte segundos. No quiere saber si ha llegado un correo. No quiere leer una notificación mientras está corriendo,

En ese sentido, Fitbit Air recupera algo del espíritu de las clásicas **bandas de pecho de los corredores**: medir durante el esfuerzo, desaparecer mientras entrenas y dejar los datos para cuando toca analizarlos. Técnicamente no es lo mismo, y **habrá que ver hasta qué punto sus sensores están a la altura** en entrenamientos intensos, pero la lógica de uso se parece más a eso que a la de un *smartwatch* lleno de estímulos.

La idea encaja especialmente bien si miramos cómo se practica deporte en España. Según la Encuesta de Hábitos Deportivos 2024/25 del Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes y el CSD, el **62,7 % de la población española** practicó deporte durante el último año, ya fuera de forma periódica u ocasional. Entre quienes lo hacen, el **25,5 %** practica a diario y el **53,9 %**, al menos una vez por semana.

Pero no todo es *running* competitivo de alto rendimiento ni entrenamiento obsesivo por zonas. Muchas personas van al gimnasio, hacen fuerza, caminan, practican pilates, salen en bici o simplemente intentan moverse más, y para ellas la pantalla no siempre aporta. A veces incluso estorba. **Lo importante no es recibir información constante en mitad de la actividad, sino tener una lectura útil después**: si se ha dormido mejor, si se está recuperando peor, si conviene bajar el ritmo o si la tendencia general va en la dirección adecuada.

Google Fitbit Air permite entrenar sin distracciones. / Google

Controlar el sueño sin molestarte al dormir

El otro gran argumento de Fitbit Air no está en el gimnasio, sino **en la cama**. Una pulsera sin pantalla, pequeña y ligera tiene mucho sentido si la idea es llevarla también mientras dormimos. Google habla de seguimiento del descanso, fases del sueño, frecuencia cardiaca, oxígeno en sangre y recomendaciones a través de Google Health.

Y aquí los datos vuelven a acompañar. La Sociedad Española de Neurología señaló en marzo de 2026 que el **56 % de la población adulta española** no duerme el número de horas recomendadas y que más del **50 % no tiene un sueño reparador**.

Esto explica por qué tantos *wearables* han desplazado parte de su discurso desde el deporte hacia el descanso. Ya no se trata solo de contar pasos o registrar entrenamientos, cada vez interesa más saber si dormimos suficiente, si recuperamos bien, si el estrés se acumula o si el cuerpo está pidiendo bajar el ritmo.

De la misma manera que creo que aquí encaja bien un anillo por su tamaño (dormir con un *smartwatch* grande no siempre es cómodo o no lo es para todo el mundo), pienso que puede ser una razón para valorar su compra. **Otra cosa será que los datos sean precisos y que las recomendaciones sean útiles, pero la premisa encaja**.

Fitbit Air apuesta por un formato discreto y sin pantalla para medir el descanso. / Google

El verdadero producto no es solo la pulsera: es Google Health

Fitbit Air cuesta 99,99 euros, pero su promesa más ambiciosa vive dentro de **Google Health Premium**, que en España aparece desde **8,99 euros**. Google lo presenta como una suscripción con asesoramiento sobre actividad física, sueño y salud, con un entrenador personal diseñado con Gemini.

Ese detalle es clave. Fitbit Air puede parecer poca cosa si se mira solo como *hardware*: una pulsera sin pantalla, con sensores y batería de una semana. Lo que puede convertirla en algo más interesante es el *software*. Es decir, que Google Health no solo enseñe gráficos, sino que detecte tendencias, haga recomendaciones sensatas, adapte planes de entrenamiento y ayude a entender el descanso de una forma **que no suene a plantilla genérica**.

Te puede interesar

- Google cancela Project Mariner, su revolucionario agente de inteligencia artificial para navegadores
- Google prepara una función que convertirá a Gemini en tu asistente personal: se anticipa a lo que necesitas
- Así cambia la Búsqueda con IA de Google en España: ahora puedes acceder a tus fuentes fiables con un simple clic

Si el Coach de Google Health funciona bien, Fitbit Air **puede convertirse en una puerta de entrada barata al seguimiento personal basado en IA**. Si se queda en consejos obvios, el producto corre el riesgo de parecer una pulsera básica con una narrativa muy bien empaquetada.

Conforme a los criterios de

The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Falta de sueñoFUENTE EXTERNA

NOTICIAS

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

mayo 7, 2026

Caribbean Digital

EUROPA PRESS.- Imponerse un horario de vigilia o levantarse a las 5 de la maña individuales de sueño puede tener consecuencias negativas para la salud como c neuróloga y coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sue Neurología (SEN), Celia García Malo.

Según la SEN, más del 48 por ciento de la población adulta en España no tiene ur ciento padece insomnio crónico, e incitar o imponer rutinas de sueño restrictiva más este problema de salud pública».

García Malo, en este sentido, ha asegurado que la privación de sueño no solo im afecta de «forma directa» a la regulación metabólica, el sistema inmunológico, la neurocognitivos.

