



ra escuchar Ra

60%

## Una medida sencilla para reducir el riesgo de padecer Alzheimer: comer huevos cinco días a la semana

Un estudio destaca que la dieta puede ayudar a prevenir esta enfermedad, aunque la genética es el factor que más influye en su desarrollo.

**Salud** 08 de mayo de 2026

✕ Post



Escuchar artículo



Escuchar artículo



El consumo habitual de huevos se vincula con una menor probabilidad de desarrollar la enfermedad de Alzheimer en personas mayores de 65 años, según los resultados de una investigación liderada por la Universidad de Loma Linda en Estados Unidos. Los autores del estudio, que analizaron los datos de cerca de 40.000 personas durante más de 15 años, han señalado que ingerir un huevo al día, durante al menos cinco días a la semana, reduce el riesgo de ser diagnosticado con Alzheimer hasta en un 27%.

La profesora de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Loma Linda, Joan Sabaté, e investigadora principal del estudio, subraya en el texto que “en comparación con no comerlos nunca, tomar al menos cinco huevos por semana puede disminuir el riesgo de Alzheimer”. El análisis no solo ha examinado los efectos derivados de un consumo elevado, sino que también ha detectado beneficios en quienes incluyen los huevos con menor frecuencia en su dieta. Sabaté ha precisado que el grupo que consumía huevos de una a tres veces mensuales presentaba una reducción del 17% en el riesgo, mientras que el consumo de dos a cuatro veces por semana se asoció con una disminución del 20%.

El trabajo se ha llevado a cabo para abordar la ausencia de información sobre el vínculo entre la dieta, como factor modificable, y la aparición del Alzheimer. Los responsables del estudio, cuyo artículo se ha publicado en *Journal of Nutrition*, han estudiado el consumo tanto de huevos en su formato visible —ya sea revueltos, fritos o hervidos— como de aquellos integrados en productos horneados y alimentos envasados.

[Escuchar artículo](#)



los huevos aportan colina, precursora de la acetilcolina y la fosfatidilcolina, ambas esenciales tanto para los procesos de memoria como para la función sináptica. También incluyen luteína y zeaxantina, carotenoides presentes en el tejido cerebral que se asocian a un mejor rendimiento cognitivo y una menor exposición al estrés oxidativo. La presencia de ácidos grasos omega-3 y de fosfolípidos —que representan cerca del 30% de todos los lípidos del huevo— destaca igualmente, por su función en los receptores de neurotransmisores.

### **El enfoque dietético en la prevención del Alzheimer**

La consideración de los huevos como componente de una dieta saludable es una de las principales conclusiones del trabajo, que viene a confirmar los resultados de otros estudios sobre la importancia de la alimentación para prevenir esta enfermedad. Por ejemplo, otra investigación de la Universidad de Harvard, y publicada en la revista Nature Medicine, destaca que la dieta mediterránea puede reducir de forma significativa el riesgo de padecer demencia y Alzheimer.

La Sociedad Española de Neurología estima que más de 800.000 personas en España sufren Alzheimer, detectándose cerca de 40.000 casos nuevos al año. Aunque la edad y los factores genéticos siguen siendo los determinantes clave, existen otras variables que sí están en nuestra mano, como una buena nutrición.

\*Con información de Europa Press - INFOBAE

Compartir:     



Escuchar artículo

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

Por **Agencias Noticias** - 08/05/2026

**H**ay 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 y alrededor de un 20 % padece insomnio crónico, con lo que imponer este tipo de rutinas «puede 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.

«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.

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, 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.

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 hace hincapié en que los problemas del sueño como insomnio, despertares frecuentes o somnolencia diurna, entre otros, se deben abordar desde un enfoque médico especializado.

---

---





Madrid ▾

 Pedir Cita



Hospitales Vithas / Comunicación / Innovación y Salud / **Ya es posible detectar el origen de las crisis epilépticas, y tratarlas así de la manera más efe...**

## Ya es posible detectar el origen de las crisis epilépticas, y tratarlas así de la manera más efectiva posible



*Equipo médico y asistencial de la Unidad de Epilepsia de Vithas Málaga.*

 Descargar App

 Pedir cita



Madrid ▾

Pedir Cita



- La Unidad de Epilepsia de Vithas Málaga pone en marcha un pionero Servicio de Monitorización Prolongada Vídeo EEG, el cual permite Identificar el origen de las crisis epilépticas y establecer así su correcto tratamiento.
- Un equipo compuesto por dos neurólogos, una neurofisióloga y un médico intensivista monitorizará y asistirá (si fuera necesario) al paciente durante 24, 48 o 72 horas, detectando cualquier anomalía que se produzca en su actividad cerebral.
- El Servicio, que inició su actividad este pasado fin de semana, está dirigido a dos tipos de pacientes: aquellos cuyas crisis no se han catalogado a ciencia cierta como de carácter epiléptico, y a los que, confirmados ya como pacientes epilépticos, se desconozca el origen exacto de sus crisis.

Observar, detectar y actuar. Ya sea en el ámbito de la salud o en cualquier otro aspecto de nuestro día a día, seguir los tres pasos de esta secuencia suele llevar, por norma general, a la resolución del problema que tengamos entre manos.

Dentro del campo de las enfermedades de índole neurológica, estas tres fases cobran una especial relevancia sobre todo cuando hablamos de patologías “silenciosas” que dan la cara de manera repentina y abrupta y que, cuando lo hacen, suelen encontrarse ya en una fase avanzada que requiere un tratamiento diferente al de la fase inicial.

La epilepsia es un claro ejemplo de ello. Según datos de la Sociedad Española de Neurología ([SEN](#)) en nuestro país **cerca de 400.000 personas sufren esta enfermedad**, pero existe también un alto número que no saben que la padecen. Por otro lado, tenemos a otro amplio grupo de personas que, convencidas de que sufren episodios o crisis epilépticas, sin embargo nada tienen que ver con esta enfermedad.

Para abordar de la mejor manera estos diferentes escenarios se antoja fundamental la monitorización prolongada de la actividad cerebral del paciente, la cual **permitirá identificar el origen de las crisis epilépticas y establecer así su correcto**

Descargar App

Pedir cita



Madrid ▾

[Pedir Cita](#)

**uro Serrano y Pablo Cabezu** (neurologos), la **Dra. Victoria Fernandez** (neurofisióloga) y el **Dr. Pablo de Rojas** (intensivista). Todo ello con el propósito de ofrecer todas las garantías asistenciales durante el desarrollo de la sesión.

## Una monitorización 24 horas que ofrece grandes ventajas diagnósticas.

El Servicio Vídeo EEG consiste en una monitorización prolongada de electroencefalograma (EEG), que **puede prolongarse durante 24, 48 o 72 horas** dependiendo de las necesidades en cada caso. El primer paciente ingresó este pasado sábado en una habitación del Hospital Vithas Málaga, habilitada especialmente para ello. Dicha estancia cuenta con cámaras de vídeo que grabaron y monitorizaron en todo momento la actividad del paciente durante los dos días que permaneció ingresado, **haciendo vida normal y acompañado de un familiar** mientras su actividad cerebral (EEG) era registrada de forma permanente por el equipo de monitorización.

En cuanto a las principales ventajas de este nuevo Servicio, la principal es sin lugar a dudas su mayor capacidad diagnóstica en comparación con los electroencefalogramas tradicionales. *«Habitualmente la duración de un electroencefalograma suele rondar los 30 minutos, registrándose únicamente la actividad cerebral. En este caso, al tratarse de una monitorización prolongada con una duración mínima de 24 horas, **nos ofrece una capacidad diagnóstica muchísimo mayor y más completa**, lo cual nos permitirá detectar cualquier tipo de anomalía que se produzca durante la actividad cerebral en todo ese periodo de tiempo»* afirma el Dr. Serrano.

En segundo lugar, este procedimiento permite detectar el origen o parte del cerebro donde se produce esta anomalía. *«En el supuesto de que se produzca una crisis epiléptica, podremos tener una visualización completa de ésta y también el registro electroencefalográfico que nos dice en qué parte del cerebro se ha producido. **Es como tener una especie de "película" de toda la crisis**»* prosigue el neurólogo de Vithas Málaga.

De igual forma, y en relación directa con las dos ventajas anteriores, **permite distinguir entre diferentes tipos de epilepsia**. Además, aunque no se produzca ningún tipo de crisis el sistema de monitorización posibilita visualizar la actividad intercrítica del paciente. Y por último, y no menos importante, permite que el equipo de profesionales médicos interpreten si estas posibles crisis son de índole epiléptica

 [Descargar App](#) [Pedir cita](#)



Madrid ▾

Pedir Cita



1. Aquellos sobre **cuyas crisis no se tiene una certeza clara de que sean o no de índole epiléptica**. En este sentido el Dr. Pedro Serrano señala que *«existen muchos fenómenos que pueden imitar a crisis epilépticas y no lo son. Puede tratarse de crisis de ansiedad, síncope de origen cardiológico, etc.»*

2. El segundo grupo de pacientes son los **que tienen la confirmación de que sus crisis son de tipo epiléptico, pero es necesario definir exactamente su origen** de cara a establecer un tratamiento quirúrgico lo más preciso y efectivo posible.

En resumen, el propósito final es que la información que arroje este nuevo Servicio de Monitorización Prolongada Vídeo EGG de Vithas Málaga, ayude a que los profesionales médicos puedan determinar el mejor y más efectivo tratamiento de las crisis epilépticas... si así fuera necesario.

*El grupo Vithas está integrado por 20 hospitales y 36 centros médicos y asistenciales distribuidos por 13 provincias. Los 12.500 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la [Fundación Vithas](#), [Vithas Red Diagnóstica](#) y la central de compras [PlazaSalud](#). Vithas, respaldada por el grupo [Goodgrower](#), fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental.*



Descargar App

Pedir cita

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

Por **Agencias Noticias** - 09/05/2026

### Cristina Garay y David Castellanos

**B**ibliotecas saturadas y zonas de estudio llenas de alumnos. La época de exámenes ya ha comenzado y miles de estudiantes se preparan para afrontarlo de la mejor forma posible. Pero lidiar con el estrés y la ansiedad provoca que algunos jóvenes consuman vitaminas y suplementos que les ayuden a aumentar la concentración.

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

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

### Consecuencias y riesgos de los suplementos

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

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

Pero hay que tener especial cuidado, pues este tipo de prácticas "son peligrosas, ya



que no suplen el aprendizaje ni el conocimiento y pueden ser perjudiciales a nivel cerebral", advierte el doctor García-Ribas.

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

Las bebidas energéticas también han tenido un auge creciente, pero su consumo sigue siendo desaconsejable, ya que combinan una alta dosis de cafeína con un gran contenido de azúcar.

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

Este exceso de estimulantes puede provocar efectos secundarios en los estudiantes. "Los fármacos producen una aceleración, una extenuación del sistema nervioso central", apunta el experto de la SEN.

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

## Consejos y recomendaciones en época de exámenes

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

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

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

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

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





Los neurólogos alertan sobre la trampa ...

\* Precio válido para autónomos y empresas; no incluye gastos de matriculación, impuestos, sí incluye descuento promocional. Estación de carga EasyWallbox in pedidos realizados entre el 1/05/26 y el 31/05/26, solo Península y Baleares. No ir

## Los neurólogos alertan sobre la trampa de las 5:00 de la mañana: cuando madrugar daña tu cerebro

### Bienestar

✔ Fact Checked

Es tendencia. Pero eso no significa que sea ni beneficioso ni recomendable. Los neurólogos advierten de por qué no hay que despertarse a las 5 de la mañana buscando mejorar el éxito y la productividad.

Actualizado a: Jueves, 7 Mayo, 2026 12:47:42 CEST



*Despertarse a las 5 de la mañana es una tendencia viral con poca base científica y que puede producir problemas de sueño (Fotos: Cordon Press)*

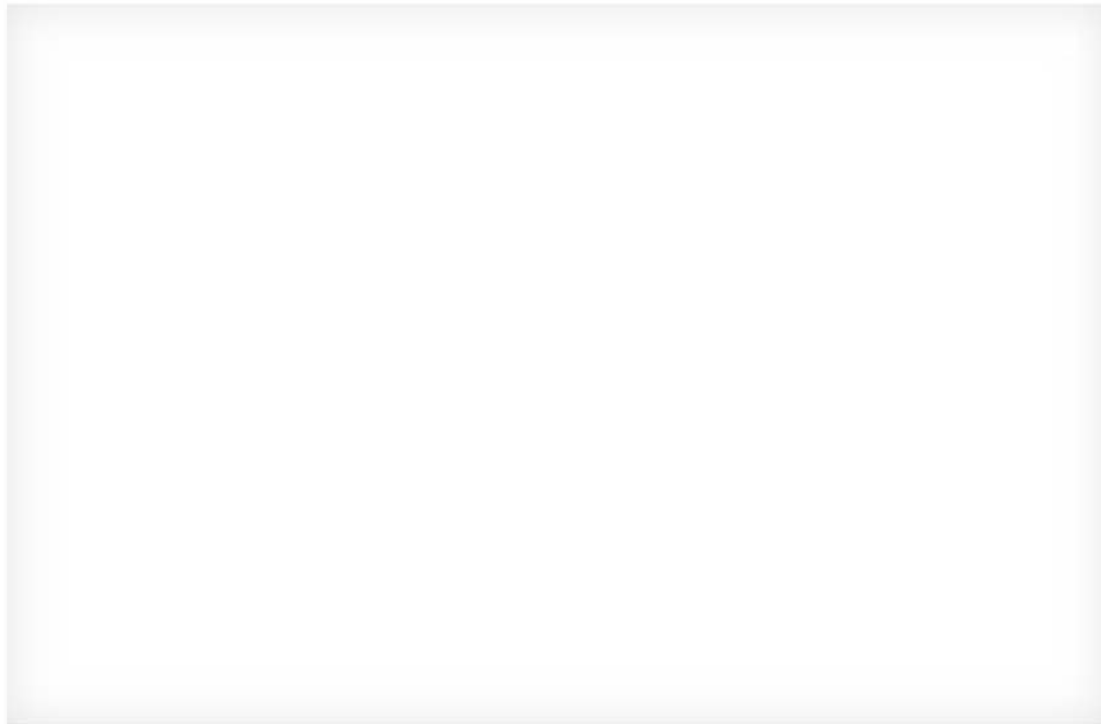


## Los neurólogos alertan sobre la trampa ...

En redes sociales encontramos multitud de consejos para ser más productivos, para ocupar nuestro día al completo y hacer más aunque no tengamos más tiempo. Una de estas tendencias es la que promete que levantarse cuando aún no ha amanecido y entrar en el Club de las 5 de la mañana convertirá nuestra vida en un modelo de éxito. Los gurús prometen que seremos los más productivos, optimizaremos nuestro rendimiento y tendremos más tiempo.

