



KCH FM

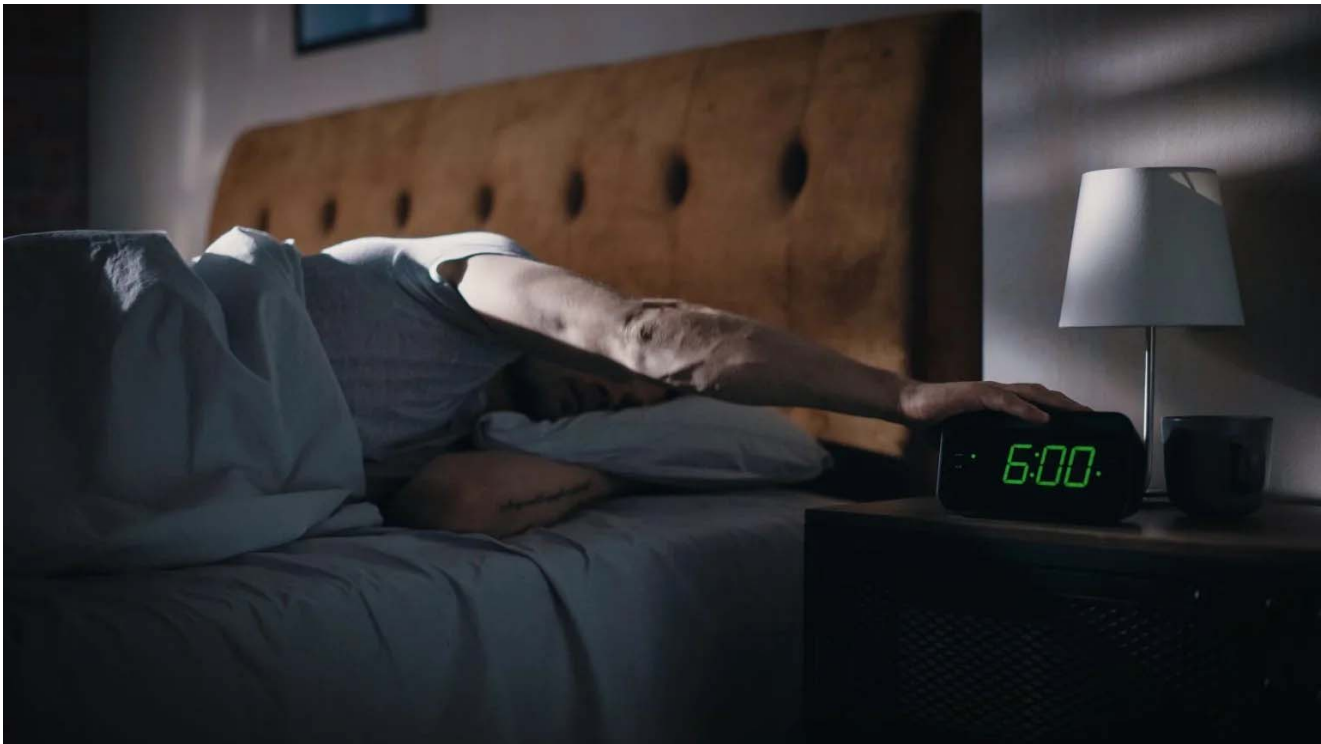


 PROGRAMACIÓN Y TARIFAS 2025

No data was found

 10 de mayo de 2026

Madrugar por obligación: ¿tan dañino como no dormir?



...ndencia viral de levantarse a las **5 de la mañana**, impulsada por gurús de la productividad y empresarios exitosos, podría estar causando más



en que forzar ese horario sin individuales puede derivar en y graves repercusiones para la

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**, desmontó el mito de que madrugar sea, por sí mismo, un hábito saludable.

“Depende de a qué hora te acuestas, cuánto duermes y de tu biología”, afirmó la especialista.

La doctora alertó que **más del 48% de la población adulta en España no tiene un sueño de calidad** y cerca del **20% padece insomnio crónico**. En ese contexto, promover rutinas de sueño que no se ajustan al perfil biológico de cada persona puede agravar esta problemática, que ya constituye un serio desafío de salud pública.

El cronotipo, la biología que no puede ignorarse

Uno de los conceptos clave que desarrolló García Malo es el **cronotipo**: la predisposición biológica que define los momentos del día en que cada persona se siente más activa. Aproximadamente el **50% de la población** tiene un cronotipo estándar, mientras que el resto se divide entre perfiles matutinos y vespertinos.





á determinado mayoritariamente
i.

“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—”, señaló al portal español.

Modificar ese ritmo sin respetar la biología interna puede provocar insomnio, reducir la eficiencia del sueño y generar consecuencias negativas en la función cognitiva, el estado de ánimo y los niveles de energía.

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

Además, según la especialista, los factores biológicos influyen directamente en la aparición de trastornos del sueño. Imponer horarios que chocan con el reloj interno puede precipitar alteraciones del sueño y aumentar el riesgo de déficit cognitivo y otras complicaciones neurológicas. Para García Malo, respetar la predisposición genética es fundamental para prevenir la cronificación del insomnio y sus graves impactos en la salud mental y neurológica.

Las consecuencias neurológicas del déficit de sueño

De acuerdo con el portal especializado, la privación de sueño **afecta directamente 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.



La neuróloga indicó 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 ansiedad**. Asimismo, el déficit de sueño altera la plasticidad cerebral y compromete la toma de decisiones y la atención sostenida.

Dormir menos de lo necesario no solo genera cansancio diario: también tiene consecuencias profundas para el organismo. Según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, la falta de sueño incrementa 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 la salud metabólica y puede deteriorar el funcionamiento del cuerpo a largo plazo.

Productividad y biología, una ecuación individual

La **Sociedad Española de Neurología**, entidad científica de referencia en España, alertó que adoptar hábitos siguiendo tendencias populares carece de respaldo científico si no se adaptan a las características individuales.

“La productividad no depende de la hora a la que nos levantamos, sino de la calidad del descanso y de su adecuación a nuestra biología. La tendencia de madrugar de forma extrema puede ser válida para algunos perfiles, pero generalizarla como modelo



sino perjudicial”, sostuvo

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.

Fuente: Infobae

COMPARTIR ESTA NOTICIA



Facebook



Twitter

FACEBOOK





Patrocinado



TELVA

Seguir

13.4K Seguidores



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

Historia de Telva • 4 día(s) • 4 minutos de lectura

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

Dormir bien, comer mejor, moverse más, entrenar la mente y cuidar las emociones. Durante años hemos repetido estas claves como un mantra del bienestar integral, pero rara vez las vinculamos de forma consciente con la salud cerebral. Y, sin embargo, nunca fue tan urgente hacerlo. **En España, casi un millón de personas vive con algún tipo de demencia o deterioro cognitivo grave**, y el **Alzheimer** —responsable del 77 % de los casos— afecta ya a unas 800.000 personas. Aun así, más de **la mitad de los españoles descuida hábitos esenciales para proteger su cerebro, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).**

 Comentarios



MASMOVIL

17 D

[Continuar leyendo](#)

por **Samsung junto al Centro de Investigación atlanTTic de la Universidad de Vigo**, que acaba de cumplir su primer año con un mensaje claro: la prevención no es una promesa de futuro, sino una práctica cotidiana. Diseñada desde un **enfoque gamificado, accesible y basado en inteligencia artificial**, esta aplicación

Contenido patrocinado



Learnai

Nueva tendencia en España: personas descubren nuevas formas de usar la IA

Patrocinado



TApp

Esta IA ya opera en bolsa por miles de españoles

Patrocinado

Más para ti

[Comentarios](#)

[pinamar24.com.ar](https://www.pinamar24.com.ar)

Por qué madrugar a la fuerza puede derivar en insomnio crónico, deterioro cognitivo y consecuencias graves para la salud neurológica

4-5 minutos

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.

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.

Aproximadamente el 50% de la población tiene un cronotipo estándar, y el resto se divide entre perfiles matutinos y vespertinos.

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 insomnio, reducir la eficiencia del sueño y generar consecuencias negativas sobre la función cognitiva, el estado de ánimo y los niveles de energía.

“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.

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 ansiedad**.

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.

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.

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

C: \$1.370,00 V: \$1.420,00 ▲

DÓLAR BLUE C: \$1.380,00 V: \$1.400,00 ▲

DÓLAR MEP C: \$1.4

Lunes, 11 De Mayo De 2026

[X](#) [Instagram](#) [Facebook](#) | [RSS](#)

DIARIO DIGITAL

NOTICIAS DE ARGENTINA Y EL MUNDO

[Inicio](#) [En Vivo](#) [Política](#) [Economía](#) [Deportes](#) [Sociedad](#) [Mundo](#) [Espectáculos](#)

SALUD 10 de mayo de 2026 4 min de lectura

Los peligros de madrugar: un análisis sobre la salud del sueño

Madrugar puede ser tan dañino como la falta de sueño. Un análisis sobre los riesgos de imponer horarios de descanso.

Por Redacción Medios Digitales



En los últimos años, levantarse a primeras horas de la mañana ha cobrado popularidad, impulsado por figuras del ámbito empresarial y coaches de productividad. Sin embargo, esta tendencia, que parece promover un estilo de vida saludable, puede resultar perjudicial para muchas personas si no se toman en cuenta las necesidades biológicas individuales. La

imposición de horarios de sueño que no respetan el ritmo circadiano de cada uno puede desencadenar una serie de problemas de salud, incluyendo insomnio crónico y deterioro cognitivo.

La neuróloga Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología, ha cuestionado la idea de que levantarse temprano sea, por sí mismo, un hábito saludable. Según García Malo, este concepto está lejos de ser universal, ya que depende de múltiples factores, como la hora a la que uno se acuesta, la cantidad de horas de sueño que obtiene y su biología personal. Esta visión científica pone de manifiesto que no todos los cuerpos funcionan de la misma manera y que cada persona tiene un cronotipo, es decir, una predisposición biológica que determina cuándo se siente más activa y alerta durante el día.