«En términos claros: levantarse a las 5:00 AM no es, por sí mismo, un hábito salu hora te acuestas, cuánto duermes y, sobre todo, de tu biología (cronobiología y c

En este sentido, uno de los aspectos «fundamentales» en la salud del sueño es el biológica de cada individuo a estar más activo en determinadas horas del día. Ap

Falta de sueñoFUENTE EXTERNA

NOTICIAS

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

mayo 7, 2026

Caribbean Digital

EUROPA PRESS.- Imponerse un horario de vigilia o levantarse a las 5 de la maña individuales de sueño puede tener consecuencias negativas para la salud como c neuróloga y coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sue Neurología (SEN), Celia García Malo.

Según la SEN, más del 48 por ciento de la población adulta en España no tiene ur ciento padece insomnio crónico, e incitar o imponer rutinas de sueño restrictiva más este problema de salud pública».

García Malo, en este sentido, ha asegurado que la privación de sueño no solo im afecta de «forma directa» a la regulación metabólica, el sistema inmunológico, la neurocognitivos.

«En términos claros: levantarse a las 5:00 AM no es, por sí mismo, un hábito salu hora te acuestas, cuánto duermes y, sobre todo, de tu biología (cronobiología y c

En este sentido, uno de los aspectos «fundamentales» en la salud del sueño es el biológica de cada individuo a estar más activo en determinadas horas del día. Ap

Falta de sueñoFUENTE EXTERNA

NOTICIAS

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

mayo 7, 2026

Caribbean Digital

EUROPA PRESS.- Imponerse un horario de vigilia o levantarse a las 5 de la maña individuales de sueño puede tener consecuencias negativas para la salud como c neuróloga y coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sue Neurología (SEN), Celia García Malo.

Según la SEN, más del 48 por ciento de la población adulta en España no tiene ur ciento padece insomnio crónico, e incitar o imponer rutinas de sueño restrictiva más este problema de salud pública».

García Malo, en este sentido, ha asegurado que la privación de sueño no solo im afecta de «forma directa» a la regulación metabólica, el sistema inmunológico, la neurocognitivos.

«En términos claros: levantarse a las 5:00 AM no es, por sí mismo, un hábito salu hora te acuestas, cuánto duermes y, sobre todo, de tu biología (cronobiología y c

En este sentido, uno de los aspectos «fundamentales» en la salud del sueño es el biológica de cada individuo a estar más activo en determinadas horas del día. Ap

YouTube ES
Buscar
Crear

Cómo Identificar Un Ictus Horas Antes de Que Ocurra | Señales Que Salvan Vidas

Dr. Geraldo Explica
14 suscriptores
Suscribirme
0
Compartir

2 visualizaciones hace 20 horas
¿Sabías que el cerebro suele avisar horas o incluso días antes de sufrir un ictus? El problema es que casi nadie reconoce esas señales a tiempo.
...más

0 comentarios

Ordenar por

Añade un comentario...

Todos Para ti Visto

Bad Bunny's Apple Music ...
NFL y 2 más
139 M de visualizaciones

Amaia: Tiny Desk Concert
NPR Music
1,2 M de visualizaciones
Para recaudar fondos

El Mejor Cirujano Cardíaco ...
Dr Adewale Consejos y...
4 visualizaciones • hac...
Nuevo

La verdad sobre el Autismo, con...
José Luis Marín - Form...
73 K visualizaciones • ha

Adivina el Chef Profesional
Ibai
4,5 M de visualizaciones

Jorge Alberto López-Guzmán...
Editorial Unicauca
1,4 K visualizaciones • ha

The Most Accurate ...
Doctor Mike
8,7 M de visualizaciones

Cómo Dejar de Sobrepensar y ...
Tengo un Plan
216 K visualizaciones • h

How To Get Rid Of Hemorrhoids
Talking With Docs y Dr....
938 K visualizaciones • h

18:22
REGISTRAR DATOS DE UN ...
Soy Dalto
518 K visualizaciones • h

19:30
Rusowsky: Tiny Desk Concert
NPR Music
3,6 M de visualizaciones
Para recaudar fondos

26:04
Mon cancer du sein les étapes
Mathilde Makeup & Vl...
43 K visualizaciones • ha

33:33
Exploring the brain with 10-...
CNN
1,7 M de visualizaciones

¿Es bueno levantarse temprano? La Sociedad de Neurología advierte de sus riesgos para la salud

Enviado por Marina Ruiz Vergara el Jue, 07/05/2026 - 16:30

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 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 expertos advirtieron de que esta tendencia no solo carece de respaldo, sino que puede tener consecuencias negativas por el grave impacto en 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**. Incitar o imponer rutinas de sueño restrictivas puede agravar este problema de **salud pública**. Desde una perspectiva médica, imponer un horario de vigilia sin respetar las necesidades individuales genera un **déficit crónico**, afectando a la **regulación metabólica**, el sistema inmunológico, la estabilidad emocional y los procesos neurocognitivos.