Sin embargo, los neurólogos tienen otra visión del asunto: lo ideal es **adaptar el horario de sueño al propio organismo y estilo de vida, no a modas virales**. Así lo explica la **Sociedad Española de Neurología**, quienes advierten de que esta tendencia no tiene base científica sino que puede producir un impacto negativo en nuestra sueño y, por tanto, en nuestra salud. Especialmente esto nos afectará si sacrificamos horas de sueño por una moda que no tiene nada de científico.

PUBLICIDAD



No hay como ver los datos: más del **48% de la población adulta en España no tiene un sueño de calidad, y cerca de un 20% padece insomnio crónico**. Por tanto, los neurólogos alertan de que incitar o imponer rutinas de sueño restrictivas o inadecuadas puede agravar aún más este problema de salud pública.

## No existe una hora de despertar válida para todos

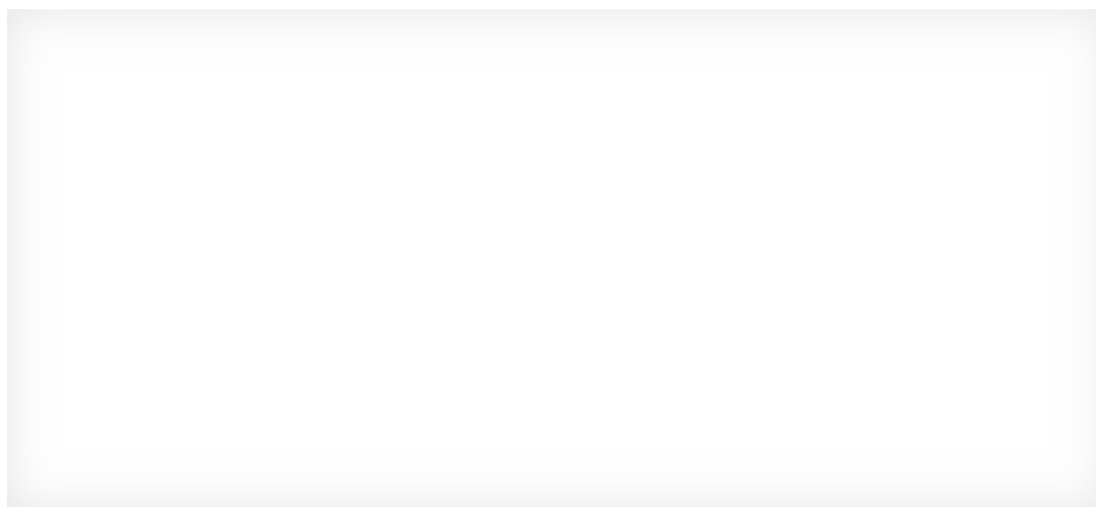
Por tanto, imponer un horario para levantarnos sin atender a las necesidades personales de cada uno puede conllevar un **déficit crónico de sueño**. ¿Qué



Se produce la privación de sueño? Se produce afectación en la energía que tenemos en el día, pero también en la regulación metabólica, en la **ganancia de peso**, en un sistema inmune que no funciona correctamente, en las **emociones** y en la limpieza neurológica que conlleva el sueño, momento en el que el cerebro se **deshace de todas las sustancias neurotóxicas** que no necesita, además de que se consolidan **procesos clave como la memoria y la regulación emocional**.

“En términos claros: **levantarse a las 5:00 AM no es, por sí mismo, un hábito saludable en absoluto**. Depende de a qué hora te acuestas, cuánto duermes y, sobre todo, de tu biología (cronobiología y cronotipos)”, señala **Celia García Malo**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

PUBLICIDAD



## ¿Te cuesta madrugar o lo haces sin esfuerzo?

No hay que olvidar que **cada persona tiene un cronotipo** (matutino, vespertino o intermedio) **determinado en gran parte por la genética**, que hace que nos cueste menos madrugar, que **tendamos a ser más nocturnos** y rindamos mejor por la tarde-noche o que estemos justo en el medio de ambas tendencias.

Existen personas **matutinas** (los conocidos como **alondras o adelanto de fase**) y personas más **nocturnas (búhos o “retraso de fase”)**, con múltiples variantes intermedias. Pero, el más común entre la población es el estándar, que en nuestro país podría definirse como un sueño en una franja media intermedia por ejemplo 23:00h a 7:00h o de las doce de la noche a las 8:00”, explica García Malo.



## Los neurólogos alertan sobre la trampa ...



De este modo, forzar horarios contrarios al reloj biológico, como madrugar y levantarse antes del alba en contra del ritmo biológico individual, puede provocar:

- **Insomnio.**
- **Fatiga.**
- **Peor rendimiento cognitivo.**
- Menor calidad del sueño.
- Consecuencias sobre la salud mental y el estado de ánimo.

## Dormir lo suficiente

Si la vida laboral o familiar nos obliga a madrugar mucho **deberemos acostarnos antes** para asegurar un número de horas de descanso adecuado y **no sacrificar el sueño**, una necesidad fisiológica para todas las personas. La clave es tener unos **horarios de sueño regulares** y en los que podamos **dormir las necesarias 7-9 horas diarias que recomiendan los expertos**. “Adecuar nuestro trabajo, vida social o académica a nuestras preferencias horarias en base a nuestro cronotipo puede tener claros beneficios para nuestro descanso y, por lo tanto, conocerlo, y tratar de actuar en consecuencia es importante para nuestra salud”, añade García Malo. Hacerlo al contrario e **intentar modificarlo de forma agresiva no produce más que luchar contra nuestro reloj biológico**, con todas las consecuencias que esto tiene.

## ¿Qué consecuencias tiene dormir menos de 6 horas?

Dormir, ese placer tan necesario, implica que lo hagamos a diario y de forma



lar. El objetivo es que **nos acostemos y levantemos cada día a la misma hora aproximadamente**. Los neurólogos alertan sobre la trampa de las 5:00 de la mañana: cua... se relaciona, según la ciencia, con:

- Aumento del riesgo de **patologías neurológicas y psiquiátricas**.
- Las investigaciones científicas señalan que dormir menos de 6 horas diarias de forma habitual **aumenta hasta un 30% el riesgo de deterioro cognitivo**; se asocia con un mayor riesgo de **enfermedades neurológicas y neurodegenerativas** como el **Alzheimer**, además de la **depresión o trastornos de ansiedad**.
- El déficit de sueño altera la plasticidad cerebral y compromete funciones ejecutivas clave como la toma de decisiones o la atención sostenida.
- Incrementa el riesgo cardiovascular.
- Favorece la **resistencia a la insulina** y contribuye al aumento de peso.

Dicho esto, **no existen rutinas universales válidas para todos**. Seguir las **tendencias de las redes sociales 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. **“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 generalizarlo como modelo universal no solo es erróneo, sino potencialmente perjudicial”**, añade García Malo.

## Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Trisha Pasricha, gastroenteróloga, sobre ir al baño: Esta es la frecuencia a la que hay que hacer caca

Cuídate Plus

Lolita: así es el cáncer que tuvo y estos son los síntomas de alerta que deberías conocer

Cuídate Plus

Cómo mantener un pene saludable y en forma

Cuídate Plus

Preocupación por el estado de salud de Julio Iglesias: "Sufre un desgaste progresivo, de cintura para abajo tiene 500 años"

Marca

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

expertoensalud.es

---

## ENTREVISTA

# Ivette Nadal, vive con esclerosis múltiple: “En el transporte público me ven joven y piensan que estoy perfectamente, pero necesito sentarme porque muchas veces tengo vértigos o fatiga”

---

Hace poco más de un año, Nadal, poeta y cantautora catalana, fue diagnosticada de esclerosis múltiple, una enfermedad que según la Sociedad Española de Neurología (SEN), sufren más de 55.000 personas en España

---



Ivette Nadal (Cedida)

**Anna Calpe**

09/05/2026 06:00 | Actualizado a 11/05/2026 09:01

Durante casi cinco años, Ivette Nadal (Granollers, 1988) convivió con visión borrosa, cansancio extremo, dificultad para caminar e intensos dolores de cabeza sin saber a qué se debía. En plena pandemia, muchas de esas señales se atribuyeron al estrés o la ansiedad, pero detrás había una causa mayor: esclerosis múltiple.

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de 55.000 personas conviven con ella en España, una cifra que ha crecido un 20% en los últimos cinco años. Cada cinco minutos se diagnostica un nuevo caso en el mundo, aunque el retraso en el diagnóstico sigue siendo uno de los grandes retos de esta enfermedad. En conversación con *La Vanguardia*, Nadal relata el largo camino hasta ponerle nombre a lo que le ocurría y cómo ha aprendido a convivir con la esclerosis múltiple.

## Este sencillo truco te ayudará a vaciar tus intestinos cada día

Patrocinado Floravia

### Lee también



**Francisco Javier Melgosa, afectado de dolor pélvico crónico: “No puedo estar sentado ni dormir toda la noche”**

ANNA CALPE



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

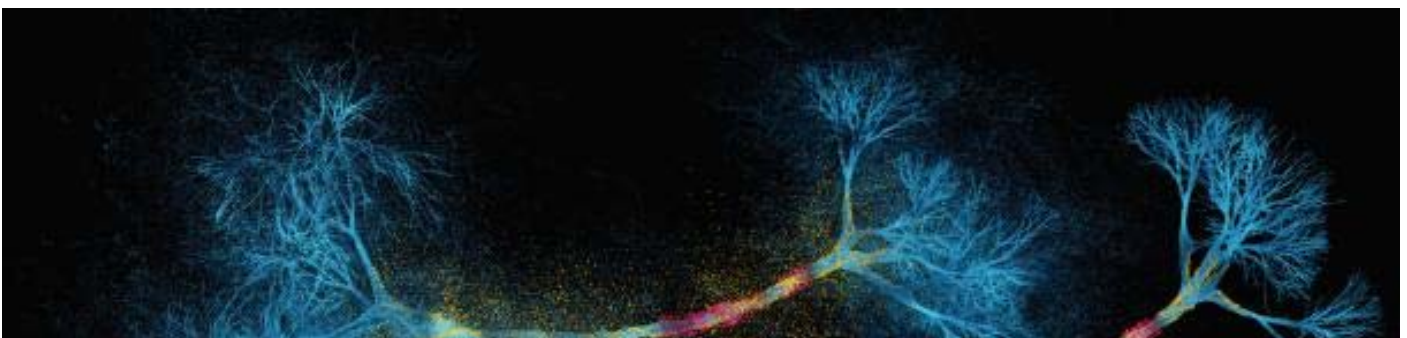
IRENE MARSAL

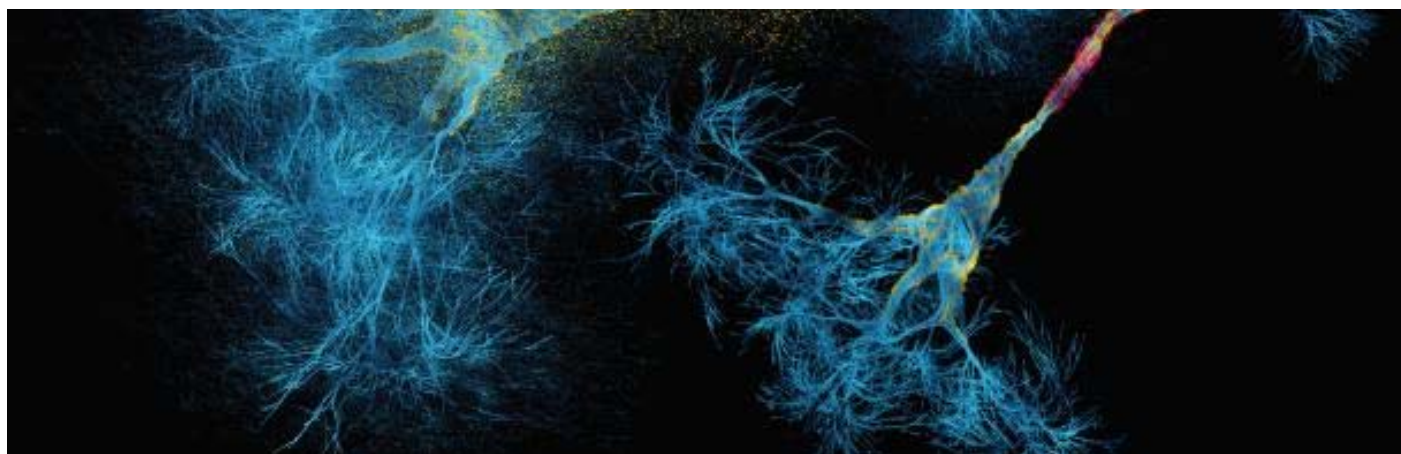
### ¿Cómo fue el proceso hasta recibir el diagnóstico?