Estudios realizados en España revelan que más del 48% de la población adulta presenta problemas de sueño, y alrededor del 20% sufre de insomnio crónico. Esta situación es alarmante y plantea la necesidad de revisar los hábitos de sueño impuestos socialmente. La presión por madrugar puede agravar aún más esta problemática, que ya representa un importante desafío para la salud pública. García Malo advierte que imbuir a las personas con rutinas de sueño que no se alinean con su biología puede tener consecuencias devastadoras para su salud mental y física.

El cronotipo de una persona se define por su genética y sus hábitos de sueño. Aproximadamente la mitad de la población tiene un cronotipo estándar, mientras que el resto se divide entre personas más matutinas y otras que se sienten más activas por la noche. Esta diversidad indica que no existe un único patrón de sueño que funcione para todos. Por ejemplo, en muchos países, el cronotipo estándar se caracteriza por horarios de sueño que van de las 23:00 a las 7:00 o de 00:00 a 8:00. Alterar este patrón sin tener en cuenta la biología personal puede llevar a problemas

como insomnio, baja calidad del sueño y efectos negativos en la cognición y el estado de ánimo.

García Malo sostiene que ajustar las actividades laborales, sociales o académicas según las preferencias horarias de cada persona puede resultar beneficioso para la calidad del descanso. La flexibilidad en los horarios podría favorecer no solo un mejor sueño, sino también un aumento en la productividad y bienestar general. En este sentido, la salud mental y neurológica se ve directamente influenciada por la calidad del sueño, y la falta de atención a estos factores puede tener consecuencias a largo plazo.

La privación de sueño tiene efectos directos sobre varios sistemas del cuerpo, incluyendo la regulación metabólica y el sistema inmunológico. Durante la noche, se llevan a cabo procesos cruciales como la consolidación de la memoria y la regulación emocional, además de la eliminación de sustancias neurotóxicas en el cerebro. Por lo tanto, la calidad del sueño no solo es un factor de bienestar, sino que también es esencial para el funcionamiento saludable del organismo en su totalidad.

Por último, la especialista enfatiza que respetar la predisposición genética de cada persona es fundamental para evitar la cronificación del insomnio y sus efectos adversos en la salud. La toma de conciencia sobre la importancia de un sueño reparador y sobre cómo los hábitos sociales pueden interferir con el bienestar personal es crucial. Así, es necesario fomentar un cambio cultural que valore el descanso y respete las particularidades de cada individuo, promoviendo así una mejor calidad de vida en la población.

Noticias Relacionadas



07 mayo
2026

SUPLEMENTOS EN ÉPOCA DE EXÁMENES: ¿BENEFICIOSO O PERJUDICIAL PARA LA SALUD DE LOS JÓVENES?

VOLVER

El problema se presenta cuando se abusa de estos complementos nutricionales

Bibliotecas saturadas y zonas de estudio llenas de alumnos. La época de exámenes ya ha comenzado y miles de estudiantes se preparan para afrontarlo de la mejor forma posible. Pero lidiar con el estrés y la ansiedad provoca que algunos jóvenes consuman vitaminas 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.

Noticia completa en [EFE Salud](#)

Disfruta de contenido actualizado, formaciones y mucho más con la newsletter que enviamos cada semana.

Email

He leído y acepto la Política de Privacidad y consiento el tratamiento de mis datos personales con dicha finalidad

Suscribirme

Conócenos
Explora
Asociaciones
Actualidad
Nuestros premios

Accede al apartado personal de asociaciones 



Contacta con nosotros



[Política de Privacidad](#)

[Política de Cookies](#)

[Aviso legal](#)



somos pacientes

Therapy: A Prospective Real-World Study, que acaba de ser publicado en la revista *Medical Sciences* (<https://www.mdpi.com/2076-3271/14/2/217>), ha analizado a más de 600 pacientes con enfermedad de Parkinson avanzada atendidos en más de 40 centros hospitalarios de España.

- Te interesa: **Una formación para mejorar la valoración sociosanitaria del párkinson**

“Las terapias avanzadas están indicadas para aquellos pacientes con enfermedad de Parkinson que presentan síntomas persistentes e incapacitantes a pesar del tratamiento convencional. Entre estas terapias se incluyen la estimulación cerebral profunda, la infusión subcutánea continua de apomorfin, la infusión subcutánea continua de foslevodopa/foscarbidopa, la infusión continua de gel intestinal de levodopa-carbidopa y la infusión continua de gel intestinal de levodopa-entacapona-carbidopa”, explica el Dr. Diego Santos García, miembro del GETM de la SEN y principal autor del estudio. “El objetivo del trabajo era **analizar las diferencias por sexo en la selección, el manejo y la respuesta a estas terapias avanzadas en la práctica clínica diaria en España**”.

El acceso a las terapias

Los resultados muestran que **las mujeres acceden con menor frecuencia a estas terapias**.

Particularmente, en el caso de la estimulación cerebral profunda, donde casi tres de cada cuatro pacientes tratados son hombres (73% frente a 27% mujeres). Además, cuando las mujeres finalmente reciben estos tratamientos, **lo hacen en una fase más avanzada de la enfermedad**: en el momento de iniciar el tratamiento presentan mayor edad –69,2 años frente a 65,2 en hombres–, pero también peor calidad de vida y menor autonomía para las actividades de la vida diaria.

“El acceso a estas terapias se individualiza en función de los síntomas, las comorbilidades, las preferencias del paciente y las contraindicaciones. Aunque existen diferencias por sexo en múltiples aspectos de la enfermedad –por ejemplo, las mujeres presentan mayor gravedad en síntomas relacionados con el estado de ánimo y la cognición, mientras que los hombres presentan mayor afectación en el ámbito sexual–, **esta desigualdad en el acceso no parece explicarse únicamente por criterios clínicos**. Existen factores adicionales que condicionan la indicación y el acceso a estos tratamientos”, sostiene el Dr. Diego Santos García. “Además, el hecho de que las mujeres accedan a mayor

edad sugiere un **posible retraso en la derivación o en la toma de decisiones terapéuticas** por parte de los pacientes o los profesionales. Y, puesto que las mujeres acceden a estos tratamientos a una edad más avanzada, existe la posibilidad de que se haya perdido la ventana terapéutica óptima.

Eficacia de las terapias

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

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

Factores sociales y su influencia

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

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

Desde la SEN subrayan la importancia de avanzar hacia un modelo de atención más personalizado, que tenga en cuenta no solo las características clínicas de la enfermedad, sino también factores como el sexo y el contexto social del paciente. “Lamentablemente estas desigualdades también se han observado en otros países y sistemas sanitarios: en general, las mujeres con enfermedad de Parkinson tienen menor probabilidad de recibir tratamientos avanzados, incluso ajustando los datos según la gravedad de la enfermedad, y suelen ser derivadas en fases más avanzadas. Además, existe una infrarrepresentación de las mujeres en los ensayos clínicos”, señala el Dr. Álvaro Sánchez Ferro.

“Todo esto pone de manifiesto la necesidad de realizar más investigación y guías que contemplen consideraciones específicas por sexo, así como la de analizar no solo las diferencias, sino también sus causas, y desarrollar estrategias para reducir posibles desigualdades. Por ejemplo, considerar aspectos como si es importante mejorar la información al paciente sobre beneficios y riesgos, especialmente si el miedo a complicaciones influye más en un sexo que en otro. Es importante que identifiquemos factores que influyan en la equidad del tratamiento y que sigamos avanzando en esta línea para asegurar que todos los pacientes reciban el tratamiento más adecuado”, sostiene.

Noticias relacionadas





Inicio > sociedades científicas

SOCIEDADES CIENTÍFICAS

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

By **Xavi Mascarell** — 6 de mayo de 2026

- **La SEN subraya la importancia de respetar el cronotipo individual y alerta de las consecuencias neurológicas de la falta de sueño.**
- **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.**

6 de mayo de 2026.- Levantarse a las 5:00 de la mañana se ha popularizado como un supuesto estándar de éxito, impulsado principalmente por supuestos consejos de las redes sociales, influencers y gurús de la productividad que lo presentan como la clave para mejorar la salud, optimizar el rendimiento y “ganarle horas al día”. Sin embargo, la Sociedad Española de Neurología (SEN) advierte de que esta tendencia no solo carece de base científica, sino que puede tener consecuencias negativas para la salud de la mayoría de la población, por el grave impacto negativo que puede suponer para el sueño.

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

Uno de los aspectos fundamentales en la salud del sueño es el cronotipo, es decir, la predisposición biológica de cada individuo a estar más activo en determinadas horas del día. Aproximadamente un 50% de la población presenta un cronotipo estándar, mientras que el resto se distribuye entre perfiles más matutinos o más vespertinos. Este patrón está



determina:
como obli
menor ca.



Opinando sin anestesia.es

"El cronotipo"

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

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

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

Pero su impacto no es únicamente neurológico: el déficit de sueño también incrementa el riesgo cardiovascular, favorece la resistencia a la insulina y contribuye al aumento de peso, con las numerosas implicaciones que estos factores suponen para la salud.

Por lo tanto, desde la SEN se incide en que no existen rutinas universales válidas para todos. Adoptar hábitos basados en tendencias virales puede ser contraproducente si no se adaptan a las características individuales, porque el sueño de cada persona debe adaptarse a su cronotipo, su contexto laboral y su estado de salud. *"La productividad no depende de la hora a la que nos levantamos, sino de la calidad del descanso y de su adecuación a nuestra biología. La tendencia de madrugar de forma extrema puede ser válida para algunos perfiles, pero generalizarla como modelo universal no solo es erróneo, sino potencialmente perjudicial",* comenta la Dra. Celia García Malo. *"La optimización del sueño debe basarse en el conocimiento del propio organismo y en hábitos saludables adaptados a cada persona, no en la imitación de rutinas populares sin respaldo científico. Optimizar el sueño no consiste en copiar rutinas virales, sino en entender cómo funciona nuestro propio organismo y trabajar*



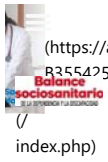
con él, no

Por último,
sueño —c
descanso



Opinando sin anestesia.es

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



(https://ad.doubleclick.net/ddm/trackclk/N836093.3870427BALANCE-SOCIOSANI/

R35547530.444068658;dc_trk_aid=637327885;dc_trk_cid=252679076;dc_lat=;dc_rdid=;tag_for_child_directed_treatment=;tfua=;gdpr=%24%7BGDPR%7D;gdpr_consent=%24%7BC

index.php)



(https://bit.ly/4bYe3lh)

ACTUALIDAD (HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/ACTUALIDAD/), CALIDAD (HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/CALIDAD/)

La SEN presenta un estudio sobre las desigualdades de género en el tratamiento del párkinson en España



La SEN presenta un estudio sobre las desigualdades de género en el tratamiento del párkinson.