Los riesgos de levantarse temprano sin descanso suficiente

La doctora **Celia García Malo**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, señaló que: "**levantarse temprano** 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**)". Ignorar estos factores para cumplir con una moda de internet puede forzar al cerebro a un estado de **estrés oxidativo** innecesario.

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

La tiranía del reloj frente a la biología

"El cronotipo define la predisposición natural de cada persona a estar más activa

por la mañana o por la noche. Existen personas más 'matutinas' (**alondras**) y personas más 'nocturnas' (**búhos**)", señaló la doctora García Malo. El más común es el estándar, que en nuestro país se define en una franja media, por ejemplo de 23:00 a 07:00 horas. Intentar modificarlo de forma agresiva solo para **levantarse temprano** es equivalente a ir constantemente en contra del propio **reloj biológico**.

Este patrón no es una cuestión de **disciplina**, como a veces se hace creer. Intentar cambiarlo de forma agresiva puede actuar como desencadenante para sufrir **peor eficiencia de sueño**, empeorando la **función cognitiva** y reduciendo los niveles de energía. La presión social por **levantarse temprano** ha creado una falsa narrativa donde dormir lo necesario se percibe como falta de ambición, cuando en realidad es una **necesidad fisiológica** básica para el mantenimiento del organismo.

Consecuencias de la privación de sueño mantenida

El sueño desempeña funciones esenciales para la salud física y cerebral. Durante el descanso nocturno se consolidan procesos como la **memoria**, la regulación emocional y la eliminación de **sustancias neurotóxicas**. Por el contrario, la falta de sueño se asocia a un aumento del riesgo de **patologías neurológicas**. Diversos estudios demostraron que dormir menos de seis horas diarias de forma habitual aumenta hasta en un 30 % el riesgo de **deterioro cognitivo** y se asocia con enfermedades como el **alzhéimer**.

A pesar de que muchos gurús insisten en que el éxito requiere **levantarse temprano** para trabajar mientras otros duermen, la medicina advierte que el déficit de sueño altera la **plasticidad cerebral** y compromete funciones ejecutivas clave como la **toma de decisiones** o la atención sostenida. Sin un cerebro descansado, la productividad que se busca es simplemente una ilusión.

Recomendaciones para una higiene del sueño real

La SEN concluye que la clave no es madrugar por sistema, sino encontrar el equilibrio personal. Antes de decidir **levantarse temprano**, el individuo debe asegurar que ha cumplido con sus horas de descanso necesarias según su edad y actividad. La **higiene del sueño** debe ser personalizada y no basada en eslóganes de redes sociales. La salud cerebral depende de respetar nuestros propios ritmos, entendiendo que el descanso es el pilar sobre el que se construye cualquier tipo de éxito profesional o personal.

Categorias SALUD Y ESTILO DE VIDA
Etiquetas ODS 3. Salud y bienestar madrugar sueño de calidad

DIRECTO HANTAVIRUS EN EL CRUCERO MV HONDIUS EN DIRECTO

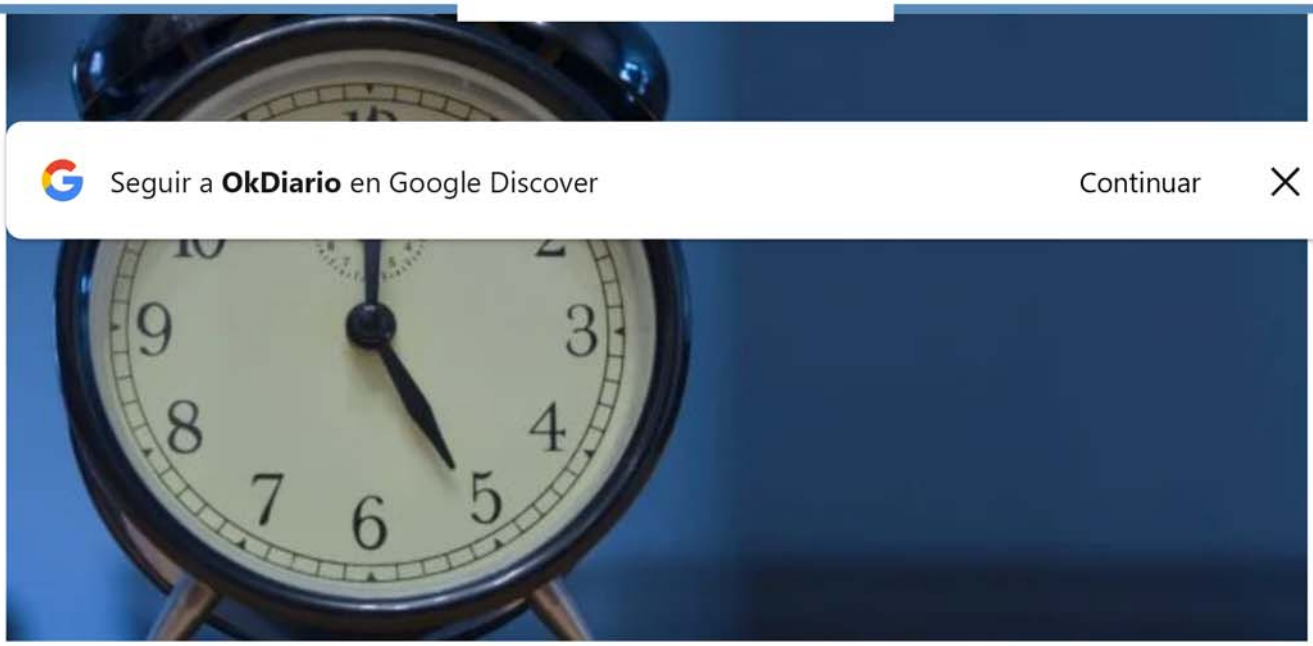
ÚLTIMA HORA MUERE UN GUARDIA CIVIL AL CHOCAR DOS EMBARCACIONES QUE PERSEGUÍAN A UNA NARCOLANCHA EN HUEL