Hace ahora un año y medio que me diagnosticaron, aunque en realidad llevaba ya tres o cuatro años notando que algo no iba bien. Fue más o menos durante la pandemia, cuando empecé a tener síntomas extraños y muy distintos entre sí: un día veía borroso de un ojo, otro sentía que caminaba cojeando de una pierna o notaba sensaciones raras en diferentes partes del cuerpo. Eran señales muy dispersas, difíciles de relacionar. Como estábamos en plena pandemia y todos vivíamos con más ansiedad y angustia, al principio pensaron que podía ser algo nervioso, relacionado con el estrés o incluso con hipocondría. No me hicieron demasiado caso. Pero cuando aquella etapa pasó, yo seguía encontrándome mal: tenía muchos dolores de cabeza, dificultad para tragar, cansancio extremo... y los síntomas no desaparecían. Después de cuatro o cinco años insistiendo, visitando médicos y haciéndome pruebas, finalmente llegó el diagnóstico.

### ¿Fue duro pasar tanto tiempo sin saber qué le estaba pasando?

Cuando una persona ha tenido una enfermedad psicológica o psiquiátrica, muchos médicos tienden a mirar todo desde ese prisma. Creo que el hecho de ser mujer, de haber tenido ansiedad o un trastorno previo, hizo que algunos síntomas se interpretaran antes como algo emocional que físico. Esa parte sí me perjudicó. Sentía que no terminaban de escucharme del todo. Y cuando llevas años diciendo que algo no va bien en tu cuerpo y parece que no te creen, eso genera muchísima frustración.





Cada cinco minutos se diagnostica un nuevo caso en el mundo, aunque el retraso en el diagnóstico sigue siendo uno de los grandes retos de esta enfermedad (Getty Images)

## ¿Qué sintió cuando por fin le dijeron que tenía esclerosis múltiple?

Fue un shock enorme. Después de tanto tiempo de incertidumbre, una parte de mí incluso pensaba que podía tener algo peor, algo mortal, como un tumor. Me encontraba realmente mal. Cuando me dijeron que era esclerosis múltiple, me quedé bloqueada. Recuerdo que lloré muchísimo durante dos días seguidos. Lloré todo lo que no había llorado antes. Y desde entonces, curiosamente, no he vuelto a llorar. Llevo un año y medio como congelada emocionalmente, todavía procesándolo. Además, en mi caso es una enfermedad bastante

emocionalmente, todavía procesándolo. Además, en mi caso es una enfermedad bastante invisible, porque desde fuera muchas veces no se nota. Eso hace que también cueste más entenderla, incluso para una misma.

### **¿Conocía la enfermedad?**

En mi familia no había ningún caso, al menos que sepamos. Sí conocía a un par de personas cercanas de mi ciudad que la tenían, pero eran diagnósticos de hace veinte años. Eso también me generó miedo, porque la imagen que yo tenía de la esclerosis múltiple era mucho más dura: personas con un deterioro muy avanzado, tratamientos mucho más limitados y un pronóstico más sombrío. Ahora la medicina ha avanzado muchísimo y existen más opciones para frenar los brotes y mejorar la calidad de vida, pero mi referencia inicial era mucho más dramática.

---

**Cuando me dijeron que tenía esclerosis múltiple, lloré todo lo que no había llorado antes; desde entonces, no he vuelto a llorar**

Ivette Nadal

---

**¿Qué síntomas son los que más le afectan en su día a día?**

La fatiga extrema, sin duda. No es estar cansada y recuperarte después de dormir; es un agotamiento brutal, como si el cuerpo se apagara. Hay días en los que literalmente no puedes levantarte de la cama y no sabes muy bien por qué. También tengo muchos vértigos cuando camino por la calle, una sensación de desequilibrio constante, como si el cerebro enviara señales desconectadas al cuerpo. Sufro espasmos, sobre todo en la parte izquierda del cuerpo. Donde más me afecta es en la zona cervical, porque ahí tengo más lesiones. Eso repercute en la voz y en la dificultad para tragar. A veces algo tan cotidiano como comer o hablar se convierte en un esfuerzo enorme.

### **Venía de una larga lucha contra la anorexia. ¿Cómo fue enfrentarse, después, a otra enfermedad?**

Fue extraño porque, de alguna manera, coincidieron. Durante la covid yo estaba ingresada en un hospital de día por el trastorno alimentario, pero como éramos población de riesgo nos dieron el alta antes de tiempo. Creo que la pandemia me hizo tomar mucha conciencia de la vida, de la muerte y de la fragilidad. Y, paradójicamente, eso me ayudó a estabilizar mucho la anorexia. Después, el diagnóstico de esclerosis terminó de cerrar esa etapa. Ahora no tengo margen para poner en riesgo mi salud. Al revés: necesito cuidarme más que nunca para sostener mi día a día. De alguna forma, parece que una enfermedad acabó ayudando a cerrar la otra.

---

## **Donde más me afecta es en la zona cervical; algo tan cotidiano como comer o hablar se convierte en un esfuerzo enorme**

Ivette Nadal

---

### **¿Qué hace para cuidarse y qué tratamiento sigue?**

Estoy haciendo muchísima rehabilitación. La esclerosis múltiple no solo afecta físicamente; también puede generar dificultades cognitivas, como pérdida de agilidad mental o problemas para encontrar palabras. Ahora mismo hago rehabilitación física, cognitiva y logopedia para trabajar la voz y la deglución. Estoy entrenando cada día todas las áreas afectadas. Además, una vez al mes me pongo una medicación inyectable porque es una enfermedad autoinmune: mi propio sistema ataca mi cuerpo y hay que intentar frenar eso. Combino todo lo que me ofrece la sanidad pública con tratamientos privados: fisioterapia, nutricionista, entrenador personal...

### **¿Hasta qué punto supone también una carga económica?**

Es una enfermedad muy cara. He tenido la suerte de entrar durante tres meses en rehabilitación intensiva en el Institut Guttmann, pero eso tiene un tiempo limitado. Después tendré que seguir por mi cuenta. La rigidez muscular, los espasmos, la fatiga... todo eso requiere fisios constantes, ejercicio supervisado y tratamientos específicos. Yo siempre me

requiere más constantes, ejercicios específicos y tratamientos especiales. Yo siempre me había dedicado solo a la música, pero desde que tengo la enfermedad he tenido que buscar otro trabajo estable para poder costearme todo esto. El diagnóstico no solo cambia tu salud; también cambia tu economía y tu forma de organizar la vida.





La esclerosis múltiple no solo afecta físicamente; también puede generar dificultades cognitivas, como pérdida de agilidad mental o problemas para encontrar palabras (Getty Images)

### **¿Han cambiado también sus relaciones?**

Es curioso, porque con enfermedades así descubres muchas cosas. Pierdes gente. Hay personas que se alejan porque la enfermedad da miedo, porque no saben cómo acompañarte o porque tienen una idea muy equivocada de lo que significa la esclerosis múltiple. Pero también ganas relaciones de muchísima calidad. En la familia también es un proceso. Es una enfermedad degenerativa y convives con la incertidumbre constante. No sabes cómo estarás dentro de un año. Esa incertidumbre no la vive solo quien tiene el diagnóstico, también la vive todo el entorno.

### **¿Cómo ha transformado la esclerosis múltiple su forma de vivir la maternidad?**

Por suerte, mi hijo ya tiene 16 años y es bastante independiente. Si hubiera sido más pequeño habría sido muchísimo más difícil. Ahora incluso me ayuda si un día no puedo levantarme o

nadria sido muchísimo más difícil. Ahora incluso me ayuda: si un día no puedo levantarme o necesito apoyo, él lo entiende perfectamente. Lo que sí me ha cambiado es la posibilidad de volver a ser madre. Eso prácticamente ha quedado descartado porque podría haber complicaciones importantes. Y esa renuncia sí me ha dado pena. Pero también me siento afortunada de tener un hijo mayor, consciente y muy presente. Eso me sostiene muchísimo.



### Lee también

**“Estaba cansada, me decían que era estrés y tenía un tumor en la hipófisis”: el síndrome del exceso de cortisol que todavía se diagnostica tarde**

ANNA CALPE

## **Habla de enfermedad “invisible”. ¿Qué situaciones de incomprensión vive por ello?**

Como todavía puedo caminar y aparentemente me ven bien, mucha gente no entiende realmente lo que me pasa. La esclerosis suele asociarse enseguida a una silla de ruedas, y cuando no encajas en esa imagen parece que no estás enferma. En el transporte público, por ejemplo, muchas veces necesito sentarme porque tengo vértigos o una fatiga brutal, pero nadie lo percibe. Me ven joven y piensan que estoy perfectamente. También pasa con mi trabajo. Como sigo haciendo conciertos o puedo subir una foto sonriendo, hay quien interpreta que entonces no tengo nada grave. Y es justo al contrario: hago todo eso precisamente porque no sé cómo estaré mañana. No sé cuánto tiempo voy a poder hacerlo, así que ahora intento vivirlo todo. Aunque haya días en los que estoy fatal físicamente, decido hacerlo igual porque emocionalmente lo necesito.

## ¿Qué le ha enseñado la esclerosis múltiple?

Ahora soy mucho más selectiva con mi tiempo, con las personas a las que se lo dedico y con la energía que invierto. El cariño, las horas y la atención ya no los reparto igual. Psicológicamente, incluso diría que estoy mejor que nunca, aunque suene raro. Cuando entiendes que la vida va en serio y que nadie está exento de enfermar, cambias la escala de prioridades. También he incorporado mucho ejercicio físico. Antes no hacía deporte cada día y ahora entreno musculación de forma muy intensa, además de cosas como tai chi o prácticas más ligadas a la respiración y la meditación. Necesito sentir que estoy fortaleciendo el cuerpo todo lo posible.

---

## **Paradójicamente, la esclerosis me ayudó a estabilizar mucho la anorexia; ahora no tengo margen para poner en riesgo mi salud**

Ivette Nadal

---



### **Lee también**

**Susana Vázquez, madre primeriza a los 50 años y en solitario: “Tuve un embarazo envidiable; una semana antes de dar a luz estaba corriendo carreras de 10 kilómetros”**



ANNA CALPE

## ¿Cómo mira al futuro?

Con miedo, sinceramente. Mucho miedo. No tanto a morirme, porque de esto no me voy a morir, sino a cómo voy a vivir. Pensar en pasar muchos años con este cansancio, con estos síntomas físicos, con esta sensación constante de fragilidad, se me hace duro. A veces prefiero no pensarlo demasiado porque me abrumba. Intento vivir más en el presente, no anticipar tanto. Si pienso demasiado en el largo plazo, me bloqueo. Así que intento ir día a día, despistar un poco el miedo y concentrarme en estar lo mejor posible ahora.

## ¿Qué le ayuda a seguir adelante?

Saber que no me voy a morir de esto me obliga a pensar en cómo vivir mejor, y no en cómo sobrevivir. También me sostiene ser madre, mi familia, mis amigos y la música. Sigue siendo mi refugio. De hecho, ahora estoy grabando un disco nuevo que saldrá en septiembre, y eso me conecta con algo luminoso. Necesito pensar en cosas bonitas, en proyectos que me hagan ilusión, no quedarme atrapada en la enfermedad.

---

**Saber que no me voy a morir de esto me obliga a salir a delante  
v a nensar en cómo vivir mejor**

## Y a pensar en cómo vivir mejor

Ivette Nadal

---

### ¿Qué le diría a alguien que acaba de ser diagnosticado de esclerosis múltiple?

Le diría que busque ayuda psicológica cuanto antes y que se acerque a grupos de personas que estén pasando por lo mismo. Eso ha sido fundamental para mí. Hay muchas cosas que solo entiende alguien que tiene la enfermedad. Puedes explicarle a tu familia cómo te sientes, pero hay síntomas muy difíciles de describir. Hablar con alguien que los vive te hace sentir acompañada y comprendida. También recomendaría alejarse un poco de las redes sociales, porque hay mucha gente vendiendo remedios milagrosos o soluciones extrañas. Yo confío mucho en la medicina convencional y creo que ahí hay que ser muy prudente. Esta enfermedad exige estar fuerte físicamente, pero también mentalmente. Y esa parte psicológica es igual de importante.

---



**Anna Calpe**

[Ver más artículos](#)

Periodista en el equipo de Audiencias de La Vanguardia. Antes, en el equipo de Redes Sociales. Graduada en Periodismo y Comunicación Corporativa por la Universidad Ramon Llull.

---

**Etiquetas** [Institut Guttmann](#) [Granollers](#)

---

**MOSTRAR 1 COMENTARIO**

---

### MUNDODEPORTIVO

---



**Sentencia unánime al primer concierto de Amaia Montero con La Oreja de Van Gogh: "Se ahoga y se olvida de la letra"**

---

### LOS MEJORES VÍDEOS

---

Cadena SER | Podcast | Cultura y sociedad

## ¿Los trastornos del sueño tienen solución?

10/05/2026

00:00:00

00:00

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un 20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño. Entrevistamos a Ana Teijeira, neurofisióloga en el Hospital Universitario de Toledo y experta en sueño. No falta a la cita Borja Quiroga, nefrólogo del madrileño hospital de La Princesa.

Sanidad

Sanidad pública

Sociedad

Sueño

Apnea sueño

Insomnio

### Episodios anteriores

Filtrar por fecha

#### Alimentación hospitalaria, una pieza fundamental en el proceso de recuperación de los pacientes

Visitamos la cocina del hospital de La Princesa, en Madrid, para conocer de cerca cómo es y cómo está organizado el proceso de alimentación...

26/04/2026 | 22:49



**Esta es la principal razón de ingreso de pacientes con lesiones medulares**



Existen dos tipos principales de ictus: el ictus isquémico y el hemorrágico

## Identifican por qué se produce el tipo de ictus más común en España

El hallazgo explica por qué la aspirina tienen una eficacia limitada  
¿Qué es el ictus y por qué se produce?