REDACCIÓN BALANCE (HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/AUTOR/REDACCION-BALANCE/)

PUBLICADO EL 10/05/2026 · 09:00

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

Privacidad

pacientes con enfermedad de Parkinson en España.

El trabajo, titulado *Sex Differences in the Treatment of People with Parkinson's Disease with a Device-Aided Therapy: A Prospective Real-World Study*, que acaba de ser publicado en la revista *Medical Sciences* (<https://www.mdpi.com/2076-3271/14/2/217>), ha analizado a más de 600 pacientes con enfermedad de Parkinson avanzada atendidos en más de 40 centros hospitalarios de España.

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

El objetivo del trabajo, señala, era analizar las diferencias por sexo en la selección, el manejo y la respuesta a estas terapias avanzadas en la práctica clínica diaria en España.

Resultados: las mujeres acceden a las terapias en una fase más avanzada de la enfermedad

Los resultados muestran que las mujeres acceden con menor frecuencia a estas terapias, y particularmente en el caso de la estimulación cerebral profunda, donde casi tres de cada cuatro pacientes tratados son hombres (73% frente a 27% mujeres). Además, cuando las mujeres finalmente reciben estos tratamientos, lo hacen en una fase más avanzada de la enfermedad: en el momento de iniciar el tratamiento presentan mayor edad —69,2 años frente a 65,2 en hombres—, pero también peor calidad de vida y menor autonomía para las actividades de la vida diaria.

“El acceso a estas terapias se individualiza en función de los síntomas, las comorbilidades, las preferencias del paciente y las contraindicaciones. Aunque existen diferencias por sexo en múltiples aspectos de la enfermedad —por ejemplo, las mujeres presentan mayor gravedad en síntomas relacionados con el estado de ánimo y la cognición, mientras que los hombres presentan mayor afectación en el ámbito sexual—, esta desigualdad en el acceso no parece explicarse únicamente por criterios clínicos. Existen factores adicionales que condicionan la indicación y el acceso a estos tratamientos”, sostiene el Dr. Diego Santos García.

Además, Santos García destaca que el hecho de que las mujeres accedan a mayor edad sugiere un posible retraso en la derivación o en la toma de decisiones terapéuticas por parte de los pacientes o los profesionales. «Y, puesto que las mujeres acceden a estos tratamientos a una edad más avanzada, existe la posibilidad de que se haya perdido la ventana terapéutica óptima», agrega.

Terapias avanzadas eficaces contra el párkinson

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

En el caso concreto de la estimulación cerebral profunda, los resultados motores tras la intervención son similares en ambos sexos, aunque los hombres pueden experimentar una mayor mejoría en la bradicinesia (lentitud de movimiento) y una mayor reducción de la necesidad de medicación dopaminérgica, mientras

que las mujeres pueden presentar más mejoría en las actividades de la vida diaria y en la cognición, pero también más complicaciones relacionadas con el estado de ánimo en el postoperatorio. Por otra parte, ningún estudio realizado sobre las terapias de infusión ha informado de datos de eficacia o seguridad específicos por sexo y no existe evidencia que respalde un uso preferente de cualquiera de estas técnicas en función del sexo.

Una influencia de múltiples factores: clínicos, sociales y culturales

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

“Los resultados sugieren que estas diferencias en el acceso a terapias avanzadas no responden a una única causa, sino a una combinación de factores clínicos, sociales y culturales, entre los que se incluyen posibles sesgos en la derivación, diferencias en la percepción del riesgo o en el apoyo social disponible”, destaca el Dr. Álvaro Sánchez Ferro, Coordinador del GETM de la SEN.

Acceso equitativo a las terapias

Además, señala que “este trabajo, uno de los más amplios realizados en práctica clínica real en España gracias a un registro pionero de estos tratamientos, pone de relieve la necesidad de profundizar en las causas de estas desigualdades y de desarrollar estrategias que garanticen un acceso equitativo a estas terapias”.

Desde la SEN subrayan la importancia de avanzar hacia un modelo de atención más personalizado, que tenga en cuenta no solo las características clínicas de la enfermedad, sino también factores como el sexo y el contexto social del paciente. “Lamentablemente estas desigualdades también se han observado en otros países y sistemas sanitarios: en general, las mujeres con enfermedad de Parkinson tienen menor probabilidad de recibir tratamientos avanzados, incluso ajustando los datos según la gravedad de la enfermedad, y suelen ser derivadas en fases más avanzadas. Además, existe una infrarrepresentación de las mujeres en los ensayos clínicos”, señala el Dr. Álvaro Sánchez Ferro.

“Todo esto pone de manifiesto la necesidad de realizar más investigación y guías que contemplen consideraciones específicas por sexo, así como la de analizar no solo las diferencias, sino también sus causas, y desarrollar estrategias para reducir posibles desigualdades. Por ejemplo, considerar aspectos como si es importante mejorar la información al paciente sobre beneficios y riesgos, especialmente si el miedo a complicaciones influye más en un sexo que en otro. Es importante que identifiquemos factores que influyan en la equidad del tratamiento y que sigamos avanzando en esta línea para asegurar que todos los pacientes reciban el tratamiento más adecuado”, finaliza.



(<https://www.ilunion.com/es/landings/teleasistencia>)

◀ (<https://balancesociosanitario.com/actualidad>,

| ETIQUETAS |

DETECCIÓN PRECOZ DEL PÁRKINSON ([HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/TAG/DETECCION-PRECOZ-DEL-PARKINSON/](https://balancesociosanitario.com/tag/deteccion-precoz-del-parkinson/)), ENFERMEDAD DE PARKINSON ([HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/TAG/ENFERMEDAD-DE-PARKINSON/](https://balancesociosanitario.com/tag/enfermedad-de-parkinson/)) SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA ([HTTPS://BALANCESOCIOSANITARIO.COM/TAG/SOCIEDAD-ESPANOLA-DE-NEUROLOGIA/](https://balancesociosanitario.com/tag/sociedad-espanola-de-neurologia/))



(<https://www.quironsalud.com/laser-ojos>)



SEVILLA buenas noticias

(<https://sevillabuenasnoticias.com>)

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

mayo 11, 2026(<https://sevillabuenasnoticias.com/2026/05/11/>)

Facebook

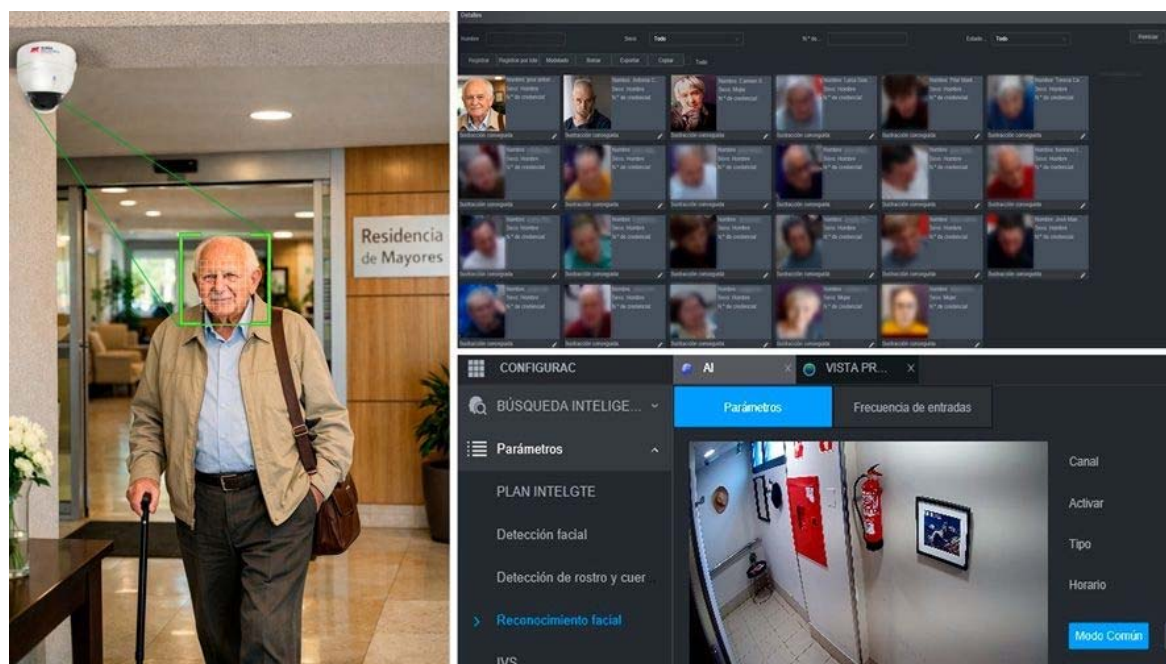
Twitter

LinkedIn

WhatsApp

Email

Print



(https://static.comunicae.com/photos/notas/1271890/Imagen_Bussines_Cases_control_errantes_-_copia.jpg)

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

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.

Deja una respuesta

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

Comentario *



Pacientes

Reconocimiento facial y analítica de vídeo para cuidar mejor a los mayores en residencias

- * *Sustituye pulseras y chips por un sistema que alerta al personal antes de que ocurra un incidente*
- * [*Segunda semana elección MIR 2026: Estas son las 3 especialidades con menos de 40 plazas*](#)
- * [*Siete especialidades agotan plazas MIR y Madrid lidera la elección*](#)



Los sistemas basados en reconocimiento facial y analítica de vídeo empiezan a abrir paso a un modelo de vigilancia más discreto



Gaceta de Salud

11/05/2026 - 13:33

La atención a las personas mayores en residencias está incorporando [nuevas herramientas tecnológicas para reforzar la seguridad sin limitar la autonomía](#). Los **sistemas basados en reconocimiento facial y analítica de vídeo empiezan a abrir paso a un modelo de vigilancia más discreto**, pensado sobre todo para residentes con deterioro cognitivo, desorientación o enfermedades neurodegenerativas.