Seguir a **OkDiario** en Google Discover Continuar

Los neurólogos alertan sobre el reto viral de levantarse a las 5:00 AM: «No es un hábito saludable»

- Más del 48% de la población adulta en España no tiene un sueño de calidad, y cerca de un 20% padece insomnio crónico

Seguir a **OkDiario** en Google Discover Continuar



Un despertador marca las 5:00 horas.

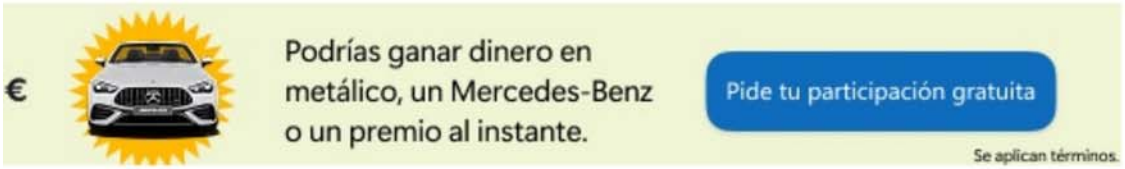
B. MUÑOZ

08/05/2026 05:40 ACTUALIZADO: 08/05/2026 05:40

✔ **Fact Checked**

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



Patrocinado

2

OKDIARIO Seguir 33.8K Seguidores

Los neurólogos alertan sobre el reto viral de levantarse a las 5:00 AM: «No es un hábito saludable»

Historia de B. Muñoz • 7 h • 4 minutos de lectura

Un despertador marca las 5:00 horas.

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 mejora

Comentarios

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.

La nueva forma de aprender salud
CUHMED
Obtén información
Sponsored Links by Taboola
Patrocinado

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

Continuar leyendo

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

Contenido patrocinado

Comentarios

H
exc

RIESGOS DE MADRUGAR

"Intentar modificar el sueño de forma agresiva es ir contra el reloj biológico": la advertencia de los neurólogos sobre madrugar de forma extrema

Cecilia García, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, asegura que imponer un horario sin respetar las necesidades individuales puede generar un déficit crónico de sueño

Los expertos destacan el concepto del cronotipo, la predisposición biológica de cada persona a sentirse más activa por la mañana o por la noche. (Getty Images)

Helena Ortega
08/05/2026 11:16

Levantarse a las cinco de la mañana se ha popularizado en los últimos meses en redes sociales. Desde **el humorista y escritor Ángel Martín** a los *influencers*, son muchas las personas que han practicado este reto bajo un pretexto: madrugar es sinónimo de disciplina y éxito.

Sin embargo, los neurólogos advierten de que seguir estas tendencias sin tener en cuenta las necesidades de cada persona puede acabar perjudicando seriamente nuestra salud. La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha alertado, a través de declaraciones recogidas por EFE, sobre los riesgos de imponer horarios de sueño en un país donde casi la mitad de la población adulta duerme mal y alrededor de un 20% padece insomnio crónico.

La hora adecuada para comenzar el día depende de las necesidades fisiológicas de cada persona (Colaboradores)

“Desde una perspectiva médica, imponer un horario de vigilia sin respetar las necesidades individuales de sueño puede generar un déficit crónico de sueño”, explica Cecilia García, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

La especialista insiste en que dormir menos o alterar el descanso no solo afecta al cansancio diario. También tiene consecuencias sobre la regulación metabólica, el sistema inmunológico, la estabilidad emocional y el rendimiento cognitivo de la persona que lo sufre.

El cronotipo importa más que la disciplina

Uno de los conceptos clave que destacan los expertos es el cronotipo, es decir, la predisposición biológica de cada persona a sentirse más activa por la mañana o por la noche. Según la SEN, aproximadamente la mitad de la población tiene un cronotipo intermedio, mientras que el resto se divide entre perfiles más matutinos —las llamadas “alondras”— y otros más nocturnos, conocidos como “búhos”.

Para la neuróloga, el patrón de sueño no es únicamente una cuestión de hábitos o disciplina, “como a veces se hace creer”. De hecho, recalca que levantarse a las cinco de la mañana “no es, por sí mismo, un hábito saludable en absoluto”.