Paloma Santamaría

10 may. 2026 - 04:25

En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología, cada año se registran alrededor de 90.000 nuevos casos de ictus. Solo en 2023, esta enfermedad provocó más de 23.000 fallecimientos, consolidándose como una de las principales causas de muerte y discapacidad en el país.

La doctora **M<sup>a</sup> Mar Freijo**, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología explica que «existen dos tipos principales de ictus: el **ictus isquémico**, al que corresponden casi el 80 % de los casos de ictus que se dan en España, y que se produce cuando un trombo impide u obstaculiza la llegada de sangre al cerebro; y el **ictus hemorrágico**, que supondría casi el 20 % de los casos restantes, que se genera cuando es la rotura de alguno de los vasos

sanguíneos del cerebro la que compromete la circulación sanguínea».

Ahora, un nuevo estudio internacional, publicado en la revista *Circulation*, cuestiona algunas de las hipótesis más extendidas sobre las causas del tipo más frecuente de accidente cerebrovascular y aporta pistas sobre por qué determinados tratamientos preventivos no están ofreciendo los resultados esperados.

La investigación concluye que la acumulación de grasa en las arterias no parece ser la causa del ictus isquémico lacunar, en su lugar, los científicos identificaron otra alteración vascular —**el agrandamiento y la dilatación de las arterias cerebrales**— como un factor estrechamente asociado a este tipo de infarto cerebral.

Los expertos consideran que estos hallazgos ayudan a explicar por qué la **aspirina** y otros fármacos antiplaquetarios, utilizados de forma habitual para prevenir accidentes cerebrovasculares, tienen una eficacia limitada frente al **ictus isquémico lacunar**.

Los resultados también están impulsando nuevas líneas de tratamiento, entre ellas el ensayo clínico LACI-3, centrado en probar medicamentos que actúan directamente sobre los pequeños vasos sanguíneos del cerebro.

El infarto lacunar está relacionado con el deterioro de los vasos sanguíneos más pequeños del cerebro, una afección conocida como enfermedad de pequeño vaso cerebral. Esta patología constituye además una de las principales causas de discapacidad, deterioro cognitivo, demencia y recurrencia de ictus. Sin embargo, sus mecanismos de origen todavía no se comprenden por completo, lo que ha dificultado el desarrollo de terapias eficaces.

## **Reducir cintura no es solo estética: la grasa abdominal aumenta el riesgo de infarto e ictus**

Paloma Santamaría



Para profundizar en esta cuestión, investigadores de la Universidad

de Edimburgo, el Instituto de Investigación sobre la Demencia del Reino Unido y otros centros colaboradores analizaron a 229 pacientes que habían sufrido un ictus lacunar o un ictus leve no lacunar.

Los participantes fueron sometidos a evaluaciones clínicas y cognitivas, además de resonancias magnéticas cerebrales realizadas tanto en el momento del accidente cerebrovascular como un año después. Estas pruebas permitieron determinar el tipo de ictus, detectar signos de enfermedad de pequeño vaso y evaluar la aparición de nuevas lesiones cerebrales.

## El peligro oculto de tener el ritmo cardíaco demasiado bajo

Paloma Santamaría



Los investigadores compararon dos fenómenos vasculares: el estrechamiento de grandes arterias causado por depósitos grasos y el ensanchamiento y elongación de arterias cerebrales.

El estudio mostró que el estrechamiento de grandes arterias no guardaba relación con el ictus lacunar ni con la enfermedad de pequeño vaso. De hecho, esta alteración aparecía con más frecuencia en otros tipos de ictus y no predecía nuevas lesiones cerebrales en las resonancias de seguimiento.

En cambio, la **dilatación arterial** sí presentó una fuerte asociación con la enfermedad lacunar. Los pacientes con esta característica tenían más de cuatro veces más probabilidades de sufrir un ictus lacunar.

Además, la dilatación arterial se vinculó a una mayor carga de enfermedad de pequeño vaso, a una progresión más rápida del daño cerebral y a un incremento del riesgo de padecer nuevos accidentes cerebrovasculares «silenciosos», pequeñas lesiones cerebrales que pueden producirse sin síntomas evidentes.

Más de uno de cada cuatro participantes desarrolló este tipo de ictus


silenciosos durante el estudio, pese a recibir los tratamientos preventivos estándar.

Los investigadores defienden que las futuras terapias deberían centrarse específicamente en el daño de los pequeños vasos sanguíneos. Ensayos como el LACI-3 están evaluando si medicamentos ya existentes, como el cilostazol y el mononitrato de isosorbida, podrían proteger el cerebro, reducir el riesgo de nuevos ictus y prevenir problemas de memoria, movilidad y demencia tras un infarto lacunar.

La profesora **Joanna Wardlaw** señaló: «Este estudio aporta pruebas contundentes de que el infarto lacunar no se debe a la obstrucción grasa de las arterias principales, sino a una enfermedad de los pequeños vasos sanguíneos del propio cerebro. Reconocer esta distinción es crucial, ya que explica por qué los tratamientos convencionales, como los fármacos antiplaquetarios, no son tan eficaces para este tipo de infarto y subraya la urgente necesidad de desarrollar nuevas terapias dirigidas al daño microvascular subyacente».

Compartir


 Copiar enlace

 Correo electrónico

 Whatsapp

 Whatsapp

 Facebook

 X (Twitter)

 Telegram

 LinkedIn

Herramientas

 Imprimir

---

© eldebate.com





## Talgo y Renishaw impulsan la fabricación aditiva en componentes críticos del sector ferroviario



Renishaw Ibérica (ES · PT)

Más información

Patrocinado

- 
- 5
- 
- 
- 
- 

OKDIARIO

Seguir

34.1K Seguidores



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

Historia de B. Muñoz · 3 día(s) ·

4 minutos de lectura



Comentarios

└ 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 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](#).



MASMOVIL

**iPhone 17 Pro con  
MASMOVIL**



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 inadecuadas puede agravar aún más este problema de salud pública.

«Desde una perspectiva médica, **imponer un horario de vigilia** sin respetar las necesidades individuales de sueño puede **generar un déficit crónico de sueño**. La privación de sueño no solo impacta en la energía diaria, sino que afecta de forma directa a la regulación metabólica, el sistema inmunológico, la estabilidad emocional y los procesos neurocognitivos. En términos claros: **levantarse a las 5:00 AM no es, por sí mismo, un hábito saludable en absoluto**.

Depende de a qué hora te acuestas, cuánto duermes y, sobre todo,

**Contenido patrocinado**

 **Comentarios**



URGENTE

Los padres de la 'casa de los horrores' de Oviedo, condenados a casi tres años de prisi

DIRECTO

Quedan 24 pasajeros en el Hondius y se trabaja para completar la evacuación "antes d

## Un nuevo estudio identifica diez factores que se relacionan con un mayor riesgo de sufrir demencia

Ese momento en que...

# Te mereces apoyo.

No tienes que controlar tu peso tú sola.

**BUSCA UN MÉDICO**

Tu Vida, Más Ligera™

Este video está destinado únicamente a la concienciación sobre la enfermedad. Las personas incluidas son actores. Tu Vida, Más Ligera™ es una marca comercial propiedad de Novo Nordisk A/S. 8324000085.

 novo nordisk



Hombre con demencia. / Getty Images

**SALUD** NOTICIA 08 may 2026 - 20:41



20MINUTOS |

---

Unas 800.000 personas padecen demencia en España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), sobre todo alzhéimer.

[La retina, posible biomarcador para diagnosticar precozmente enfermedades neurodegenerativas, como el alzhéimer.](#)

---

**Unas 800.000 personas padecen demencia en España**, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), sobre todo alzhéimer. Las mujeres la sufren más afectadas, con estimaciones para 2050 de más de 1.15 millones de casos femeninos frente a 589.000 masculinos. Cada año se diagnostican alrededor de 40.000 nuevos casos de alzhéimer en nuestro país.

Investigadores de todo el mundo siguen trabajando para detectar de manera temprana los casos de demencia y conocer cuáles son los factores de riesgo. Aunque se desconoce la causa exacta de la demencia, las investigaciones han demostrado que **ciertos hábitos de vida** y afecciones médicas pueden aumentar el riesgo de deterioro cognitivo.

La [Asociación Americana del Corazón \(AHA\)](#) ha publicado un artículo en el que recoge que los expertos **han detectado diez factores** que pueden afectar negativamente la salud del cerebro de una persona.

Infecciones en la primera infancia.

Experiencias adversas en la infancia.

Factores socioeconómicos.

Afecciones médicas crónicas.

Estrés.

Ansiedad y depresión.

Contaminación y exposición ambiental.

Inflamación crónica.

Alteración de la microbiota intestinal (disbiosis).

Mala calidad del sueño.

En declaraciones a *Medical News Today*, **Dung Trinh**, del MemorialCare Medical Group y director médico de la Healthy Brain Clinic, afirmó: "La principal conclusión es que la salud cerebral no está determinada únicamente por la edad o la genética".

"La salud cerebral **se moldea a lo largo de toda la vida** por una combinación de salud física, salud mental, sueño, estilo de vida, apoyo social, entorno y acceso

salud física, salud mental, sueño, estilo de vida, apoyo social, entorno y acceso a la atención médica", dice Trinh.



## Newsletter Curarse en salud

Recibe cada lunes una selección de los contenidos más útiles sobre alimentación, rutinas de ejercicio y novedades para cuidar tu cuerpo y tu mente.

**APUNTARME GRATIS**

Estoy de acuerdo con la [política de privacidad](#)

## Te puede interesar

- [Un joven de 24 años mata a su pareja de 22 arrojándola desde un cuarto piso en Carabanchel](#)
- [Detienen a un hombre de 50 años por violar e intentar matar a una joven en Asturias](#)
- [Angelina Jolie se apunta un nuevo triunfo sobre Brad Pitt en relación a su castillo francés](#)

"La declaración de la Asociación Americana del Corazón es importante porque replantea la salud cerebral como algo que podemos **influir mucho antes** y de forma más amplia de lo que solíamos pensar", concluye.

Conforme a los criterios de



**The Trust Project**

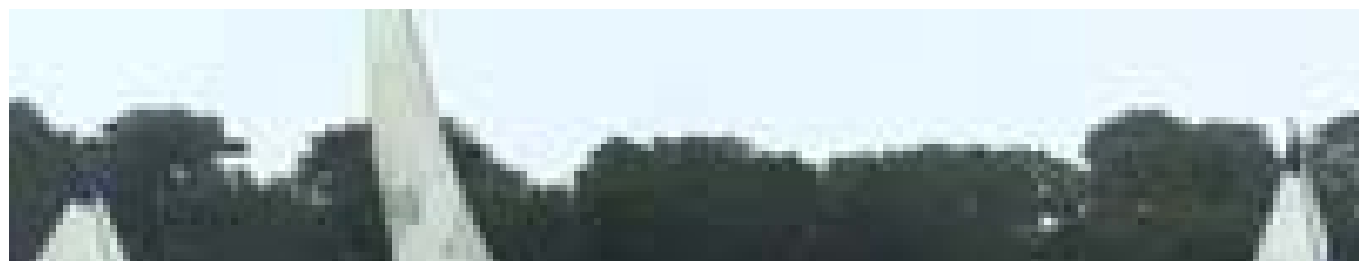
¿Por qué confiar en nosotros?

## MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Alzhéimer

Demencia senil

## Más noticias



## Ourense

Ourense Amoeiro Barbadás Coles Esgos Nogueira Pereiro A Peroxa San Cibrao Toé



GRANDES AVANCES

### Laura Blanco, neuróloga: “Estamos lejos de la cura, pero cerca de cambiar el curso del alzhéimer”

La neuróloga Laura Blanco advierte de que el alzhéimer se ha convertido en uno de los grandes retos de salud pública pese a los avances logrados en la investigación.



Xaime Calviño

Publicado: 10 May 2026 - 06:55



Laura Blanco García, especialista en Neurología de Recoletas Salud Ourense. | La Región



## CONTENIDO PARA TI

**"REGÍSTRATE"** gratis, incluye tu correo y lee sin limites.

Si ya estás registrado, **"ENTRA"**

REGÍSTRATE

ENTRA

### Temas relacionados

ALZHEIMER

MEMORIA

SALUD

### Contenido patrocinado

Enlaces Patrocinados por Taboola

### Un movimiento silencioso se está formando en toda España

CITL

CIENCIA Y TECNOLOGÍA

## El videojuego que detecta el deterioro cognitivo y ayuda a prevenir el Alzheimer



'The Mind Guardian,' prevenir jugando. Getty Images



Jorge Luis García  
10 MAY 2026 - 13:11h.