El reto es cada vez mayor. **En España hay entre 500.000 y 600.000 personas con [demencia](#), según la [Sociedad Española de Neurología](#)**, una cifra que seguirá creciendo en los próximos años por el envejecimiento de la población. A ello se suma que más del 75% de los usuarios de residencias presenta algún grado de dependencia, lo que obliga a los centros a buscar fórmulas que combinen protección, movilidad y respeto por la dignidad de los residentes.

Hasta ahora, muchas residencias han recurrido a pulseras, colgantes o chips incorporados en la ropa para controlar posibles salidas no autorizadas o detectar movimientos de riesgo. Sin embargo, este tipo de dispositivos no siempre funcionan bien en personas con deterioro cognitivo: se olvidan, se quitan o generan rechazo porque refuerzan la sensación de vigilancia permanente.

La nueva solución desarrollada por la compañía española [Almas Industries](#) se apoya en cámaras instaladas en puntos estratégicos de los centros, como entradas, salidas o zonas sensibles. **El sistema identifica a personas previamente registradas y activa alertas cuando detecta un acceso o una aproximación a áreas de riesgo**. Las notificaciones llegan en tiempo real al personal a través de ordenadores, móviles o avisos acústicos y visuales, de modo que la intervención puede producirse antes de que ocurra un incidente.

PROTEGER SIN HACER VISIBLE EL CONTROL

Más allá de la prevención de fugas o desorientaciones, **el valor de este modelo está en que protege sin hacer visible el control**. Al eliminar dispositivos físicos, los residentes pueden moverse con mayor naturalidad por la residencia y conservar una mayor sensación de libertad, señalan desde la compañía. En personas con demencia o deterioro cognitivo, esa normalidad cotidiana tiene un peso importante en su bienestar emocional.

El cambio también puede aliviar la presión asistencial en los centros. En muchos casos, la supervisión continua exige más recursos humanos y, en situaciones extremas, incluso puede derivar en medidas más restrictivas para evitar riesgos. Con estos sistemas, la vigilancia se integra en el entorno y permite anticipar problemas sin alterar la rutina diaria.

El movimiento encaja además con una tendencia internacional que ya está extendida en países como Japón, donde la tecnología se utiliza desde hace años para favorecer un envejecimiento más seguro y autónomo. En Europa, el sector asistencial avanza hacia modelos menos invasivos, en los que la tecnología no sustituye al cuidado humano, sino que lo refuerza con herramientas de apoyo más precisas.

La clave, según esta nueva aproximación, está en que la tecnología pase desapercibida para el usuario. La protección deja entonces de percibirse como control y se convierte en una forma de acompañamiento discreto, pensado para preservar la libertad, la dignidad y la tranquilidad de las personas mayores.

Relacionados

[La CNSE exige intérpretes en sanidad y residencias para acabar con el aislamiento de los mayores sordos](#)

[Tres Cantos estrena hospital con alta tecnología y cuidado para mayores](#)

[La falta de enfermeras amenaza la atención de miles de mayores en residencias](#)

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

Suscríbete hoy y accede a todo el contenido

.com



Sociedad

Educación Sanidad Medio ambiente Ciencia Tiempo Sucesos Tráfico y transporte Empoderadas

ENCUESTAS EN ANDALUCÍA Así ha quedado definitivamente la media de los sondeos electorales

Salud

¿Levantarse a las cinco de la mañana es saludable? Neurólogos advierten de que puede tener "un impacto negativo" en la salud

La Sociedad Española de Neurología advierte de que imponer un horario de vigilia sin respetar las necesidades del sueño puede generar un déficit crónico de sueño y afectar a la regulación metabólica



Las familias españolas se benefician de los incentivos.

Seguro Inteligente

[ABRIR >](#)

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

Leer

Cerca

Jugar

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

Una paciente del Clínico con ELA genético participa en el ensayo mundial de un fármaco

José Antonio Sau

5-6 minutos

Es un caso excepcional que se ha abordado en la tercera edición del Neuroweekend Malacitano, un foro de alto nivel que ha contado este fin de semana pasado con la participación de 120 neurólogos de todo el mundo y que organiza cada año el Servicio de Neurología del Hospital Clínico Universitario Virgen de la Victoria de Málaga y coordina su jefe, el doctor Carlos de la Cruz. La encargada de exponerlo fue la neuróloga Pilar Carbonell, responsable de la Unidad de Enfermedades Neuromusculares del servicio. Así, una malagueña afectada por una de las variantes genéticas de Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), en concreto una de las más raras y agresivas, está participando en un ensayo a nivel mundial en el que se comprueba la eficacia de un fármaco para frenar la patología.

La malagueña es paciente del Clínico y recibe el tratamiento en el Hospital Puerta del Mar de Barcelona. En concreto, está afectada por la variante relacionada con el gen FUS. «Es extremadamente rara y de una gran severidad», precisa, para añadir que el estudio que se está llevando a cabo se denomina fusión y el fármaco a probar, Jacifusén.

«Lo más relevante son los avances en la ELA genética, donde ya teníamos disponible un tratamiento, concretamente para el gen SOD1. Ahora hay una nueva esperanza terapéutica para el gen FUS», precisa la doctora Carbonell.

«Lo que hace es disminuir la producción de esa proteína mutante que es muy tóxica»

Pilar Carbonell

Neuróloga

El Jacifusen es un oligonucleótido antisentido, igual que el medicamento Tofersen que se usa para la variante genética del SOD1. «Lo que hace es disminuir la producción de esa proteína mutante que es muy tóxica, la proteína FUS. Se hizo primero un programa de acceso expandido, después de hacer primeros estudios en vivo e in vitro que mostraban que esa proteína era tóxica», precisa Carbonell, que añade: «Se ha demostrado que disminuyen los neurofilamentos en el líquido cefalorraquídeo, sobre todo» y, por tanto, hay menor acumulación de esa proteína tóxica.

Una variante precoz

El inicio de esta variante es bastante precoz, con una evolución muy dura y rápida para los enfermos y la familia. En el programa expandido participaron 12 pacientes, «de los cuales la gran mayoría tenían un deterioro clínico progresivo. pero en algunos se vio mejoría o estabilidad». Ahora se desarrolla el ensayo clínico que «estudia la eficacia definitiva de este fármaco, un ensayo fase 1, 2 y 3 que se llama Fusión».

Dentro de poco, agrega la neuróloga, «probablemente tengamos los resultados y, concretamente, una de nuestras pacientes está participando en este ensayo, en el que hay

menos de 20 pacientes de todo el mundo». La investigación original partió de la Universidad de Columbia.

Este caso ha sido expuesto en el Neuroweekend Malacitano, un encuentro de alto nivel que organiza cada año el Servicio de Neurología del Clínico

La mutación en el gen FUS es una causa muy poco frecuente dentro de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

Aproximadamente el 10% de todos los casos de ELA son familiares (hereditarios), el resto esporádicos. Las mutaciones del gen FUS representan entre el 0,5-1% del total de casos de ELA, es decir, menos de uno de cada cien pacientes con esta enfermedad tiene una mutación en este gen.

El inicio suele ser temprano, incluso anterior a los 40 años. Puede aparecer en adolescentes o adultos jóvenes y su evolución puede ser rápida. Aunque no siempre ocurre, en ocasiones se dan antecedentes familiares.

Gen SOD1

El Clínico, precisamente, fue el primer centro sanitario de la provincia, y uno de los primeros de Andalucía, en administrar el Tofersen a un afectado por la mutación de la ELA que se da en el gen SOD1, como adelantó este periódico.

El Ministerio de Sanidad aprobó hace un año su financiación por parte del Sistema Nacional de Salud (SNS) y, según explicó entonces a SUR la doctora Carbonell, ha conseguido estabilizar en algún caso «el deterioro clínico» de los enfermos, siendo esta una patología de rápida evolución. Por tanto, el tratamiento podría tener éxito en ralentizar la progresión del mal.

La ELA es una patología que afecta a las neuronas en el cerebro y la médula espinal, lo que causa la pérdida progresiva

de la capacidad de controlar los movimientos musculares, de forma que evoluciona hacia una parálisis generalizada que impide a los enfermos respirar, moverse y hablar. En Málaga hay cien casos. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), este nuevo tratamiento ayuda a preservar la función neuronal y a ralentizar la progresión.

En el Clínico y en otros hospitales de referencia en Andalucía, se administra desde hace casi un año y diez meses, pese a que su fecha de inclusión como un medicamento dentro de la cartera del SNS se hizo efectiva el 1 de julio. El SAS lo financió para 23 pacientes, el primero de ellos en septiembre de 2021. En mayo de 2025, estaban en tratamiento activo cinco.

Salud

Inicio > Salud > El Alzheimer se debate entre la esperanza terapéutica y el freno presupuestario

El Alzheimer se debate entre la esperanza terapéutica y el freno presupuestario



FREPIK

POR **EMMA VICENTE**
MAYO 12, 2026

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

La ciencia lo confirma: descansar más tiempo el fin de semana no hace que recuperes las horas de sueño que te faltan durante la semana

Aarón Caballero Illescas

4-5 minutos



Mujer cansada tumbada en la cama. (Freepik)

Pensar que el fin de semana puedes recuperar las horas que no has dormido durante la semana es algo muy habitual. Sin embargo, aunque el sábado y el domingo sean dos días cruciales para **desconectar**, la ciencia ha confirmado que el [sueño](#) no funciona como una batería.

Según explica la Sociedad Española de Neurología, un **48%** de los adultos españoles no tiene un sueño de calidad. Esto repercute de forma directa en el funcionamiento diario del organismo. Cuando el descanso no es suficiente, el [cerebro](#) trabaja con menos eficacia, lo que se traduce en **problemas de**

concentración, menor capacidad de atención y una toma de decisiones más lenta.

En los últimos años, distintas investigaciones han tratado de analizar cómo influye la regularidad del sueño en el rendimiento diario y en la salud general, desmontando algunas ideas muy extendidas sobre su recuperación acumulativa, siendo una de ellas la que ha llevado a cabo la **Universidad de Colorado**.