Lee también

Pablo Rubinstein, neumólogo: “No hay ningún peligro en dormir con plantas en la habitación”

HELENA ORTEGA

Bajo el punto de vista de los especialistas, forzar cambios bruscos solo para seguir una moda viral puede desencadenar insomnio, empeorar la calidad del sueño y afectar a la salud mental. Además, dormir poco se relaciona con problemas neurológicos y psiquiátricos.

La SEN recuerda que varios estudios han asociado dormir menos de seis horas diarias con un aumento de hasta el 30% en el riesgo de deterioro cognitivo, además de una mayor probabilidad de sufrir enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer, depresión o ansiedad.

El culto a madrugar, una preocupación para los divulgadores científicos

Esta crítica a las rutinas extremas también ha sido respaldada por **la divulgadora científica Marta Hallo,** autora del libro *Fuiste el espermatozoide más rápido y otros mitos de la ciencia.* En sus redes sociales, Hallo cuestiona la idea de que madrugar sea automáticamente positivo: “La idea de que madrugar es intrínsecamente bueno se ha arraigado tanto hoy en día que quien no lo hace, es un *loser*”, afirma.

La divulgadora menciona investigaciones como **una de la Universidad de Oxford** que define trabajar antes de las 10 de la mañana como una “tortura biológica”, al considerar que el cuerpo todavía no está preparado para rendir plenamente. Asimismo, Hallo cita investigaciones sobre cronobiología y estrés que relacionan los despertares muy tempranos con mayores niveles de cortisol, la hormona del estrés.

Lee también
Dormir más el fin de semana: ¿pagamos así la deuda de sueño?
MARÍA ÁNGELES BONMATÍ CARRIÓN

Tanto los neurólogos como los divulgadores coinciden en la misma idea: no existen rutinas universales válidas para todos. La productividad no depende únicamente de la hora a la que suena el despertador, sino de la calidad del descanso y del ritmo biológico de cada persona. Por este motivo, la SEN insiste en que el insomnio debe abordarse desde un enfoque especializado, dejando atrás los retos virales de internet.

Un clásico que define mucho más que LaLiga en M+

Movistar Plus

Subscríbete

Patrocinado

El País México Seguir 14.9K Seguidores

Promesas y verdades del nervio vago: ¿por qué está de moda?

Historia de Ana Bulnes Fraga • 2 día(s) • 8 minutos de lectura

Imágenes médicas del cerebro en varias pantallas de ordenador.
© gorodenkoff (Getty Images)

Comentarios

Quizá se haya encontrado en algún momento publicaciones en redes sociales que hablan de un nervio cuya estimulación podría resolver todos sus problemas de salud física y mental. Su nombre parece contradecir todo ese potencial que llena *reels* en Instagram, infografías en Facebook, libros de divulgación y artículos científicos. ¿Cómo va a ser *vago* ese nervio que parece milagroso? ¿Y cuánto de verdad hay en todo eso que se le atribuye?

Los zapatos para caminar de mujer más cómodos del 2026
aimteo.com
Compra ahora
Sponsored Links by Taboola
Patrocinado

Empecemos por su nombre. Ese adjetivo con el que se conoce al décimo par craneal (hay doce en total) no se refiere a una supuesta ociosidad: *vagus* significa en latín errante o vagabundo y nombra a este nervio por ser "el más extenso de los pares craneales", explica Jaime Gonçalves Sánchez, doctor por la Universidad de Salamanca con una tesis sobre su estimulación. Esa extensión se entiende mejor con la enumeración de algunos de los órganos que inerva: "epiglotis, laringe, faringe, esófago, tráquea, pulmones, corazón, órganos gastrointestinales hasta el colon ascendente", señala el experto, que añade que todo esto hace que participe en procesos tan dispares "como la regulación de la función cardíaca, la fonación o la digestión".

El nervio vago es el principal nervio del sistema nervioso parasimpático, una de las grandes divisiones del sistema nervioso autónomo, apunta Judith Navarro, neuróloga coordinadora del grupo de investigación Estimulación del nervio vago en enfermedades autoinmunes del Hospital Clínic de Barcelona. "Nace de una parte de nuestro cuerpo que se llama troncoencéfalo, que está en la zona que une el cerebro con la médula espinal. Desc

Comentarios

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

Contenido patrocinado

TApp

Miles de españoles ya ganan dinero con esta nueva plataforma IA

Patrocinado

Guess

The Camden Bag

Patrocinado

Más para ti

Comentarios

MENÚ

NOTICIAS | SALUD Y ESTILO DE VIDA

La cefalea afecta a más del 70 % de la población española y la SEN alerta de su impacto sanitario

BY **MARINA RUIZ VERGARA**

10/05/2026 - 08:30

Lectura fácil

La salud neurológica de los españoles se enfrenta a un reto de dimensiones considerables. Según los últimos datos proporcionados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), más **del 70 % de la población del país padece o ha padecido dolor de**

expertos buscaron concienciar sobre la importancia de no ignorar estos síntomas y de buscar ayuda profesional ante la recurrencia de los episodios.