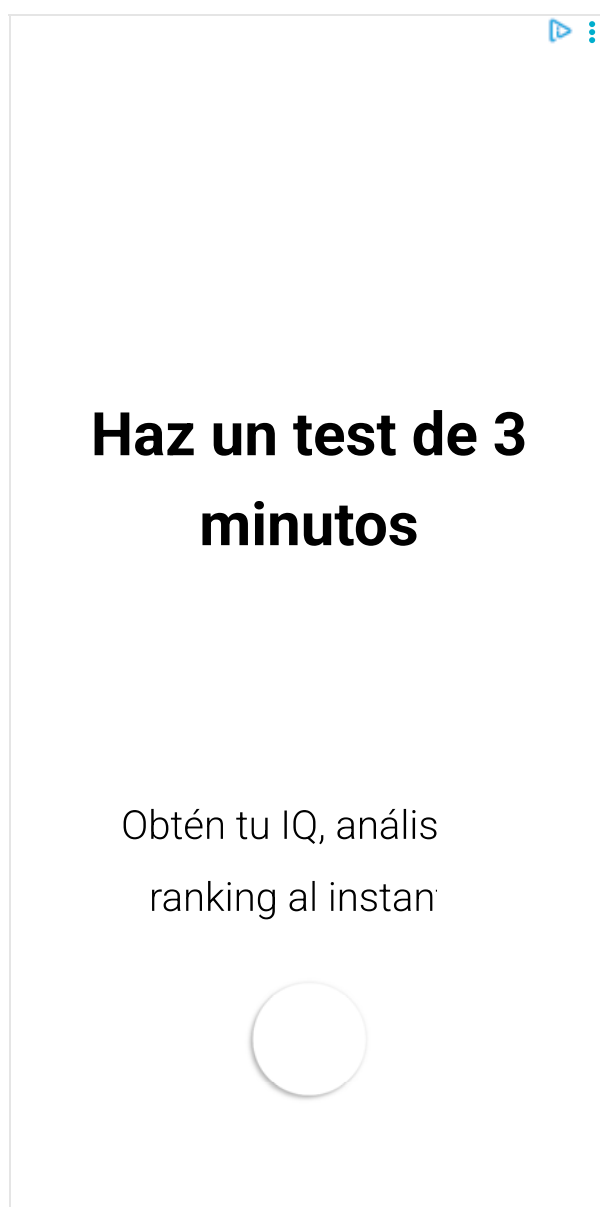
**'The Mind Guardian' permite a cualquier persona determinar el estado de su salud cerebral**

**Casi la mitad de los casos de demencia y alzhéimer podrían prevenirse, según un estudio**

Haz n

Google Chror

El **deterioro cognitivo** se ha consolidado como uno de los grandes retos de la madurez, especialmente por su relación con enfermedades como el **alzhéimer**. **Detectarlo a tiempo** sigue siendo una de las claves menos aprovechadas, en parte porque los primeros síntomas —pequeños olvidos, despistes cotidianos— suelen normalizarse o pasarse por alto.



Sin embargo, la evidencia científica insiste en que cuanto antes se identifican esas señales, mayor es la capacidad de actuar. En este contexto, la tecnología empieza a desempeñar un papel

específicamente para personas mayores de 55 años que acaba de cumplir su primer año con el objetivo de ayudar a **detectar** posibles **señales tempranas** de deterioro cognitivo mientras se juega.

PUEDE INTERESARTE

**La cantidad de pasos diarios que podrían retrasar el alzhéimer, según la ciencia** →

## Jugar para detectar a tiempo

A través de **distintos minijuegos** que evalúan memoria, atención y capacidad de reacción, y apoyándose en la **inteligencia artificial**, la aplicación analiza el rendimiento del usuario para identificar signos tempranos de deterioro cognitivo.

## Haz un test de 3 minutos

Obtén tu IQ, análisis  
ranking al instante



PUEDE INTERESARTE

## Los hábitos de la adolescencia que podrían influir en la demencia, según un estudio →

Por supuesto, **no sustituye al diagnóstico médico**, pero sí actúa como herramienta de **cribado**. Es decir, puede alertar de un posible riesgo y animar a consultar con un especialista antes de que los síntomas sean evidentes.

En su primer año de vida, la aplicación, diseñada por Samsung en colaboración con la Universidad de Vigo, ha superado los **5.000 test realizados**. Aproximadamente un 5% de ellos ha mostrado indicios de posible deterioro cognitivo, lo que refuerza su utilidad como sistema de detección precoz.

La mayoría de los **usuarios** se encuentra **entre los 55 y los 69 años**, una franja clave en la que intervenir puede marcar una diferencia significativa. Además, los datos publicados apuntan a **niveles de precisión cercanos al 97%**, respaldados por investigación científica y entidades especializadas en neurología.

Más allá de los resultados, el mensaje central es la previsión. La Sociedad Española de Neurología, que avala esta herramienta, indica que el 90% de los ictus y hasta el 40% de los casos de Alzheimer podrían prevenirse o retrasarse.

## Tecnología para quien no es tecnológico

Uno de los grandes aciertos de The Mind Guardian es su **accesibilidad**. No requiere experiencia previa con videojuegos ni conocimientos técnicos. Está diseñado para ser utilizado de forma **autónoma**, desde casa y con una **interfaz sencilla**. En lugar de pruebas clínicas complejas, plantea **retos interactivos** que

El videojuego no solo detecta, también **invita a actuar**. Dormir mejor, mantenerse activo físicamente, estimular la mente o cuidar las relaciones sociales son factores que influyen directamente en la salud cerebral. Identificar un posible riesgo no es el final del camino, sino el inicio de decisiones que pueden cambiar la evolución futura.

La conclusión es que la memoria también **se entrena, se observa y se cuida**. Y a veces hacerlo puede empezar con algo tan sencillo, y tan accesible, como jugar.

**TEMAS**

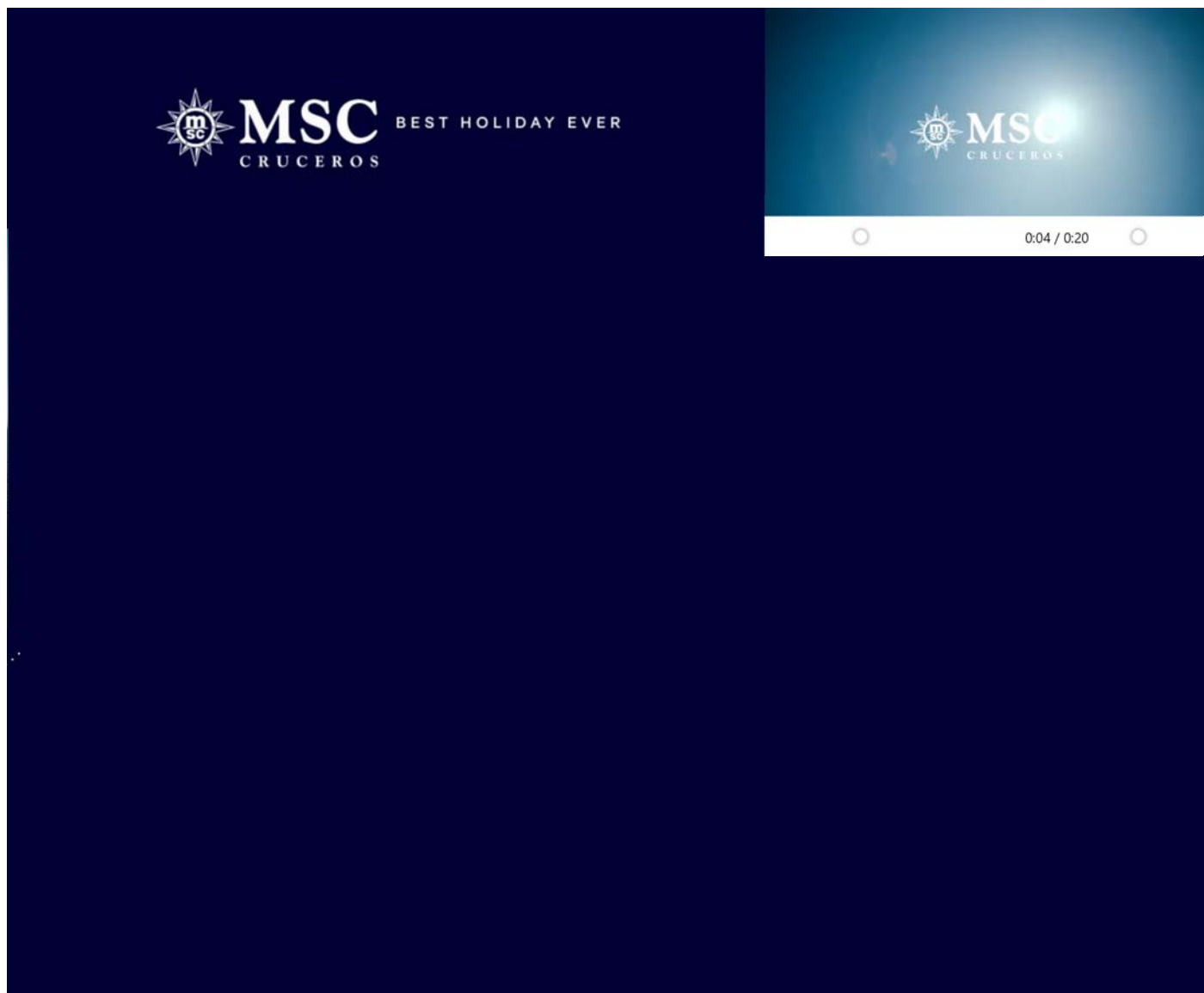
Actualidad

Salud

Alzheimer

Aplicaciones

Videojuegos



población adulta tiene dificultad para iniciar o mantener el sueño y menos de un tercio buscan ayuda profesional. Tras el insomnio, los trastornos más comunes son las apneas y el síndrome de las piernas inquietas. Cada vez son más las personas que no duermen bien.

11 May, 2026

Argentina

Estados Unidos

REGISTRARME

INICIAR SESION

⚡ Trends Trucos Guerra en Medio Oriente Rosalía Ecología Desahucios

ESPAÑA >

## Una medida sencilla para reducir el riesgo de padecer Alzheimer: comer huevos cinco días a la semana

Un estudio destaca que la dieta puede ayudar a prevenir esta enfermedad, aunque la genética es el factor que más influye en su desarrollo



Por **Gonzalo García Crespo**

Agregar Infobae en

09 May, 2026 10:11 a. m. ESP

Agrega Infobae a tus medios preferidos en Google



(Imagen Ilustrativa Infobae)

El consumo habitual de **huevos** se vincula con una menor probabilidad de desarrollar

la enfermedad de **Alzheimer** en personas mayores de 65 años, según los resultados de una **investigación** liderada por la Universidad de Loma Linda en Estados Unidos. Los autores del estudio, que analizaron los datos de cerca de 40.000 personas durante más de 15 años, han señalado que *ingerir un huevo al día*, durante al menos cinco días a la semana, reduce el riesgo de ser diagnosticado con Alzheimer hasta en un 27%.

Te puede interesar:

**TVE llama la atención a Alba Carrillo por sus críticas a 'MasterChef' y ella abandona 'D Corazón': "No lo voy a permitir en una televisión pública socialista"**



La profesora de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Loma Linda, Joan Sabaté, e investigadora principal del estudio, subraya en el texto que “en comparación con no comerlos nunca, tomar **al menos cinco huevos por semana** puede disminuir el riesgo de Alzheimer”. El análisis no solo ha examinado los efectos derivados de un consumo elevado, sino que también ha detectado beneficios en quienes incluyen los huevos con menor frecuencia en su dieta. Sabaté ha precisado que el grupo que consumía *huevos de una a tres veces mensuales* presentaba una **reducción** del 17% en el riesgo, mientras que el consumo de dos a cuatro veces por semana se asoció con una disminución del 20%.

PUBLICIDAD



El trabajo se ha llevado a cabo para abordar la ausencia de información sobre el vínculo entre la dieta, como factor modificable, y la aparición del **Alzheimer**. Los responsables del estudio, cuyo artículo se ha publicado en *Journal of Nutrition*, han estudiado el consumo tanto de huevos en su formato visible —ya sea revueltos, fritos o hervidos— como de aquellos integrados en productos horneados y alimentos envasados.

Te puede interesar:

**La polilla más grande de Europa: encontrada casi sin vida, trasladada a un centro de recuperación de aves y luego puesta en libertad de nuevo**



La investigación resalta que los huevos contienen **nutrientes** directamente relacionados con la salud cerebral, según la explicación de Sabaté recogida por Europa Press. De acuerdo con el estudio, los huevos aportan **colina**, precursora de la acetilcolina y la fosfatidilcolina, ambas esenciales tanto para los procesos de **memoria** como para la función sináptica. También incluyen luteína y zeaxantina, carotenoides presentes en el tejido cerebral que se asocian a un mejor rendimiento cognitivo y una menor exposición al estrés oxidativo. La presencia de ácidos grasos omega-3 y de fosfolípidos —que representan cerca del 30% de todos los lípidos del huevo— destaca igualmente, por su función en los receptores de neurotransmisores.





## El enfoque dietético en la prevención del Alzheimer

La consideración de los huevos como componente de una dieta saludable es una de las principales conclusiones del trabajo, que viene a confirmar los resultados de otros estudios sobre la **importancia de la alimentación** para prevenir esta enfermedad. Por ejemplo, otra investigación de la Universidad de Harvard, y publicada en la revista *Nature Medicine*, destaca que la dieta mediterránea puede reducir de forma significativa el riesgo de padecer demencia y Alzheimer.

Te puede interesar:

**Olivia Rodrigo y Lamine Yamal revolucionan el Clásico con su inesperado momento: el gesto que ha incendiado las redes**



La Sociedad Española de Neurología estima que más de **800.000 personas** en España sufren Alzheimer, detectándose cerca de 40.000 casos nuevos al año. Aunque la edad y los *factores genéticos siguen siendo* los determinantes clave, existen otras variables que sí están en nuestra mano, como una buena nutrición.

PUBLICIDAD

*\*Con información de Europa Press*



Sigue todas las noticias de Infobae.com en Google News



Sigue todas las noticias de Infobae.com en WhatsApp





Patrocinado



EL MUNDO

Seguir

102.3K Seguidores



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

Historia de El Mundo • 4 día(s) • [2 minutos de lectura](#)

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

Samsung, en colaboración con el Centro de Investigación atlantTIC de la Universidad de Vigo, celebra el primer aniversario de **The Mind Guardian**, una herramienta gratuita basada en **inteligencia artificial (IA)** diseñada para detectar señales tempranas de **deterioro cognitivo** que cuenta con una validación cruzada del **97%**.

En este primer año en los dispositivos, la aplicación ha conseguido realizar **más de 5.000 test**, identificando cerca de **250 personas** con posibles riesgos de deterioro cognitivo (en su mayoría, entre los **55 y los 69 años**).



Comentarios



Microsoft Rewards  
**1.720.000€**  
Reparto total de premios

Podrías ganar dinero en metálico, un Mercedes-Benz o un premio al instante.