PUBLICIDAD

Para analizar esta cuestión, el equipo de investigadores realizó un experimento en condiciones controladas con 36 adultos sanos durante dos semanas. Tras varios días iniciales de sueño normal, los participantes se dividieron en diferentes grupos. Uno de ellos mantuvo un descanso suficiente, durmiendo **9 horas**. Otro redujo de forma constante su sueño hasta llegar a las **5 horas** diarias. Por último, el tercero siguió un patrón muy habitual en la vida real, durmiendo también alrededor de 5 horas entre semana, pero **recuperando** las horas de sueño el fin de semana.

Los resultados mostraron **diferencias claras** entre los grupos, especialmente en aquellos que sufrían variaciones en su descanso. Más allá del cansancio evidente, los investigadores detectaron cambios en procesos internos clave para el equilibrio energético del organismo, lo que permitió entender con mayor precisión cómo la falta de sueño sostenida puede alterar el funcionamiento del cuerpo.

Uno de los puntos clave que destaca este estudio es que el organismo no funciona como un sistema de **compensación simple**. Aunque durante el fin de semana se amplíen las horas en la cama, el cuerpo no es capaz de revertir de forma completa los efectos acumulados durante varios días de mal

descanso.

PUBLICIDAD

[marie-claire.es](https://www.marie-claire.es)

El mal dormir: cómo mejorar la calidad del sueño según los expertos

Macarena Orte

12-16 minutos



Creado: 11.05.2026 | 22:31 Actualizado: 11.05.2026 | 22:56

Llevas semanas arrastrándote por las mañanas. Te despiertas antes de que suene el despertador, o tardas una eternidad en coger el sueño, o te duermes sin problemas pero a media noche te desvelas, o simplemente no descansas aunque hayas dormido ocho horas. Sabes que algo no va bien, pero te has acostumbrado a funcionar en modo supervivencia. No estás sola: según los datos de la “Encuesta poblacional sobre hábitos cerebro-saludables” de la Sociedad Española de Neurología, **el 56 % de la población adulta española duerme menos horas de las recomendadas y más del 50 % asegura no tener un sueño reparador. Y son las mujeres, como casi siempre, las que lo acusan más.**

El mal dormir: cómo mejorar la calidad del sueño según los expertos

0 seconds of 1 minute, 8 seconds Volume 0%

Press shift question mark to access a list of keyboard shortcuts

El mal dormir: cómo mejorar la calidad del sueño según los

expertos

8 alternativas al café recomendadas por expertos

01:33

00:00

01:08

01:08

El descanso lo es todo

“Un sueño de buena calidad es un pilar fundamental para la salud en general e imprescindible para el bienestar físico y mental. Y una mala calidad de sueño tiene consecuencias tanto a corto como a largo plazo”, advierte la doctora Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio Del Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

A corto plazo, la lista es la que ya conoces: **cansancio, irritabilidad, dificultad para concentrarte, esa sensación de que tu cerebro funciona a media potencia**. Pero si el problema se cronifica, las consecuencias van mucho más allá del mal humor matutino. La privación persistente de sueño se asocia con un mayor riesgo de obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares e incluso trastornos neurodegenerativos como el alzhéimer.

Y también con depresión, ansiedad y peor calidad de vida en general. A pesar de ello, la Sociedad Española de Neurología calcula que solo alrededor del 10 % de algunos trastornos del sueño están correctamente diagnosticados y que menos de un tercio de quienes los sufren busca ayuda profesional. El resultado: **más de cuatro millones de personas en España conviven con algún trastorno de sueño crónico y grave sin**

tratamiento adecuado.

Por qué tu mente se despierta si tu cuerpo quiere dormir

Te metes en la cama, apagas la luz y, de repente, tu cabeza empieza a funcionar a toda velocidad. Repasas la conversación de esta tarde, planificas el día de mañana, recuerdas aquello que olvidaste hacer. No es casualidad ni mala suerte: es fisiología.

“Cuando nos metemos en la cama por la noche, es uno de los pocos momentos en los que dejamos de hacer y desaparecen todos los estímulos externos”, explica la doctora Andrea Gómez Moroney, médico especialista en Neurofisiología Clínica de Olympia Quirónsalud.

“El cerebro, que durante el día está en modo piloto automático, aprovecha ese momento para revisar lo ocurrido, anticipar los posibles escenarios del día siguiente e incluso sacar a la superficie pensamientos o preocupaciones que habíamos ido aparcando. Es como cuando paras la música en una habitación y de repente escuchas un zumbido de fondo que antes no escuchabas”.

En el caso de las mujeres, hay un factor que agrava el problema y del que, reconoce la doctora Gómez Moroney, *“no siempre se habla lo suficiente”*: la carga mental. *“No se trata solo de tener muchas cosas que hacer, sino el hecho de llevar siempre en la cabeza la organización, anticipación y responsabilidad de que todo salga adelante. Muchas mujeres asumimos esa carga casi sin darnos cuenta: citas, horarios, lo que hace falta en casa, las necesidades familiares...”*.

Así, aunque el día termine, muchas veces la mente sigue activa

repasando, anticipando y resolviendo. El resultado es que te metes en la cama con la cabeza encendida y en estado de alerta, que es exactamente lo contrario de lo que necesitas para dormir.

El círculo vicioso del que es difícil salir

No dormir te estresa. El estrés te impide dormir. Y así, noche tras noche. *“El cortisol no es solo la hormona del estrés, es una hormona vital que regula nuestro ciclo de alerta”*, explica Pablo Fernández Collazo, miembro del Grupo de Gónadas, Identidad y Diferenciación Sexual de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición.

“En condiciones normales, sigue un ritmo circadiano: niveles bajos a medianoche, para permitir que el cuerpo descanse, y un pico al despertar para darnos energía”. El problema es que cuando el estrés aparece por la tarde o la noche, el cortisol permanece elevado cuando debería estar bajando.

“Como el cortisol es una hormona de alerta, le dice al cerebro que hay un peligro, bloqueando la llegada del sueño profundo”. Y diversos estudios demuestran que, tras una noche de poco sueño, los niveles de cortisol al día siguiente son más altos de lo normal. Ese exceso hace que te sientas cansada pero incapaz de relajarte. El círculo se cierra sobre sí mismo. Romperlo no es tan sencillo como intentar dormir más.

“Cuanto más nos obsesionemos con el sueño, menos probabilidades tendremos de dormirnos, porque lo único que conseguimos es activarnos más”, explica la doctora Andrea Gómez Moroney. Muchas personas caen en la trampa del control excesivo: mirar el reloj, calcular cuántas horas quedan, anticipar el mal día de mañana. Todo eso aumenta todavía más

el nivel de alerta. **“Romper ese círculo implica, por un lado, tener hábitos y rutinas que favorezcan el sueño y, por otro, intervenir en la activación mental y en la ansiedad”.**

Las hormonas también tienen algo que decir

Si el insomnio ha llegado a tu vida especialmente en determinadas fases del ciclo, durante el embarazo o en la perimenopausia, no es imaginación. Si el insomnio ha llegado a tu vida especialmente en determinadas fases del ciclo, durante el embarazo o en la perimenopausia, no es imaginación tuya.

“Las hormonas femeninas tienen un importante papel en la estructura y en la calidad del sueño”, confirma el doctor Fernández Collazo. Los estrógenos aumentan la cantidad de sueño REM y reducen el tiempo que tardamos en conciliar el sueño; además, son reguladores de la temperatura corporal. La progesterona actúa como sedante natural: favorece un sueño más reparador e interacciona con los receptores GABA del cerebro, promoviendo la relajación. Incluso facilita la producción de melatonina.

El problema llega cuando esos niveles fluctúan. En la perimenopausia, entre el 40 y el 56 % de las mujeres presentan dificultades para dormir, según los estudios que cita el doctor Fernández Collazo. Los sofocos nocturnos están directamente relacionados con despertares objetivables, y la disminución del estradiol contribuye a empeorar el descanso.

Pero no todo es hormonal: **“Las causas de este insomnio son multifactoriales, influyendo unas sobre otras. El estado de ánimo, la ansiedad y la depresión se relacionan fuertemente con el mal sueño”**, señala el especialista.

También aumenta el riesgo de apnea obstructiva del sueño

(AOS) y síndrome de piernas inquietas durante esta etapa, dos trastornos que condicionan un sueño no reparador y un cansancio diurno que muchas mujeres atribuyen erróneamente a “los años”.

Intentar dormir más genera ansiedad, lo que alarga la latencia y los despertares.

Y eso sin mencionar el embarazo, en el que se da “una combinación de factores hormonales y físicos” que perturba el descanso en cada trimestre: la progesterona dispara la somnolencia diurna pero fragmenta el sueño nocturno, la vejiga obliga a levantarse varias veces, los movimientos del bebé coinciden con los momentos de reposo, y el reflujo o las náuseas hacen el resto.

Dormir mal engorda: la conexión que nadie te contó

Si encima de no dormir bien sientes que te cuesta más controlar el peso, la ciencia te da la razón. “**La restricción o mala calidad del sueño se asocia con mayor riesgo de obesidad, incremento en el consumo de alimentos hipercalóricos y alteraciones en la regulación del apetito**”, explica Inka Miñambres Donaire, miembro del área de obesidad de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

Cuando no duermes bien, se producen cambios en la grelina y la leptina, las hormonas que regulan el apetito, y se activan los circuitos cerebrales relacionados con la recompensa alimentaria, lo que se traduce en más antojos y menos control sobre lo que comes. Y la relación es bidireccional: el exceso de peso puede empeorar la calidad del sueño, creando otro círculo del que es difícil salir.

La experta también señala que **“la calidad del sueño se asocia con enfermedades metabólicas como la diabetes, la hipertensión arterial o el síndrome metabólico”**. De hecho, existe una asociación en forma de U entre las horas de sueño y el riesgo de desarrollar estas patologías: el riesgo aumenta tanto si duermes menos de seis horas como si duermes más de nueve, siendo el umbral óptimo las siete horas.

Y no solo importa la cantidad: la mala calidad percibida del sueño y los horarios tardíos también se relacionan con un mayor riesgo metabólico. *“La higiene del sueño se considera hoy en día un aspecto importante en la prevención de enfermedades metabólicas”*, concluye Miñambres Donaire.