Un problema de salud pública de primer orden

El doctor Roberto Belvís, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (Gecsen), ha subrayado la complejidad de estos cuadros clínicos. Bajo el término **cefalea** se agrupan un amplio grupo de trastornos que, a día de hoy, cuentan con más de 200 tipos descritos. Estos se clasifican fundamentalmente en dos categorías: primarias y secundarias. Las primarias son las más prevalentes, representando más del 90 % de los casos registrados, y se definen por el hecho de que el dolor no es consecuencia de ninguna otra enfermedad subyacente.

A pesar de que gran parte de la sociedad considera el **dolor de cabeza** como un mal menor, las estadísticas muestran una realidad mucho más preocupante. Cerca de un 4 % de los españoles sufre este malestar de forma crónica, lo que significa que conviven con el **dolor durante más de 15 días al mes**, una situación que altera drásticamente su calidad de vida y su capacidad funcional.

El gran desafío de la cefalea crónica

Uno de los mayores obstáculos en el manejo de estas patologías es el fenómeno de la cronificación. El doctor Belvís advierte que identificar de forma precoz a los pacientes con riesgo de que su dolencia se vuelva permanente es uno de los principales retos actuales. Se estima que entre un 2 % y un 3 % de quienes padecen migraña episódica progresan cada año hacia formas crónicas. En este sentido, la **cefalea** tensional es la tipología más frecuente, llegando a afectar a más del 60 % de la población, seguida de la migraña, que impacta en un 13 % de los ciudadanos.

El peligro del infradiagnóstico y la automedicación

consumo de **analgésicos** sin supervisión no solo no soluciona el problema, sino que puede originar una **cefalea** por abuso de medicación, un trastorno que ya afecta a entre un 1 % y un 2 % de los habitantes en España.

Factores como el estrés, los trastornos del sueño, la obesidad o la depresión actúan como catalizadores en este proceso. Los neurólogos insisten en que el abordaje de la enfermedad debe ser individualizado, combinando fármacos con medidas no farmacológicas que permitan un control real de los síntomas.

Discapacidad y costes socioeconómicos

El impacto de estos trastornos neurológicos trasciende lo físico. La migraña, en particular, se sitúa como la primera causa de discapacidad en mujeres menores de 50 años en nuestro país. Con más de cinco millones de afectados, las crisis suponen una pérdida masiva de **productividad**: más de la mitad de los pacientes debe reducir su actividad diaria y hasta un 30 % requiere reposo absoluto en cama.

En términos financieros, la carga económica para el sistema y las familias supera los 2.000 millones de euros anuales, derivados tanto del absentismo como del presentismo laboral. Por otro lado, no se debe olvidar la **cefalea** en racimos; aunque solo afecta al 0,1 % de la población, es descrita como uno de los dolores más atroces que puede sufrir el ser humano, con un 20 % de casos cronificados y un alto riesgo de depresión asociada.

Hacia una mayor concienciación social

La SEN concluye que es fundamental que la **cefalea** recurrente no se trivialice. La frecuencia e intensidad del dolor deben ser los criterios clave para acudir al especialista. Solo a través del diagnóstico precoz y el acceso a tratamientos innovadores se podrá reducir la inmensa carga personal y social que estas patologías imponen a millones de españoles cada año. La educación del paciente y la visibilización de estos trastornos son

ás con Chrome
actualiza automáticamente, así que siempre tendrás la versión más rápida. Google Chrome

HACE 1 MINUTO

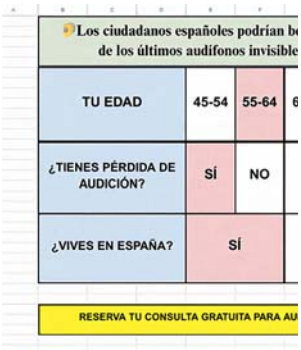
antarse a las 5 de la ñana: neurólogos ierten sobre los riesgos eguir esta tendencia viral

ad Española de Neurología alertó que imponer rutinas extremas puede salud física y mental si no se respetan las necesidades de sueño y el gico de cada persona.

Dormir menos de seis horas por día puede asociarse a un mayor riesgo de deterioro cognitivo, enfermedades neurodegenerativas, depresión y trastornos de ansiedad. (almaplus.com)

s virales de productividad volvieron a instalar una idea que circula redes sociales: levantarse a las cinco de la mañana sería la clave para s, tener éxito y aprovechar mejor el día. Sin embargo, **especialistas en irtieron desde Europa que esta práctica no siempre es saludable** y que, casos, puede terminar **perjudicando el descanso y la salud**.

encia fue realizada por la Sociedad Española de Neurología (SEN),



MÁS POPULAR

NOTAS PROTAGONISTAS

1

TORNEO APERTURA
Central sacó chapa ante Independiente, está en cuartos de final y sueña en todos los frentes

2

¿Cuál es la fuerza política capaz de darle pelea a Maximiliano Pullaro en 2027?