Pide tu participación gratuita

Patrocinado

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), el **50% de los españoles descuida sus hábitos cerebrales** y el 44% no sabe cómo proteger su salud cognitiva. Cerca de un millón de personas en España padecen demencia, y se estima que hasta el **40% de los casos de Alzheimer podrían prevenirse** adoptando estilos de vida saludables relacionados con la **dieta, el sueño y el ejercicio**.

## Un año contribuyendo a la salud mental

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

- **Alimentación.**
- **Sueño.**
- **Ejercicio físico.**
- **estimulación cognitiva.**
- **Gestión emocional.**

Samsung recuerda que aunque esta aplicación disponible en tabletas Android contribuye a la detección temprana, **no sirve como un diagnóstico definitivo**. Gracias a su método, sirve de puente a usuarios y especialistas para tener una conversación temprana sobre la salud cognitiva.

 Comentarios

Los expertos coinciden en que, ante el aumento de enfermedades neurológicas, **actuar a tiempo** es la estrategia más poderosa para reducir su impacto.

[Suscríbete aquí para seguir informado.](#)

## Contenido patrocinado



RENEVA Y AHORRA HASTA...

**Renueva tu coche por un nuevo Citroën. Ahorra hasta 8.500€ ¿Cambiamos?**

Patrocinado



TApp

**Esta IA ya opera en bolsa por miles de españoles**

Patrocinado

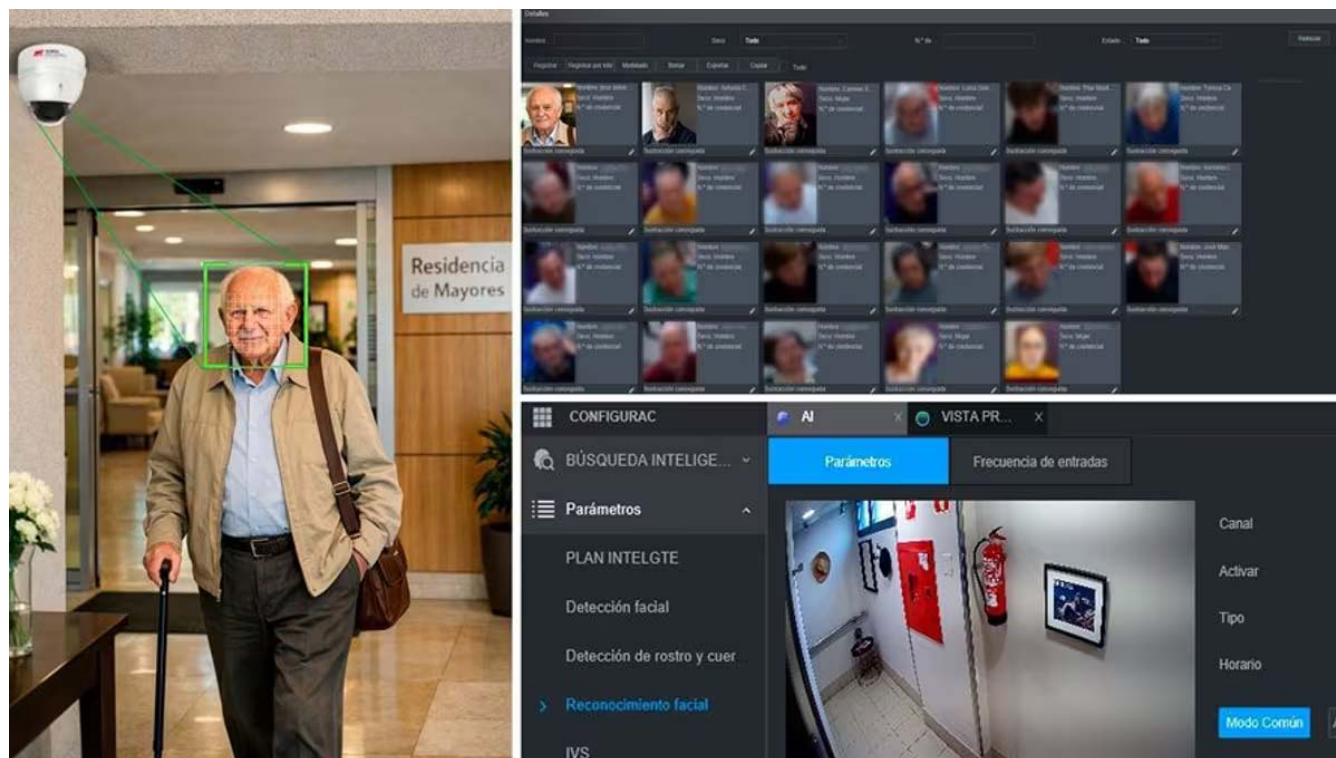
## Más para ti

 Comentarios

## **COMUNICADOS SALUD**

- Comunicado -

# **El reconocimiento facial y la analítica de vídeo transforman el cuidado en residencias de mayores**



Reconocimiento Facial

- Almas Industries

(Información remitida por la empresa firmante)

## **La compañía Almas Industries impulsa en España los primeros sistemas basados en analítica de vídeo y reconocimiento facial para garantizar la movilidad activa de las personas con este tipo de problemas**

Madrid, 11 de mayo de 2026.- La analítica de vídeo y el reconocimiento facial están transformando el cuidado de las personas mayores en las residencias. La compañía Almas Industries, implanta en España una sofisticada solución basada en estas tecnologías, que garantiza la seguridad y la movilidad activa de personas con problemas de deterioro cognitivo.

"Hasta hace poco en nuestro país –señala Nuño Azcona, CEO de Almas Industries– la única forma de garantizar la seguridad de personas con deterioro cognitivo, desorientación o enfermedades neurodegenerativas en residencias pasaba por el uso de pulseras, colgantes o chips incorporados en la ropa para controlar posibles salidas no autorizadas. Hoy, gracias a la inteligencia artificial y al reconocimiento facial, en Almas Industries podemos implantar un modelo de seguridad silencioso, discreto e invisible







para las personas más vulnerables, que protege sin condicionar su día a día ni limitar su libertad de movimiento dentro del centro. Un sistema que pone en el centro la autonomía, la dignidad y la normalidad de estas personas de una manera activa y no invasiva".

El cambio llega en un momento especialmente delicado para España. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, entre 500.000 y 600.000 personas padecen actualmente demencia, una cifra que continuará aumentando debido al envejecimiento progresivo de la población. A ello se suma que más del 75% de las personas que viven en residencias presenta algún grado de dependencia y una parte importante convive con deterioro cognitivo, desorientación o enfermedades neurodegenerativas.

### **El gran reto: proteger sin hacer sentir vigilado**

La experiencia real de los centros de día y residencias ha demostrado importantes limitaciones. Algunos de sus usuarios que "pierden la realidad, sus recuerdos" están monitorizados para evitar problemas de seguridad. Llevan diferentes dispositivos que les hace sentir diferentes y que muchas veces se quitan, olvidan llevarlos o sienten rechazo al percibirlos como elementos de control permanente. Porque cuando la seguridad se hace visible, las personas dejan de sentirse libres y esto afecta a su autoestima, tranquilidad y sensación de hogar.

Ante esta situación, Almas Industries impulsa este modelo completamente diseñado para detectar situaciones de riesgo sin necesidad de que el residente lleve encima ningún dispositivo y sin alterar su rutina diaria.

La solución funciona mediante cámaras que se basan en el reconocimiento facial gracias a la analítica de vídeo, instaladas en puntos estratégicos de las residencias —entradas, salidas o áreas sensibles— que

identifican a personas previamente registradas y generan alertas automáticas cuando alguien accede o se aproxima a una zona de riesgo. Las notificaciones llegan en tiempo real al personal del centro mediante ordenadores, móviles o señales acústicas y visuales, permitiendo intervenir antes de que se produzca cualquier incidente.

"La prioridad de las residencias ya no es solo evitar riesgos, sino hacerlo sin invadir la vida de las personas. Durante años el sector ha tenido que elegir entre seguridad o libertad, pero hoy la tecnología permite unir ambas cosas", explica Nuño Azcona, CEO de Almas Industries.

### **Recuperar algo esencial: la sensación de libertad**

El impacto de este tipo de soluciones va mucho más allá de la seguridad física. Según destacan los propios centros, los residentes recuperan algo fundamental: la sensación de normalidad. Al eliminar elementos visibles de control, las personas vuelven a moverse con tranquilidad por las instalaciones y dejan de sentirse vigiladas o señaladas.

La seguridad deja entonces de vivirse como una limitación y pasa a integrarse de forma natural en el día a día del residente. Este cambio de percepción resulta especialmente importante en personas con deterioro cognitivo, donde la estabilidad emocional y la autonomía tienen un impacto directo sobre su bienestar.

### **Menos presión asistencial y mayor capacidad de respuesta**

La tecnología también ayuda a aliviar la creciente presión asistencial que sufren las residencias. Antes de implantar este tipo de sistemas, muchos centros se veían obligados a aumentar la supervisión constante o incluso recurrir, en algunos casos extremos, a medidas más restrictivas como medicación o sujeciones para evitar riesgos derivados de los problemas cognitivos.

Con el reconocimiento facial, el modelo cambia por completo. La vigilancia

deja de depender de dispositivos físicos y pasa a integrarse de forma natural en el entorno, optimizando la carga de trabajo del personal y mejorando la capacidad de respuesta ante posibles situaciones de riesgo.

Además, el sistema permite anticiparse al problema antes de que ocurra cualquier incidente, reduciendo tiempos de actuación y mejorando la protección de los usuarios más vulnerables sin alterar la dinámica habitual del centro.

### **Una tendencia internacional que ya redefine el cuidado**


Este avance responde además a una tendencia internacional cada vez más consolidada. Países como Japón, referente mundial en tecnología aplicada al envejecimiento, llevan años incorporando sistemas inteligentes en residencias y centros sociosanitarios para favorecer un envejecimiento más autónomo y seguro.

En Europa, la digitalización del sector asistencial también avanza hacia modelos menos invasivos y más centrados en la experiencia emocional de las personas mayores, donde la tecnología se integra de forma discreta y prácticamente invisible.

"La clave está en que la tecnología desaparezca a ojos del usuario. Cuando una persona no siente que la están vigilando, vuelve a sentirse libre. Y ahí es donde la innovación realmente cumple su función", destacan desde Almas Industries.

La seguridad invisible se posiciona como uno de los grandes cambios del futuro inmediato en las residencias de mayores. Un modelo en el que proteger ya no significa controlar, sino acompañar de forma discreta, respetuosa y humana. Porque cuando la innovación deja de verse, la libertad vuelve a sentirse.

### **Contacto**

€  Podrías ganar dinero en metálico, un Mercedes-Benz o un premio al instante. [Pide tu participación gratuita](#)

Se aplican términos. Patrocinado

- 
- 
- 
- 
- 
- 

 **El Confidencial ACyV** [Seguir](#) **37.1K Seguidores** 

# Qué significa dormir con la luz encendida, según la psicología

Historia de El Confidencial • 7 mes(es) • **2 minutos de lectura**

[Qué significa que las personas ayuden los camareros a recoger la mesa, según la psicología](#)

[Sigue a El Confidencial en Google Discover para enterarte de todas las noticias](#)

Dormir con la luz encendida es una costumbre frecuente, pero **los expertos en sueño advierten que puede alterar el descanso. Un estudio de la Sociedad Española del Sueño (SES) confirmó que esta práctica afecta los ritmos circadianos y reduce la producción de melatonina**



hearclear  
**Los pensionistas mayores de 60**

salud

Patrocinado

, hormona esencial para dormir bien. **El cerebro interpreta la luz como una señal de que aún es de día**, lo que dificulta alcanzar un sueño profundo y continuo.

La doctora [María José Martínez Madrid](#), del grupo de Cronobiología de la SES, explicó que el **núcleo supraquiasmático del hipotálamo** funciona como un "director de orquesta" del sueño. Cuando la luz artificial penetra en la habitación, incluso con los ojos cerrados, **el cerebro recibe señales confusas que reducen a la mitad la melatonina**. Esto provoca **un sueño más superficial**, con **más interrupciones nocturnas y sensación de cansancio** al despertar, afectando el **rendimiento físico y mental** durante el día.



└ Qué significa dormir con la luz encendida, según la psicología

## Qué significa que las personas no saluden a sus compañeros de trabajo, según la psicología

Silvia López

Un gesto cotidiano en el trabajo puede revelar más de lo que imaginamos sobre nuestra forma de relacionarnos

Los psicólogos apuntan que **el miedo a la oscuridad** es una de las principales razones por las que muchas personas duermen con la luz

la ansiedad o los pensamientos intrusivos. En otros casos, esta relacionado con **trastornos del sueño como el insomnio** o con la **ansiedad generalizada**, que impide relajarse completamente. Algunos adultos incluso **mantienen este hábito desde la infancia**, aunque ya no exista la causa que lo originó.

La neuróloga Ana Fernández Arcos, de la Sociedad Española de Neurología, advierte que **niños y adolescentes son especialmente vulnerables** a los efectos de la luz durante la noche. Su sistema circadiano aún está en desarrollo y **necesita oscuridad total para producir melatonina** de forma adecuada. Los especialistas recomiendan **mantener el dormitorio completamente oscuro** y usar **luces tenues o linternas suaves** solo en caso de necesidad, ya que **cualquier exposición luminosa puede interrumpir el ciclo natural del sueño** y dificultar el **descanso reparador**.