Qué dice la ciencia

Antes de llegar a los tratamientos, hay que desmontar un mito muy extendido: la higiene del sueño no es un tratamiento. *“Casi todos los pacientes, cuando llegan a consulta, ya han comenzado a implementar cambios en su estilo de vida. Pero las pautas de higiene del sueño son consejos genéricos que pueden ser útiles como medida preventiva. Cuando la persona padece un trastorno como insomnio, basarse solo en higiene del sueño no solo puede no resolver el problema, sino que en ciertas personas puede provocar más cronificación y más ansiedad”*, advierte la doctora García Malo.

↳ Sueño, estrés y cortisol se retroalimentan en un círculo vicioso.

Seguir la lista de recomendaciones sin un diagnóstico previo puede hacerte sentir culpable cada vez que algo no sale perfecto, lo que aumenta la presión en lugar de aliviarla. **El tratamiento de primera línea para el insomnio crónico no son los fármacos sino la terapia cognitivo-conductual**

(TCC-I), tanto según las guías de la Sociedad Española de Neurología como de la Academia Americana de Medicina del Sueño.

Lo confirma también Rybel Wix, especialista en neurofisiología clínica y medicina del sueño de la Unidad de Sueño del Hospital Universitario de La Princesa y miembro del grupo de insomnio de la SES: la TCC-I es *“el tratamiento de primera línea, con una eficacia del 70-80 % en remisión de síntomas crónicos, superior a los fármacos a largo plazo y sin efectos adversos”*.

Se trata de un programa estructurado de entre cuatro y ocho sesiones que trabaja sobre los hábitos, las creencias erróneas y los condicionamientos que perpetúan el insomnio. Uno de sus componentes más eficaces es lo que la doctora Gómez Moroney denomina “técnica de control de estímulos”: ***“Ayuda a que la cama deje de ser un lugar asociado a la frustración o a la alerta, y vuelva a convertirse en un espacio asociado al descanso y a dormir”***.





Muchos españoles tienen problemas de sueño (Foto: Getty Images)

Otro elemento clave es la restricción del tiempo en cama:

“Limita las horas en cama al sueño real —por ejemplo, cinco horas y media si eso es lo que se duerme—, elevando la eficiencia por encima del 90 % antes de ampliar la ventana”. Suena contraintuitivo, pero funciona.

Sobre la melatonina, la experta Wix lo tiene claro: está sobreutilizada. Las guías la reservan para casos específicos como el jet lag, el trabajo por turnos o el retraso de fase circadiana. En adultos sanos, *“reduce la latencia unos siete a doce minutos y aumenta el tiempo total entre ocho y quince minutos frente a placebo, pero no mejora la eficiencia del sueño ni su arquitectura”.*


No resuelve la causa raíz y, cuando se usa de forma prolongada sin control médico, puede enmascarar problemas subyacentes. *“No causa rebote clásico, pero perpetúa el ciclo”*, advierte.

La conclusión es la misma para todos los expertos consultados:

cuando hay un trastorno del sueño real, el abordaje debe ser profesional, individualizado y multidisciplinar. **“Cuando existe un trastorno del sueño como el insomnio crónico, estamos hablando de un problema que merece una atención médica rigurosa, como cualquier otra enfermedad”**, insiste la doctora García Malo. No más noches contando ovejas. No más resignación. Tienes derecho a dormir bien, y la ciencia sabe cómo ayudarte.


Hábitos que funcionan

- **Horario fijo:** acuéstate y levántate a la misma hora todos los días, también los fines de semana.
- **Sin pantallas una hora antes:** la luz azul suprime la melatonina. Opta por la lectura en papel.
- **La cama, solo para dormir:** nada de móvil, trabajo ni televisión en la cama. Si llevas más de veinte minutos sin dormir, levántate y haz algo tranquilo.
- **Cena temprana y ligera:** cenar al menos tres horas antes de acostarte y evitar el alcohol y la cafeína después de las 14:00 h mejora la calidad del sueño.
- **Muévete durante el día:** treinta minutos de ejercicio aeróbico, siempre al menos cuatro horas antes de ir a dormir, acelera el sueño.
- **Si persiste, busca ayuda:** la terapia cognitivo-conductual para el insomnio (TCC-I) tiene una eficacia del 70-80 %.

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

Se aplican términos. Patrocinado

- 
- 
- 
- 
- 
- 

ok OKDIARIO [Seguir](#) **34.3K Seguidores** 

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

Historia de B. Muñoz • 1 semana(s) • [5 minutos de lectura](#)



El temblor de manos es un síntoma típico del Parkinson.

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

 Comentarios

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

Esta IA ya opera en bolsa por miles de españoles

TApp

Más información

Sponsored Links by Taboola

Patrocinado

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

«Las **terapias avanzadas están indicadas** para aquellos pacientes con enfermedad de Parkinson que presentan **síntomas persistentes e incapacitantes a pesar del tratamiento convencional**. Entre estas

Continuar leyendo

García, miembro del GETM de la SEN y principal autor del estudio.

Diferencias por sexo en la elección de

Contenido patrocinado

 Comentarios



¡Este gadget convierte tu manguera en hidr al instante!

Consumer Reviews Guide

SECCIONES

PRESSDIGITAL · THE ECONOMY JOURNAL · GALICIA PRESS · CATALUNYA PRESS · VILA PRESS

Publicidad English

Martes, 12 de mayo de 2026 11:41

PRESSDIGITAL

TE INFORMA



PORTADA

POLÍTICA

ECONOMÍA

CULTURA

VIDEOS

OPINIÓN

SALUD



¡Este gadget convierte tu manguera en hidr al instante!

Consumer Reviews Guide

REACCIONES

Feijóo promete un 'Escudo Digital' para proteger a menores en redes: "La tecnología también abre ventanas a peligros"

El líder del PP, Alberto Núñez Feijóo, se ha comprometido este lunes a desarrollar un plan 'Escudo Social para la Infancia y la Adolescencia' que tiene como objetivo la protección de los menores en Internet y en redes sociales. A su entender, la tecnología "abre puertas inmensas, pero también ventanas a peligros".

AGENCIAS | Lunes, 11 de mayo de 2026, 18:34

PREFERIR EN

Mejor Banca Privada en España

EUROMON PRIVATE BANK AWARDS 2024

CaixaBank WEALTH MANAGEMENT

12 May, 2026

Argentina

Estados Unidos

REGISTRARME

INICIAR SESION

avirus **Hace 26 minutos** ⚡ **Trends** Fondos Europeos Desahucios Hantavirus María Jesús Montero At

ESPAÑA >

La ciencia lo confirma: descansar más tiempo el fin de semana no hace que recuperes las horas de sueño que te faltan durante la semana

La investigación explica cómo responde el cuerpo a los ciclos de sueño irregulares



Por **Aarón Caballero Illescas**

Agregar Infobae en

11 May, 2026 06:38 p. m. ESP

Agrega Infobae a tus medios preferidos en Google



Mujer cansada tumbada en la cama. (Freepik)

Pensar que el fin de semana puedes recuperar las horas que no has dormido durante la semana es algo muy habitual. Sin embargo, aunque el sábado y el domingo sean dos días cruciales para **desconectar**, la ciencia ha confirmado que el **sueño** no funciona como una batería.

Te puede interesar:

Para qué sirve el pequeño agujero que tienen las reglas: el truco que puede darte una buena imagen en tu trabajo



Según explica la Sociedad Española de Neurología, un **48%** de los adultos españoles no tiene un sueño de calidad. Esto repercute de forma directa en el funcionamiento diario del organismo. Cuando el descanso no es suficiente, el **cerebro** trabaja con menos eficacia, lo que se traduce en **problemas de concentración**, menor capacidad de atención y una toma de decisiones más lenta.

PUBLICIDAD

En los últimos años, distintas investigaciones han tratado de analizar cómo influye la regularidad del sueño en el rendimiento diario y en la salud general, desmontando algunas ideas muy extendidas sobre su recuperación acumulativa, siendo una de ellas la que ha llevado a cabo la **Universidad de Colorado**.

Te puede interesar:

Muere un guardia civil durante el desembarco del MV Hondius afectado por hantavirus



En qué consiste el estudio



Para analizar esta cuestión, el equipo de investigadores realizó un experimento en condiciones controladas con 36 adultos sanos durante dos semanas. Tras varios días iniciales de sueño normal, los participantes se dividieron en diferentes grupos. Uno de ellos mantuvo un descanso suficiente, durmiendo **9 horas**. Otro redujo de forma constante su sueño hasta llegar a las **5 horas** diarias. Por último, el tercero siguió un patrón muy habitual en la vida real, durmiendo también alrededor de 5 horas entre semana, pero **recuperando** las horas de sueño el fin de semana.

PUBLICIDAD

Los resultados mostraron **diferencias claras** entre los grupos, especialmente en aquellos que sufrían variaciones en su descanso. Más allá del cansancio evidente, los investigadores detectaron cambios en procesos internos clave para el equilibrio energético del organismo, lo que permitió entender con mayor precisión cómo la falta de sueño sostenida puede alterar el funcionamiento del cuerpo.

Te puede interesar:

Ni la dieta ni el ejercicio: este es el factor más influyente en la longevidad, según un estudio



Por qué no se recupera el sueño

Uno de los puntos clave que destaca este estudio es que el organismo no funciona como un sistema de **compensación simple**. Aunque durante el fin de semana se amplíen las horas en la cama, el cuerpo no es capaz de revertir de forma completa los efectos acumulados durante varios días de mal descanso.



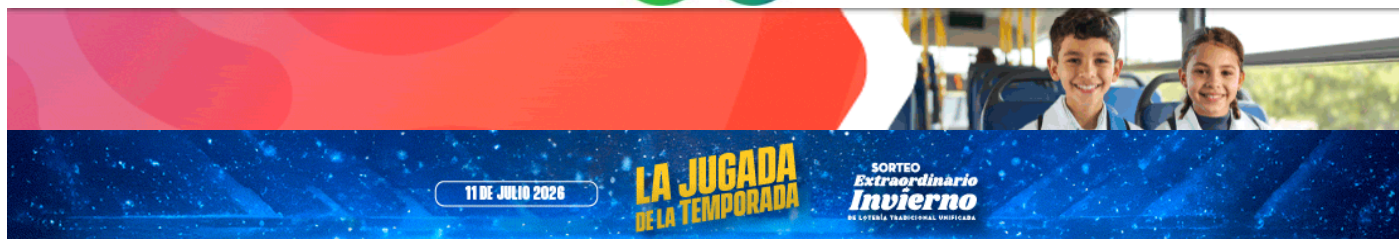


El Partido Popular está ultimando su plan nacional 'Escudo Digital para la Infancia y la Adolescencia', que tiene como objetivo mejorar la protección de los menores en internet y en redes sociales. Para Feijóo esta reunión es fundamental para "generar alianzas con los expertos del sector", vital para proteger a los menores "en un momento en el que el riesgo es cada vez mayor". "La tecnología abre puertas inmensas, pero también ventanas a peligros", ha advertido el presidente del PP, quien ha situado esta protección a los niños y adolescentes como "un reto de toda la sociedad".