Levantarse a las 5 de la mañana: neurólogos advierten sobre los ...

les de sueño puede generar un déficit crónico", explicó la neuróloga cía, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de especialista sostuvo que **dormir menos horas de las necesarias no solo n la energía diaria, sino también en el metabolismo, el sistema inmune, dad emocional y el funcionamiento cognitivo.**

os remarcaron que **no todas las personas tienen el mismo reloj** **En ese sentido, hablaron de los llamados "cronotipos",** es decir, la ción natural de cada individuo a sentirse más activo en determinados el día. Mientras **algunas personas funcionan mejor temprano por la las conocidas "alondras"), otras tienen un perfil más nocturno, ente llamado "búhos"**.

EN explicaron que **cerca de la mitad de la población tiene un cronotipo o, con horarios de sueño más estándar, mientras que el resto presenta ás marcadamente matutinos o vespertinos**. **La genética, además, forma importante en esta característica, por lo que forzar cambios ara adaptarse a una moda viral podría provocar insomnio** y una peor descanso.

también recordó que **el sueño cumple funciones esenciales para la salud ental**. Durante el descanso nocturno **se consolidan procesos vinculados moria, la regulación emocional y la eliminación de sustancias tóxicas o**. Diversos estudios, indicaron los especialistas, relacionan **dormir menos ras por día con un mayor riesgo de deterioro cognitivo, enfermedades enerativas, depresión y trastornos de ansiedad.**

uman otros efectos negativos sobre el organismo. **La falta de sueño puede capacidad de atención y la toma de decisiones, además de favorecer s cardiovasculares, resistencia a la insulina y aumento de peso**. Por eso, gos insistieron en que la productividad no depende únicamente de temprano, sino de descansar bien y de acuerdo con las necesidades de cada persona.

, la SEN subrayó que "**no existen rutinas universales válidas para todos**" dó **evitar copiar hábitos virales sin supervisión profesional**. Además, síntomas como insomnio, despertares frecuentes o somnolencia durante el ser evaluados por especialistas en salud del sueño.

E.

vienen los abogados standaperos?

4

Lo detuvieron en Agote por el GPS de un celular robado en el show de Pity Álvarez: tenía otros 17 teléfonos

5

MÚSICA

Multitudinario recital de Pity Álvarez en Rosario: 25 mil personas y casi tres horas de rock

Las familias española
benefician de los ince

Seguro Inteligente

El Instituto de Neurociencias Vithas logra que una paciente con párkinson vuelva a andar gracias a una terapia innovadora

Dr. Víctor Gómez Mayordomo, coordinador de la Unidad de Parkinson y Trastornos del Movimiento del Instituto de Neurociencias Vithas (INV) en Madrid.

Compartir

- La enfermedad de Parkinson es la segunda patología neurodegenerativa con mayor incidencia y en España hay más de 150.000 casos

El Instituto de Neurociencias Vithas (INV) en Madrid logra que una paciente con **enfermedad de Parkinson** vuelva a andar tras implantarle una **bomba de dopamina subcutáne**a, una terapia innovadora que contrarresta los efectos de esta patología de forma más ágil, eficaz y controlada y con menos complicaciones que con las alternativas farmacológicas actuales.

La paciente tratada es una mujer de 76 años que presentaba un estadio avanzado de la enfermedad y con **síntomas motores muy graves** (lentitud de movimiento, dificultad para caminar, rigidez muscular, dolor, etc.), lo que le obligaba a estar prostrada en una silla de ruedas desde hace años.

La intervención de este dispositivo, que está autorizado en España desde principios de 2024, se realizó en febrero en el Hospital Universitario Vithas Madrid Aravaca, uno de los tres centros que integran el INV en la región junto con los hospitales universitarios Vithas Madrid La Milagrosa y Vithas Madrid Arturo Soria.

El INV forma parte de la estrategia asistencial del grupo basada en el modelo asistencial de institutos especializados y que se suma al Cardiovascular (ICV) y al Oncológico (IOV), caracterizado por el trabajo en red de los mejores especialistas en cada área (neurología, neurocirugía, salud mental y rehabilitación), la asistencia multidisciplinar, la investigación traslacional y la docencia.

"En la actualidad, **la enfermedad de Parkinson no tiene cura** y todas las terapias -tanto de primera y como de segunda línea- solo mejoran los síntomas", explica el Dr. Víctor Gómez Mayordomo, coordinador de la Unidad de Parkinson y Trastornos del Movimiento del INV en Madrid y uno de los especialistas que ha tratado a esta paciente. "Este dispositivo es un gran avance para el tratamiento de la enfermedad porque **mejora enormemente la calidad de vida** de los pacientes, sin requerir una intervención compleja ni tampoco hospitalización", asevera.

lo que permite sustituir los tratamientos por vía oral habituales y cuyos efectos no son tan sostenidos en el tiempo.

No obstante, y aunque su instalación es más sencilla y menos invasiva que otras terapias de segunda línea (como las bombas de perfusión intestinal, la estimulación cerebral profunda o los ultrasonidos de alta intensidad), su implantación requiere un **equipo médico altamente cualificado** que indique qué pacientes son candidatos, además de personal de enfermería especializado en el uso de este tipo de tecnología y su seguimiento terapéutico.