## Contenido patrocinado



RAID: Shadow Legends

**Este juego es tan bonito que vale la pena instalarlo sólo por verlo**

Patrocinado



TApp

**Esta IA ya opera en bolsa por miles de españoles**

Patrocinado


## Más para ti

SALUD >

## Por qué madrugar a la fuerza puede ser tan perjudicial como no dormir

Una experta en neurología explicó que las necesidades de sueño están determinadas genéticamente y advirtió que ignorarlas aumenta el riesgo de enfermedades

Por **Ismael Yasnikowski**

Agregar Infobae en 

10 May, 2026 08:46 p. m. ESP

Agrega Infobae a tus medios preferidos en Google ×



Experta advierte que ignorar la predisposición genética al sueño aumenta el riesgo de insomnio crónico, deterioro cognitivo y problemas neurológicos

Levantarse a las 5 de la mañana se convirtió en un hábito viral impulsado por gurús de la productividad y figuras del mundo empresarial. Sin embargo, imponer ese

horario sin respetar las necesidades biológicas individuales puede derivar en **insomnio crónico, deterioro cognitivo** y **consecuencias graves para la salud neurológica**.

Te puede interesar:

**Oncólogos revelan los 10 hábitos diarios que ayudan a prevenir el cáncer**



Según el portal especializado *Infosalus*, la neuróloga **Celia García Malo**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la **Sociedad Española de Neurología**, rebatió la idea de que levantarse temprano sea, por definición, un hábito saludable. **“Depende de a qué hora te acuestas, cuánto duermes y de tu biología”**, señaló la especialista.

PUBLICIDAD



La especialista alertó que **más del 48% de la población adulta en España no presenta un sueño de calidad y cerca del 20% padece insomnio crónico.**

Te puede interesar:

**Por qué se inflama el abdomen, cuándo es una señal de alarma y qué recomiendan los expertos**



En ese sentido, incitar o imponer rutinas de sueño poco ajustadas al perfil biológico puede agravar esta situación, que ya constituye un grave problema de salud pública.

PUBLICIDAD

## El cronotipo, la biología que no puede ignorarse

Uno de los conceptos centrales desarrollados por García Malo es el del **cronotipo**: la predisposición biológica de cada persona a estar más activa en determinadas horas del día.

Te puede interesar:

**Lo que ocurre en el cuerpo al elegir café frío o caliente en el desayuno, según especialistas**



Aproximadamente el 50% de la población tiene un cronotipo estándar, y el resto se





Diversos estudios muestran que el sueño insuficiente incrementa considerablemente la probabilidad de enfermedades neurodegenerativas(Imagen Ilustrativa Infobae)

Este patrón está determinado en gran medida por la genética, según la neuróloga, quien subrayó que no se trata de una cuestión de hábitos. **“Existen personas más matutinas y otras más nocturnas**, con múltiples variantes intermedias. El más común es el cronotipo estándar —en nuestro país se define por intervalos como de 23:00 a 7:00 o de 00:00 a 8:00—”, afirmó al portal español.

Modificar ese patrón sin respetar la biología conduce a ir en contra del propio reloj interno y puede desencadenar, en cambio, reducir la eficiencia del sueño y generar



consecuencias negativas sobre la función cognitiva, el estado de ánimo y los niveles de energía.

#### PUBLICIDAD

“Adecuar nuestro trabajo, vida social o académica a nuestras preferencias horarias en base a nuestro cronotipo puede traer beneficios para nuestro descanso”, señaló la profesional.

Por otra parte, según explicó, los factores biológicos influyen directamente en la aparición de trastornos del sueño como el insomnio. La imposición de horarios no acordes con el propio ritmo biológico puede precipitar la alteración del sueño y aumentar el riesgo de déficit cognitivo y otras complicaciones neurológicas.

Para García Malo, respetar la predisposición genética es clave para prevenir la cronificación del insomnio y sus graves impactos en la salud mental y neurológica.



De acuerdo con el portal especializado, la privación de sueño **afecta de manera directa la regulación metabólica, el sistema inmunológico, la estabilidad emocional y los procesos neurocognitivos**. Durante el descanso nocturno **se consolidan funciones como la memoria, la regulación emocional y la eliminación de sustancias neurotóxicas** en el cerebro.



Forzar rutinas de madrugar, sin atender las propias necesidades biológicas, eleva el riesgo de desarrollar insomnio y afecta la salud pública (Imagen Ilustrativa Infobae)

En este sentido, la neuróloga explicó que diversos estudios demostraron que **dormir menos de seis horas diarias aumenta hasta en un 30% el riesgo de deterioro cognitivo** y se asocia con un mayor riesgo de enfermedades neurológicas y neurodegenerativas como el **Alzheimer**, además de **depresión** y **trastornos de**



Asimismo, el déficit de sueño también altera la plasticidad cerebral y compromete la toma de decisiones y la atención sostenida.

Dormir menos de lo necesario no solo afecta el cansancio diario: también puede tener consecuencias profundas sobre el organismo. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), la falta de sueño aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, favorece la resistencia a la insulina y contribuye al aumento de peso.

Los especialistas advierten que este impacto sostenido altera directamente la salud metabólica y puede deteriorar el funcionamiento del cuerpo a largo plazo.

## **Productividad y biología, una ecuación individual**

De acuerdo con la Sociedad Española de Neurología, entidad científica de referencia en España, alertó que adoptar hábitos siguiendo tendencias populares no tiene respaldo científico si no se adaptan a las características individuales.



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 un error, sino perjudicial”, sostuvo García Malo.

La especialista subrayó que optimizar el sueño requiere un conocimiento profundo del propio cuerpo y la adaptación de las rutinas, evitando imitar comportamientos ajenos. Remarcó que cualquier dificultad relacionada con el sueño –insomnio, somnolencia diurna, despertares frecuentes o sensación de descanso no reparador – debe abordarse desde una perspectiva médica y mediante una evaluación individualizada que permita identificar posibles causas y definir el tratamiento.



Sigue todas las noticias de Infobae.com en Google News



Sigue todas las noticias de Infobae.com en WhatsApp



PUBLICIDAD



CIENCIA Y TECNOLOGÍA

# El videojuego que detecta el deterioro cognitivo y ayuda a prevenir el Alzheimer



'The Mind Guardian,' prevenir jugando. Getty Images



Jorge Luis García

10 MAY 2026 - 13:11h.

'The Mind Guardian' permite a cualquier persona determinar el estado de su salud cerebral

Casi la mitad de los casos de demencia y alzhéimer podrían prevenirse, según un estudio

Compartir



El **deterioro cognitivo** se ha consolidado como uno de los grandes retos de la

madurez, especialmente por su relación con enfermedades como el **alzhéimer**. **Detectarlo a tiempo** sigue siendo una de las claves menos aprovechadas, en parte porque los primeros síntomas —pequeños olvidos, despistes cotidianos— suelen normalizarse o pasarse por alto.

Sin embargo, la evidencia científica insiste en que cuanto antes se identifican esas señales, mayor es la capacidad de actuar. En este contexto, la **tecnología** empieza a desempeñar un **papel inesperado** pero cada vez más relevante. Y ahí es donde entra en juego **'The Mind Guardian'**, un **videojuego** diseñado específicamente para personas mayores de 55 años que acaba de cumplir su primer año con el objetivo de ayudar a **detectar** posibles **señales tempranas** de deterioro cognitivo mientras se juega.

PUEDE INTERESARTE

## La cantidad de pasos diarios que podrían retrasar el alzhéimer, según la ciencia

### Jugar para detectar a tiempo

A través de **distintos minijuegos** que evalúan memoria, atención y capacidad de reacción, y apoyándose en la **inteligencia artificial**, la aplicación analiza el rendimiento del usuario para identificar signos tempranos de deterioro cognitivo.





The Mind Guardian. Europa Press

PUEDE INTERESARTE

## Los hábitos de la adolescencia que podrían influir en la demencia, según un estudio

Por supuesto, **no sustituye al diagnóstico médico**, pero sí actúa como herramienta de **cribado**. Es decir, puede alertar de un posible riesgo y animar a consultar con un especialista antes de que los síntomas sean evidentes.

### Newsletter



¡Suscríbete a la newsletter de **Uppers** para enterarte de todo!

Introduce tu correo electrónico

Acepto la [política de privacidad](#)

Recibir noticias

En su primer año de vida, la aplicación, diseñada por Samsung en colaboración con la Universidad de Vigo, ha superado los **5.000 test realizados**. Aproximadamente un 5% de ellos ha mostrado indicios de posible deterioro cognitivo, lo que refuerza su utilidad como sistema de detección precoz.

La mayoría de los **usuarios** se encuentra **entre los 55 y los 69 años**, una franja clave en la que intervenir puede marcar una diferencia significativa. Además, los

datos publicados apuntan a **niveles de precisión cercanos al 97%**, respaldados por investigación científica y entidades especializadas en neurología.

Más allá de los resultados, el mensaje central es la previsión. La Sociedad Española de Neurología, que avala esta herramienta, indica que el 90% de los ictus y hasta el 40% de los casos de Alzheimer podrían prevenirse o retrasarse.

## Tecnología para quien no es tecnológico

Uno de los grandes aciertos de The Mind Guardian es su **accesibilidad**. No requiere experiencia previa con videojuegos ni conocimientos técnicos. Está diseñado para ser utilizado de forma **autónoma**, desde casa y con una **interfaz sencilla**. En lugar de pruebas clínicas complejas, plantea **retos interactivos** que permiten evaluar distintos tipos de memoria de forma natural, casi sin que el usuario sienta que está siendo examinado.

El videojuego no solo detecta, también **invita a actuar**. Dormir mejor, mantenerse activo físicamente, estimular la mente o cuidar las relaciones sociales son factores que influyen directamente en la salud cerebral. Identificar un posible riesgo no es el final del camino, sino el inicio de decisiones que pueden cambiar la evolución futura.

La conclusión es que la memoria también **se entrena, se observa y se cuida**. Y a veces hacerlo puede empezar con algo tan sencillo, y tan accesible, como jugar.

TEMAS

Actualidad

Salud

Alzheimer

Aplicaciones

Videojuegos

## Contenido patrocinado

Enlaces Promovidos por Taboola

**[Inspírate] Escapadas a arenas blancas y aguas turquesas**

RIU Hotels & Resorts

**El mercado en 2026: 5 activos que acaparan titulares**

Actualizaciones de mercado de eToro

**5 comodines del mercado que podrían definir 2026**

Actualizaciones de mercado de eToro

**El sujetador sin costuras que ayuda a mantener el pecho más firme**

stureva



### Historias de la pública | ¿Los trastornos del sueño tienen solución?

SER Podcast 374 K suscriptores

Suscribirse



Compartir



Visualizaciones 10 may A vivir que son dos días

datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un 20 y un 48% de la población española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño. Entrevistamos a Ana Teijeira, fisióloga en el Hospital Universitario de Toledo y experta en sueño. No falta a la cita B ...más

Comentarios

Ordenar por

Escribe un comentario...

Todos SER Podcast Pódcast



Bad Bunny's Apple Music NFL y 2 m. 139 M de visu



Rusowsky: Desk Concert NPR Music 3,6 M de visu: [Para recaudar](#)



MÉTODOS RADIOQUÍMICOS BioWoman 4 visualizaciones Nuevo



Eurovision Song Contest Eurovision Song Contest 242 K visualizaciones Nuevo



Controla tu mente - Perlas Paramita 1,1 M de visu:



Billie Eilish - WILDFLOWER Billie Eilish 209 M de visu:



Will Australia's social media ban: Will it work? BBC World Service 1,2 M de visu:

Amaia: Tiny Desk Concert NPR Music 1,3 M de visu: [Para recaudar](#)

PONTE EN ACCIÓN: La Negocios TV 31 K visualizaciones

La verdad sobre el Autismo, José Luis Mai 76 K visualizaciones

Eurovision Song Contest 20: Most Eurovision Song Contest 37 K visualizaciones

SALUT

## La ciència desmenteix els «criptobros» sobre l'hàbit de moda: «És negatiu per la salut»

Els experts alerten que les rutines extremes popularitzades a xarxes socials no són universals i poden entrar en conflicte amb els ritmes biològics i la qualitat del son de cada persona

- L'hàbit de descans que allarga l'esperança de vida però que molta gent ha abandonat, segons una psicòloga
- Dormir amb els cabells molls empitjora el descans, segons un metge

---

X

Publicat el 11 de maig de 2026 a les 05:30



Quin és el resum? ▾

Segur que en els darrers mesos has vist a xarxes socials alguns vídeos de nois que associen **èxit financer** i disciplina personal amb **rutines extremes**, són els anomenats “**criptobros**”. En molts dels seus vídeos, que acumulen milers de visualitzacions a TikTok i Instagram, defensen que **aixecar-se a les cinc del matí** és una peça clau per augmentar la productivitat i “triomfar” en l'àmbit professional.

Tot i això, aquest missatge també genera debat, ja que diversos **experts alerten** que aquestes pràctiques no tenen en compte les diferències individuals en els ritmes de son i poden acabar reforçant una pressió poc realista sobre la productivitat.

## Com afecta aquesta rutina de son?

La neuròloga i coordinadora del Grup d'Estudi dels Trastorns de la Vigília i el Son de la Sociedad Española de Neurología, **Celia García Malo**, adverteix que forçar-se a seguir **horaris rígids** sense tenir en compte les necessitats reals de descans de cada persona pot acabar tenint efectes negatius sobre la salut, com ara un **dèficit de son sostingut**.

X



cognitives.

En paraules seves, “llevar-se a les 5 del matí **no és, per si sol, un hàbit saludable**”. El que realment importa és a quina hora es va a dormir, quantes hores es descansa i, sobretot, com encaixa tot això amb la biologia de cada persona.

- Aurelio Rojas, cardiòleg: «Menjar aquesta quantitat de xocolata negra cada setmana s'associa amb menor risc d'infart»

X

En aquest sentit, un element clau és precisament el cronotip, és a dir, la **tendència natural de cada individu** a rendir millor en determinades franges horàries. Aproximadament la meitat de la població té un patró intermedi, mentre que la resta es distribueix entre persones més matineres o més nocturnes. Aquesta predisposició té una base en gran part genètica, de manera que intentar modificar-la de forma brusca pot provocar **insomni, pitjor qualitat del son** i afectacions en l'estat mental i cognitiu.