Valoramos tu privacidad

Usamos cookies para mejorar su experiencia de navegación, mostrarle anuncios o contenidos personalizados y analizar nuestro tráfico. Al hacer clic en "Aceptar todo" usted da su consentimiento a nuestro uso de las cookies.

[Personalizar](#)[Rechazar todo](#)[Aceptar todo](#)



La ciencia investiga cómo algunos trabajos podrían retrasar el alzhéimer



Qué haces durante tu jornada laboral afecta (y mucho) al cerebro. Algunas actividades contribuyen a desarrollar una mayor reserva cognitiva



La manera en que una persona trabaja todos los días podría tener un impacto mucho más profundo de lo que se creía sobre la salud cerebral y el riesgo de desarrollar enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer. Diversas investigaciones científicas comenzaron a analizar cómo determinadas **Post** es laborales estimulan funciones cognitivas capaces de fortalecer el cerebro y retrasar el deterioro asociado a la demencia.

El interés de la comunidad científica sobre este vínculo creció especialmente tras un estudio publicado en 2024 por investigadores de la **Harvard Medical School**, quienes analizaron certificados de defunción de casi nueve millones de personas en Estados Unidos, correspondientes a 443 profesiones diferentes.

Los resultados despertaron fuerte repercusión: los taxistas y conductores de ambulancias registraban las tasas más bajas de mortalidad por alzhéimer, algo que no se repetía en otros trabajos vinculados a la conducción, como pilotos de avión, capitanes de barco o choferes de colectivos.

El neurólogo y expresidente de la Sociedad Española de Neurología, **Alfredo Rodríguez-Antigüedad**, explicó que una de las posibles razones estaría vinculada al ejercicio constante de la memoria espacial y la orientación.

“Podría tener que ver con que, en esos casos, siempre se hace el mismo recorrido. No hay nada que recordar”, señaló el especialista al comparar otras profesiones del transporte con la actividad de los taxistas.

El cerebro cambia según cómo se usa

La hipótesis coincide con investigaciones anteriores que ya habían demostrado modificaciones físicas en el cerebro vinculadas al tipo de actividad mental desarrollada.

Uno de los estudios más citados fue realizado en Londres en 2006, cuando un grupo reducido de taxistas fue sometido a resonancias magnéticas. Allí se detectó que una zona específica del hipocampo —región cerebral clave para la memoria y la orientación— era más grande que la media.

Según Rodríguez-Antigüedad, ese trabajo confirmó que el cerebro posee capacidad de a



Escuchar artículo



El especialista recordó además que el hipocampo es una de las áreas más afectadas en pacientes con alzhéimer, lo que vuelve especialmente relevante cualquier estímulo que contribuya a fortalecer esa región cerebral.

La reserva cognitiva: el “fondo de ahorro” del cerebro

Gran parte de estas investigaciones giran alrededor del concepto de “reserva cognitiva”, una capacidad que tiene el cerebro para resistir daños neurológicos y mantener su funcionamiento pese al avance de enfermedades degenerativas.

La teoría sostiene que las personas que desarrollan una mayor estimulación intelectual a lo largo de su vida logran construir una especie de “reserva funcional” que permite retrasar la aparición de síntomas.

Rodríguez-Antigüedad utilizó una comparación gráfica para explicar el fenómeno:

“Si yo me caigo desde un avión a 10.000 metros de altura, tardo más en caerme que si me caigo desde uno a 2.000 metros. Esa es la reserva funcional”, describió.

En ese sentido, trabajos que implican toma constante de decisiones, resolución de problemas, asociaciones mentales complejas o aprendizaje continuo podrían contribuir a fortalecer esa capacidad cerebral.

Los trabajos más complejos, bajo la lupa científica

Otra investigación desarrollada en 2022 por la neurocientífica **Jinshil Hyun**, del **Albert Einstein College of Medicine**, concluyó que la complejidad ocupacional puede funcionar como un predictor a largo plazo del riesgo de demencia.

Según ese estudio, profesiones vinculadas a altos niveles de estimulación intelectual —como abogados, médicos, ingenieros, docentes o directivos— favorecen el desarrollo de una mayor reserva cognitiva.

Más recientemente, en 2024, investigadores del **University College London** analizaron por qué las personas con mayor nivel educativo presentan menos probabilidades de padecer demencia y encontraron un dato central: la complejidad laboral explicaba aproximadamente el 70% de esa relación.

Estimular el cerebro para retrasar el deterioro

Aunque los especialistas aclaran que ningún trabajo garantiza inmunidad frente al alzhéimer, sí existe consenso en que mantener el cerebro activo puede retrasar la aparición de síntomas y favorecer un mejor funcionamiento cognitivo con el paso de los años.

“Si tienes una actividad con muchos estímulos, que te obliga a tomar decisiones, estudiar o reflexionar constantemente, conseguirás que tu cerebro esté más en forma”, sostuvo Rodríguez-Antigüedad.

Las investigaciones continúan abiertas, pero los hallazgos comienzan a reforzar una idea cada vez más presente en la neurología moderna: el cerebro también se entrena durante la vida cotidiana y el trabajo puede convertirse en una herramienta silenciosa para fortalecerlo.



Escuchar artículo



Feijóo mou fitxa contra les xarxes socials: el PP prepara un “escut digital” per a menors

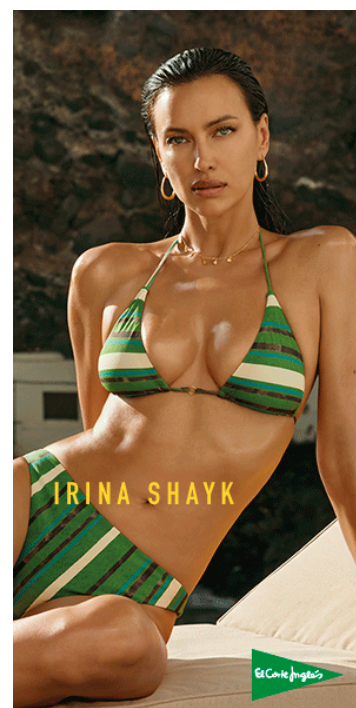
El líder popular alerta dels riscos d'Internet en nens i adolescents i busca aliances amb experts en salut mental i educació

Redacció | Dilluns, 11 de de maig de 2026, 20:02

PREFERIR A 



El líder del PP, Alberto Núñez Feijóo, es reuneix en la seu del PP amb la Plataforma Control Z, als quals exposa el seu pla per a protegir als menors en internet i en xarxes socials, a 11 de maig de 2026, a Madrid (Espanya). - PARTIT POPULAR



El líder del Partido Popular, Alberto Núñez Feijóo, ha anunciat aquest dilluns l'impuls d'un pla nacional batejat com a 'Escut Social per a la Infància i l'Adolescència', centrat a reforçar la protecció dels menors a Internet i a les xarxes socials.

La iniciativa arriba en ple debat sobre l'impacte de la hiperconnexió digital en infants i adolescents i busca establir noves mesures de prevenció i control.



“La tecnologia obre portes immenses, però també finestres als perills”

Feijóo ha defensat la necessitat d'actuar davant els riscos associats a l'entorn digital i ha advertit que l'exposició constant dels menors a Internet s'ha convertit en “un repte de

Reunió amb experts i entitats mèdiques

La trobada s’ha fet amb la Plataforma Control Z, una iniciativa formada per societats mèdiques, experts en salut mental, associacions civils i mitjans de comunicació que promouen un ús responsable de la tecnologia.

A la reunió hi han participat representants d’entitats com la Sociedad Española de Neurología, l’Asociación Española de Pediatría o associacions vinculades a la psiquiatria i psicologia infantil i juvenil.

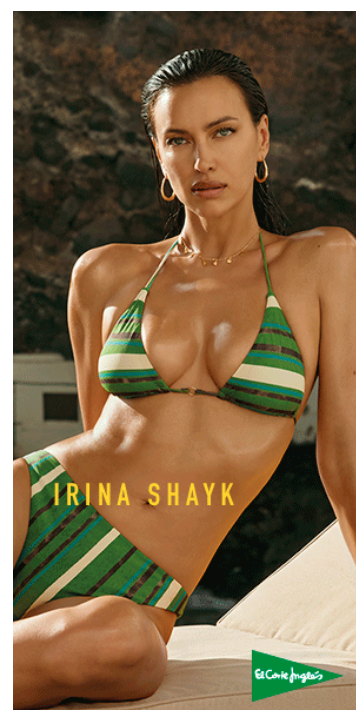
El PP busca aliances per reforçar el seu pla

Alberto Núñez Feijóo ha assegurat que l’objectiu de la trobada era “generar alianzas con los expertos del sector”, davant un escenari on, segons ha dit, “el riesgo es cada vez mayor”.

El líder popular ha estat acompanyat per Cuca Gamarra i Carmen Fúnez, responsables d’àrees clau dins la direcció del partit.

La protecció dels menors entra al centre del debat polític

El PP situa així la protecció digital dels menors com una de les seves noves prioritats polítiques, després d’haver celebrat recentment unes jornades al Senat sota el lema “Tolerancia cero con la violencia en las aulas”.



Amb aquest moviment, els populars intenten reforçar el seu discurs sobre salut mental, educació i seguretat digital dels menors davant l’augment de la preocupació social per l’ús de les xarxes socials entre adolescents.



ÚLTIMA HORA

Starmer, contra las cuerdas: claves de la rebelión interna laborista que amenaza al primer ministro británico

Hace 43 minutos · Internacional

POLÍTICA

Feijóo anuncia un Escudo Digital para blindar a los menores en redes: “La tecnología también abre ventanas a peligros”

Feijóo impulsa un Escudo Digital para proteger a menores en redes, tras reunirse con expertos de la Plataforma Control Z y sociedades científicas.