"Este importante avance se ha logrado gracias a la visión y al trabajo multidisciplinar del INV en Madrid. Por suerte, los pacientes con párkinson disponen en la actualidad de **varias opciones terapéuticas muy eficaces**, por lo que no hay que esperar a que la enfermedad se agrave y llegue a estadios avanzados para actuar", asegura el Dr. Gómez Mayordomo.

El párkinson es la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente

El párkinson, cuyo día mundial se celebra cada año el 11 de abril, es la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente, con **más de 150.000 pacientes en España**, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN)1. Una patología que afecta al 2% de la población mayor de 65 años y cuya prevalencia se ha duplicado en 25 años, tal y como cifra la Organización Mundial de la Salud (OMS)2.

Además de los **síntomas motores**, esta enfermedad también se caracteriza por síntomas no motores como cambios en el estado de ánimo, trastornos urinarios y de memoria, depresión, etc. Y aunque la edad es uno de sus factores de riesgo, el párkinson no solo afecta a personas mayores: un 15% de los casos diagnosticados en España corresponden a pacientes menores de 50 años, según cálculos de la SEN.

Sobre Vithas *El grupo Vithas está integrado por 20 hospitales y 37 centros médicos y asistenciales distribuidos por 14 provincias. Los 12.600 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española.*

AIXECA EL CAP
PLATAFORMA PER UN
ÚS REGULAT DE LES PANTALLES

Las sociedades médicas recetan cero uso de pantallas a menores de seis años tras presentar 70 pruebas científicas: “Es el mayor hackeo cerebral de la historia”

La pediatra **María Angustias Salmerón** ve en su consulta a cada vez adolescentes que usan **ChatGPT** como buscador porque el de **Google** "les resulta tedioso y les obliga a contrastar la información". Muchas veces la **IA** les responde a sus preguntas con información falsa, pero los críos no sólo no la cuestionan, sino que le dan más credibilidad que a los adultos. Lo ha observado, sobre todo, con cuestiones relacionadas con los motivos de la consulta. "Hay cada vez con más frecuencia permeabilidad al contenido inapropiado, con pacientes adolescentes que cuestionan su propia enfermedad o dejan el tratamiento porque la IA les dice que no es correcto. Como no tienen capacidad de rebatirlo, se retroalimentan y cada vez tienen más dependencia emocional de la IA, que les dice lo que quieren oír", explica.

Una vez tuvo a una paciente que hablaba con frecuencia con ChatGPT:

-¿Cuál ha sido tu última conversación con la IA?

-Pues le pregunté si era adecuado tener dos parejas a la vez.

-¿Es tu caso?

-No, no, qué va, le está pasando a una amiga...

-¿Qué te dijo la IA sobre eso?

-Me dice que hay culturas en las que la poligamia está plenamente afectada.

-Tuve que buscar lo que significaba la palabra poligamia porque no la entendía, pero después me he quedado tranquila.

-La relación de pareja se basa en la confianza y en el respeto. ¿Has hablado con tus dos parejas para ponerles al corriente?

-No, ¡cómo voy a hacer eso!

Salmerón, presidenta de la **Sociedad Española de la Adolescencia**, dice que "está empezando a haber una dependencia emocional de los menores a la IA" que le preocupa a ella y los otros expertos que este miércoles han presentado 70 evidencias científicas "que demuestran que determinadas exposiciones digitales contribuyen a desenlaces adversos concretos". Todas las sociedades científicas españolas especializadas en menores han consensuado un documento con un compendio de pruebas que avalan la necesidad de hablar de este tema como de "un problema de salud pública".

El documento con las 70 pruebas de los daños de las pantallas lo han presentado ante la **Comisión de Justicia** del **Congreso** que actualmente aborda el proyecto de ley de Protección a los Menores en los Entornos Digitales, en fase de transacción de enmiendas. La lista de los firmantes es larguísima: además de una veintena de colectivos de la sociedad civil, lo suscriben la **Asociación Española de Pediatría**, la **Sociedad Española de Neurología**, la **Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia**, la **Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia**, el **Consejo General de la Psicología**... y así hasta 13 sociedades médicas de ámbito estatal. No hay ninguna que se haya quedado al margen.

El dossier con la evidencia científica no quiere caer en el "alarmismo indiscriminado que atribuye toda disfunción adolescente al uso digital" pero tampoco en la "minimización sistemática que invoca la ausencia de causalidad perfecta como argumento para la inacción". Por eso justifica la regulación europea existente, con mecanismos de verificación de edad, exigencia de responsabilidad a las plataformas y límites en el diseño, entre otras medidas.

También propone unos tiempos de uso, aunque los expertos consideran que la contabilidad horaria "es insuficiente para caracterizar el riesgo", pues también han comprobado que influyen el tipo de contenidos, las características de los niños y de las familias, el estilo de crianza y otras cuestiones. A grandes rasgos, las sociedades científicas recomiendan exposición cero a las pantallas a los menores de seis años, un máximo de una hora al día para los niños de entre seis y 12 años y un tope de dos horas al día para los de 12 años en adelante.

"Es imposible autorregularse"