Segons l'especialista, hi ha persones amb tendència clara al matí, d'altres més actives a la nit i moltes situades en punts intermedis. El **perfil més habitual** a la població se situaria en una franja mitjana, amb horaris de son aproximats com ara de 23:00 a 7:00 o de 00:00 a 8:00.

Aquestes diferències no depenen simplement de la voluntat o de la disciplina. Per això, intentar forçar canvis dràstics com prediquen els "criptobros" a xarxes equival a contradir de forma constant el rellotge intern i, per tant, ser contraproduent amb l'objectiu de ser productius, ja que acaba reduint l'energia del cos per fer coses. En definitiva, millorar el son passa per entendre com funciona el propi organisme i adoptar hàbits realistes i saludables, en lloc de copiar rutines sense base científica.



ENFERMEDADES (HTTPS://EFESALUD.COM/ENFERMEDADES/)

Jordi Évole durante la presentación de la nueva temporada del programa de la Sexta "Lo de Évole". EFE/José Manuel Vidal

## Lo que esconde la risa de Jordi Évole

🔍 Ana Soteras(https://efesalud.com/autor/ana/) | 11 de mayo, 2026

(/#x) (#facebook) (#whatsapp)  
(https://www.addtoany.com/share?url=https%3A%2F%2Fefesalud.c  
jordi-enfermedad-narcolepsia-cataplejia-  
sueno%2F&title=Lo%20que%20esconde%20la%20risa%20de%20Jordi%

Jordi Évole y Alejandro Sanz pasean por Nueva York. Un comentario jocoso del cantante sobre la plenitud de la floración provoca la risa del periodista que, para no caerse, se agarra al artista gaditano mientras parece perder la consciencia. Esto ocurrió en uno de los últimos programas de "Lo de Évole", en la Sexta, y refleja como la carcajada del presentador acaba provocando y visibilizando la enfermedad que padece.

Es bastante frecuente ver al periodista en televisión, en su programa y en otros, entrando en una especie de letargo mientras su cuerpo se desmadeja durante algunos segundos. Siempre después de reír.

Este episodio se denominan **cataplejia** y es un síntoma de la narcolepsia (https://efesalud.com/narcolepsia-cuando-el-sueno-es-una-enfermedad/), una enfermedad neurológica crónica caracterizada por la incapacidad del cerebro para regular los ciclos de sueño y despertar.

"En mi caso con la risa y en otros con otras emociones, como el llanto o el miedo, el cuerpo desconecta y te quedas como sin musculatura, flácido, que es como se está durante la fase rem del sueño", explicó hace unos años en el programa El Hormiguero de Antena 3.

Desde entonces hemos visto como, de un momento para otro y como consecuencia de la risa, ha llegado incluso a caerse ante las cámaras. Sus entrevistados o presentadores, a veces atónitos y otras ya sobre aviso, esperan a que reaccione y el programa siga su rumbo.

**"No se pierde la consciencia, yo soy consciente de todo lo que me pasa", relata el presentador.**

La primera vez que sufrió un episodio de cataplejia en televisión fue hace años, en directo, en el programa El Intermedio, de la Sexta.

La risa de Évole dejó pasó a una especie de desmayo sobre la mesa del plató, mientras Wyoming, que es médico además de presentador, preguntaba: "¿Pero qué le pasa a este tío?"

Lo que le ocurre a Évole es que sufre cataplejía, pérdida del control muscular ante las emociones, en su caso la risa (“Con lo que yo me río”, lamenta), y es un síntoma de la narcolepsia junto a otros como la somnolencia diurna excesiva, la fragmentación del sueño, las alucinaciones y la parálisis del sueño, entre otras, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).



*Jordi Évole durante la presentación de la nueva temporada del programa de la Sexta «Lo de Évole», en enero de 2025 en Sevilla. EFE/José Manuel Vidal*

## La narcolepsia, la enfermedad del sueño

La narcolepsia es una enfermedad que cursa principalmente con somnolencia diurna excesiva y cataplejía y hasta un 60 % de los pacientes con narcolepsia tiene asociado un segundo trastorno del sueño.

La SEN (<https://www.sen.es/>) estima que en España hay unas 25.000 personas que padecen esta enfermedad de baja prevalencia pero que es altamente discapacitante por los síntomas citados con los que se manifiesta.

El 50 % de los pacientes con narcolepsia tienen dificultad para dormir bien por la noche; el 20 % sufre de pesadillas, parálisis el sueño y alucinaciones; el 80 % presenta conductas anormales durante el sueño y un 20 % padece trastornos alimentarios, con tendencia a la obesidad.

Además, es muy frecuente que los pacientes tengan problemas para concentrarse o de memoria y que también pueda verse influida la velocidad de procesamiento de la información y ciertas funciones ejecutivas, sobre todo la fluidez verbal.

Aunque el origen de la narcolepsia no está del todo claro, hay estudios recientes que señalan que puede deberse a un trastorno autoinmune, debido a una combinación de predisposición genética con factores ambientales, que hace que se pierdan neuronas secretoras de hipocretina en el hipotálamo, una estructura que se encuentra en nuestro cerebro.

En todo caso, la gran mayoría de los casos tienen una causa desconocida y no existen antecedentes familiares: solo en menos del 5 % de los casos se ha encontrado algún vínculo familiar o se ha asociado a algún otro tipo de trastorno cerebral.

## Jordi Évole y su deseo de visibilizar la enfermedad

La manera de actuar de Évole en televisión, mostrando su enfermedad, sin censuras y sin cortapisas, pone el foco en la narcolepsia, una patología que comienza en adolescentes o adultos jóvenes, existiendo un pico de incidencia a los 15 y a los 36 años.

“Hay personas que lo pasan peor que yo y no quiero frivolar”, por eso “me encanta visibilizar la enfermedad”, asegura.

Évole acude de forma periódica al neurólogo y toma medicación. Y aunque la narcolepsia no tenga cura, existen tratamientos que intentan controlar esos síntomas tan imprevisibles.

La risa de Évole no deja de ser un riesgo. Hay momentos, como cuando conduce,

que evita llamar a esos amigos que siempre le arrancan una carcajada.

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

ETIQUETAS

SUEÑO ([HTTPS://EFESALUD.COM/SUENO/](https://efesalud.com/sueno/))

TRASTORNOS DEL SUEÑO ([HTTPS://EFESALUD.COM/TRASTORNOS-DEL-SUENO/](https://efesalud.com/trastornos-del-sueno/))

## Artículos relacionados



**Lo que esconde la risa de Jordi Évole (<https://efesalud.com/evole-jordi-enfermedad-narcolepsia-cataplejia-sueno/>)**

11 de mayo, 2026



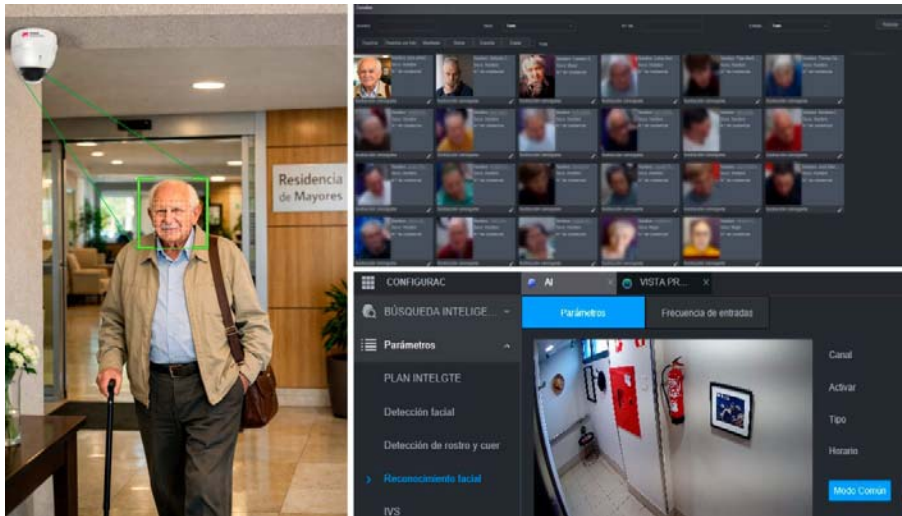
**Cómo abordar en la familia la obesidad infantil para no estigmatizar ni favorecer futuros trastornos (<https://efesalud.com/obesidad-infantil-familia-sobrepeso-como-abordarla/>)**

11 de mayo, 2026

## Empresa

Inicio › Empresa › Reconocimiento facial para mejorar la seguridad y movilidad en las residencias

# Reconocimiento facial para mejorar la seguridad y movilidad en las residencias



POR **REDACCIÓN EM**  
MAYO 11, 2026

NUEVO

AliExpress



**SALUD**

ENFERMEDADES

MONCLOVA

PIEDRAS NEGRAS

CARBONÍFERA

SALTILLO

TORREÓN

**DENUNCIA A TU VECINO COCHINO**

Si sorprendes a alguien tirando basura, no lo confrontes.

Grábalo y reportalo a nuestra policía.

Manda un WhatsApp al 8716763399

Ayúdanos a tener un Torreón más limpio.

MUNICIPIO DE TORREÓN

ESTADO DE COAHUILA

# Por qué madrugar a la fuerza puede ser tan perjudicial como no dormir





Agencias / El Tiempo

🕒 10 de may 20:44



*Despertarse a las 5 de la mañana se volvió una práctica popular promovida por empresarios, influencers y gurús de la productividad. Sin embargo, especialistas advierten que adoptar este tipo de rutinas sin considerar las necesidades biológicas de cada persona puede favorecer el desarrollo de insomnio crónico, deterioro cognitivo y otros problemas neurológicos importantes.*

Según explicó el portal Infosalus, la neuróloga Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología, cuestionó la idea de que madrugar sea automáticamente saludable. La especialista señaló que todo depende de factores como la hora de acostarse, la cantidad de sueño y la biología individual.



## CUÁNTO DEBERÍAS CAMINAR PARA PERDER 14 KG

**EDAD**

40-49        60-69    70-80

**ALTURA**

160        167    170    173    176

**PESO**

86    95    110    121        136

**PESO OBJETIVO**

54    60        69    75    78

	PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	AVANZADO
<b>PESO</b>			
ALTURA	86	95	110
160	30	32	36
164	29	32	35
167	28	31	35
170	28	29	34
173	27	28	32
176	26	27	31

**CALCULAR**

La experta alertó además que más del 48% de los adultos en España no logra un sueño de calidad y cerca del 20% padece insomnio crónico, una situación que podría empeorar cuando las personas fuerzan horarios incompatibles con su reloj biológico.

## El cronotipo: el reloj interno de cada persona

Uno de los conceptos más importantes destacados por García Malo es el cronotipo, es decir, la predisposición natural que tiene cada individuo para sentirse más activo durante ciertas horas del día.

**Madrugadores o trasnochadores: qué se debe saber antes de cambiar los hábitos de sueño**

03/may/2026 Redacción El Tiempo

Aproximadamente la mitad de la población posee un cronotipo intermedio, mientras que el resto se divide entre personas más matutinas y otras más nocturnas. Según la neuróloga, esta tendencia está determinada principalmente por la genética y no únicamente por hábitos o disciplina.



## CUÁNTO DEBERÍAS CAMINAR PARA PERDER 14 KG

**EDAD**

40-49      60-69   70-80

**ALTURA**

160      167   170   173   176

**PESO**

86   95   110   121      136

**PESO OBJETIVO**

54   60      69   75   78

	PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	AVANZADO
<b>PESO</b>			
ALTURA	86	95	110
160	30	32	36
164	29	32	35
167	28	31	35
170	28	29	34
173	27	28	32
176	26	27	31

**CALCULAR**




La especialista explicó que existen múltiples variaciones entre quienes funcionan mejor temprano y quienes rinden más durante la noche. En España, por ejemplo, el cronotipo más frecuente suele ajustarse a horarios de sueño como de 23:00 a 7:00 o de medianoche a 8:00.

Alterar este patrón biológico puede generar conflictos con el reloj interno del organismo, provocando insomnio, sueño menos reparador, fatiga, alteraciones del estado de ánimo y menor rendimiento cognitivo.

Además, García Malo destacó que adaptar las rutinas laborales, sociales o académicas al propio cronotipo podría favorecer un mejor descanso y reducir el riesgo de trastornos del sueño.

las emociones y elimina sustancias neurotóxicas acumuladas a lo largo del día.

---

 “No es normal estar hinchado todo el día”: la advertencia de un especialista en epigenética

28/abr/2026 Redacción El Tiempo

---

La neuróloga señaló que distintos estudios muestran que dormir menos de seis horas por noche incrementa hasta en un 30% el riesgo de deterioro cognitivo y se relaciona con una mayor probabilidad de desarrollar enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, además de depresión y ansiedad.

La falta de sueño también afecta la plasticidad cerebral, disminuye la capacidad de atención y perjudica la toma de decisiones.

Por otro lado, la Sociedad Española de Neurología advierte que dormir menos de lo necesario aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, favorece la resistencia a la insulina y contribuye al aumento de peso, afectando de forma importante la salud metabólica.

## **Productividad y descanso no son iguales para todos**

Los especialistas remarcan que la productividad no depende únicamente de despertarse temprano, sino de dormir lo suficiente y respetar las necesidades biológicas individuales.

García Malo sostuvo que las rutinas extremas de madrugar pueden funcionar para algunas personas, pero convertirlas en una recomendación universal carece de respaldo científico y podría resultar perjudicial.

La experta enfatizó que optimizar el descanso requiere conocer el propio cuerpo y adaptar los hábitos personales, en lugar de copiar modelos ajenos. También recomendó consultar a profesionales de salud ante síntomas como insomnio,