© 2 MINUTOS



El líder del PP, Alberto Núñez Feijóo, se reúne en la sede del PP con la Plataforma Control Z, a los que expone su plan para proteger a los menores en internet y en redes sociales, a 11 de mayo de 2026, en Madrid (España). PARTIDO POPULAR

Comparte    

Comenta 



POR AGENCIAS

Publicado

11 MAY., 2026

⌚ 2 MINUTOS

El presidente del PP, Alberto Núñez Feijóo, ha anunciado este lunes su intención de poner en marcha un plan denominado 'Escudo Social para la Infancia y la Adolescencia', dirigido a reforzar la protección de niños y adolescentes en Internet y en las redes sociales. A su juicio, la tecnología "abre puertas inmensas, pero también ventanas a peligros".

Feijóo ha defendido esta iniciativa durante la reunión celebrada con la Plataforma Control Z, un proyecto que agrupa a sociedades médicas, especialistas en salud mental, entidades de la sociedad civil y medios de comunicación, y que persigue fomentar un uso responsable de la tecnología y frenar la hiperconexión digital, sobre todo entre menores.

El encuentro, desarrollado en la sede nacional del Partido Popular, ha contado también con la presencia de la vicesecretaria de Regeneración Institucional, Cuca Gamarra, y de la vicesecretaria de Política Social, Carmen Fúnez.

La cita tenía como finalidad recoger las aportaciones de los expertos y contrastarlas con las propuestas del PP, que está ultimando su plan nacional 'Escudo Digital para la Infancia y la Adolescencia', enfocado a reforzar la seguridad de los menores en Internet y en redes sociales.

El líder popular ha subrayado que este tipo de reuniones resulta clave para "generar alianzas con los expertos del sector", algo que considera esencial para garantizar la protección de los menores "en un momento en el que el riesgo es cada vez mayor".

Un desafío compartido por toda la sociedad

"La tecnología abre puertas inmensas, pero también ventanas a peligros", ha reiterado Feijóo, que ha definido la defensa de niños y adolescentes frente a estos riesgos como "un reto de toda la sociedad". El PP sostiene que la protección de los menores es una prioridad, y recuerda que hace una semana organizó en el Senado unas jornadas bajo el lema 'Tolerancia cero con la violencia en las aulas'.

En la reunión han intervenido, entre otras entidades científicas, la Sociedad Española de Neurología, la Sociedad de Medicina de la Adolescencia, la Asociación Española de Pediatría, la Asociación Española de la Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia y la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria.

Asimismo, han participado el Consejo Oficial de Psicólogos, la Federación de Asociaciones de Neuropsicología de España, la Sociedad Española de Neuropsicología Clínica, la Sociedad Española de Psicología Clínica Infantil y Juvenil y la Sociedad Española de Neurología Pediátrica, según ha detallado el PP en un comunicado.



Feijóo mueve ficha contra las redes sociales: el PP prepara un “escudo digital” para menores

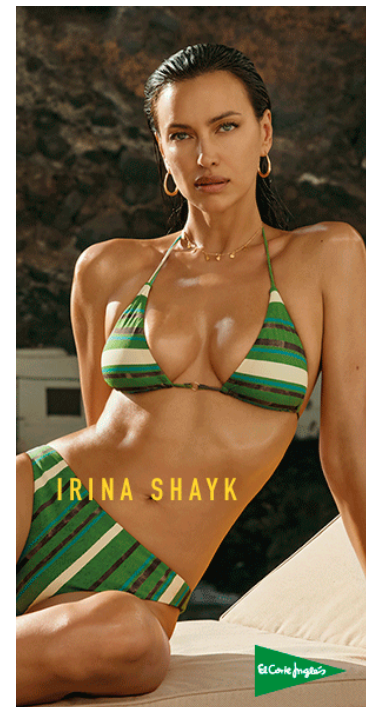
El líder popular alerta de los riesgos de Internet en niños y adolescentes y busca alianzas con expertos en salud mental y educación

Redacción | Lunes, 11 de mayo de 2026, 20:02

PREFERIR EN 



El líder del PP, Alberto Núñez Feijóo, se reúne en la sede del PP con la Plataforma Control Z, a los que expone su plan para proteger a los menores en internet y en redes sociales, a 11 de mayo de 2026, en Madrid (España). - PARTIDO POPULAR



El líder del Partido Popular, Alberto Núñez Feijóo, ha anunciado este lunes el impulso de un plan nacional bautizado como ‘Escudo Social para la Infancia y la Adolescencia’, centrado en reforzar la protección de menores en Internet y redes sociales.

La iniciativa llega en pleno debate sobre el impacto de la hiperconexión digital en niños y adolescentes y busca establecer nuevas medidas de prevención y control.

Vuelve el **Equipo Ahorro**
con nuevos consejos.

“La tecnología abre puertas inmensas, pero también ventanas a peligros”

Feijóo ha defendido la necesidad de actuar ante los riesgos asociados al entorno digital y ha advertido de que la exposición constante de menores a Internet se ha convertido en “un reto de toda la sociedad”.

“La tecnología abre puertas inmensas, pero también ventanas a peligros”, ha afirmado el líder popular durante un encuentro celebrado en la sede nacional del partido.

comunicación que promueven un uso responsable de la tecnología.

En el encuentro han participado representantes de entidades como la Sociedad Española de Neurología, la Asociación Española de Pediatría o asociaciones vinculadas a la psiquiatría y psicología infantil y juvenil.

El PP busca alianzas para reforzar su plan

Alberto Núñez Feijóo ha asegurado que el objetivo del encuentro era “generar alianzas con los expertos del sector”, ante un escenario donde, según ha dicho, “el riesgo es cada vez mayor”.

El líder popular ha acudido acompañado por Cuca Gamarra y Carmen Fúnez, responsables de áreas clave dentro de la dirección del partido.

La protección de menores entra en el centro del discurso político

El PP sitúa así la protección digital de menores como una de sus nuevas prioridades políticas, después de haber celebrado recientemente unas jornadas en el Senado bajo el lema ‘Tolerancia cero con la violencia en las aulas’.



Con este movimiento, los populares intentan reforzar su discurso sobre salud mental, educación y seguridad digital en menores ante el aumento de la preocupación social por el uso de redes sociales entre adolescentes.

ARCHIVADO EN: [Catalunyapress](#) [PP](#)

Sin comentarios

Escribe tu comentario

Nombre

E-mail

Enviar

He leído y acepto la [política de privacidad](#)

No está permitido verter comentarios contrarios a la ley o injuriantes. Nos reservamos el derecho a eliminar los comentarios que consideremos fuera de tema.





Buscar



Acceder

ESTILOS DE VIDA QUE ATRAPAN

[esMujer](#) [esTendencia](#) [esSalud](#) [esVida](#) [esLujo](#) [Tu médico responde](#)[Personas que atrapan](#) [Podcasts](#)

Cero horas hasta los 6 años: médicos y psicólogos alertan de los "graves daños" que causa la hiperconexión a pantallas y redes

María Robert

El uso de pantallas en la infancia ha dejado de ser un debate educativo para convertirse en una cuestión de salud pública



12/05/2026

ESPAÑA

Feijóo promete un 'Escudo Digital' para proteger a los menores en las redes sociales

"La tecnología abre puertas inmensas, pero también ventanas a peligros", ha advertido el líder del PP



El líder del PP, Alberto Núñez Feijóo, se reúne en la sede del PP con la Plataforma Control Z.

11/05/26 | 20:40 | TIEMPO DE LECTURA: 2 MIN.



El líder del PP, Alberto Núñez Feijóo, se ha comprometido este lunes a desarrollar un plan 'Escudo Social para la Infancia y la Adolescencia' que tiene como objetivo la protección de los menores en Internet y en redes sociales. A su entender, la tecnología "abre puertas inmensas, pero también ventanas a peligros".

PUBLICIDAD



Así lo ha expuesto en la reunión que ha mantenido este lunes con la Plataforma Control Z, una iniciativa formada por sociedades médicas, expertos en salud mental, asociaciones civiles y medios de comunicación que busca promover un uso responsable de la tecnología y combatir la hiperconexión digital, especialmente entre niños y adolescentes.

PUBLICIDAD

A la reunión, en la sede nacional del PP, Feijóo ha acudido acompañado de la vicesecretaria de Regeneración Institucional del partido, Cuca Gamarra, y de la vicesecretaria de Política Social de la formación, Carmen Fúnez.

Este encuentro ha tenido por objetivo escuchar las propuestas de los expertos y compartir las medidas del PP, ya que el PP está ultimando su plan nacional 'Escudo Digital para la Infancia y la Adolescencia', que tiene como objetivo mejorar la protección de los menores en Internet y en redes sociales.

El líder del Partido Popular ha señalado que esta reunión es fundamental para "generar alianzas con los expertos del sector", vital para proteger a los menores "en un momento en el que el riesgo es cada vez mayor".

LA PROTECCIÓN A MENORES, "UN RETO DE TODA LA SOCIEDAD"

"La tecnología abre puertas inmensas, pero también

ventanas a peligros", ha advertido Feijóo, quien ha situado esta protección a los niños y adolescentes como "un reto de toda la sociedad". El PP está volcado en la protección de los menores y, de hecho, hace una semana organizó unas jornadas en el Senado bajo el título 'Tolerancia cero con la violencia en las aulas'.

PUBLICIDAD

En el encuentro de esta tarde han participado, entre otras entidades científicas, la Sociedad Española de Neurología, Sociedad de Medicina de la Adolescencia, la Asociación Española de Pediatría, la Asociación Española de la Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia y la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria.

También han estado presentes el Consejo Oficial de Psicólogos, la Federación de Asociaciones de Neuropsicología de España, la Sociedad Española de Neuropsicología Clínica, la Sociedad Española de Psicología Clínica Infantil y Juvenil o la Sociedad Española de Neurología Pediátrica, según ha informado el PP en un comunicado.

ETIQUETAS:

ESPAÑA PP INTERNET

NOTICIAS DE HOY



El Cristo de la Buena Muerte estará en la gran exposición de Juan de Mesa