

PUBLICIDAD

(https://adserver.azhr.tv/www/delivery/cl.php?bannerid=1519&zoneid=71&sig=abb11a98d2fac6a162e1a0c02ades1304121bfcd64fb82647280d63741bf66a&dest=https%3A%2F%2Fplayer.teleonuba.es%2Fmucho-que-contar%2Ftemporada-1%2F)

PUBLICIDAD

(https://adserver.azhr.tv/www/delivery/cl.php?bannerid=2130&zoneid=197&sig=10b2f33b51907daa3648408fdaacbf40324030dd447acb741d271ef0d55ac1e8&dest=https%3A%2F%2Fteleonuba.es%2Fen-directo%2F)

ACTUALIDAD (https://teleonuba.es/category/actualidad/) HUELVA (https://teleonuba.es/category/huelva/) NOTICIAS (https://teleonuba.es/category/noticias/) SALUD (https://teleonuba.es/category/salud/)

Las claves de Quirónsalud para combatir el insomnio: de la higiene del sueño a la consulta médica

Por TELEONUBA (https://teleonuba.es/autor/teleonuba/) hace 4 días

f X P in



Inicio (https://teleonuba.es) » Actualidad (https://teleonuba.es/category/actualidad/) » Las claves de Quirónsalud para combatir el insomnio: de la higiene del sueño a la consulta médica

Los últimos estudios de la Sociedad Española del Sueño (SES) y de la Sociedad Española de Neurología (SEN) indican que más del 48% de la población adulta en España no tiene un sueño de calidad, y cerca de un 20% padece insomnio crónico. «En las últimas dos décadas, estos datos se han disparado y es fundamental abordar el problema desde la raíz puesto que el sueño juega un papel fundamental en la salud cardiovascular, metabólica e inmunológica» afirma Jorge Vázquez Orta, médico especialista en medicina interna del Hospital Quirónsalud Huelva.

Durante el sueño se consolidan procesos clave como la **regulación emocional**, la memoria y la eliminación de sustancias neurotóxicas cerebrales «y debemos cuidarlo de la misma manera que nos encargamos de nuestra alimentación y de nuestra actividad física» indica el especialista. «ya que sabemos que dormir poco o mal de manera mantenida aumenta el riesgo de hipertensión, **diabetes tipo 2**, **obesidad**, **ansiedad** y **depresión**, deteriora la **función cognitiva e inmunitaria** y se asocia a mayor mortalidad.

Los **cambios sociales** son la causa principal del **deterioro en la calidad del sueño**: el estrés laboral, el uso excesivo y nocturno de pantallas, la irregularidad horaria y el **consumo elevado de cafeína y alcohol** representan los motivos principales de este empeoramiento en los hábitos de sueño.

«Es frecuente en consulta atender a pacientes con problemas de sueño que buscan soluciones en **suplementos o medicación**, pero antes siempre es necesaria una valoración completa de su higiene de sueño y detectar puntos de mejora» afirma el doctor Vázquez.



Los principales hábitos que cumplir son la **regularidad horaria**, que implica acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, incluidos fines de semana; **exposición a luz natural matutina**, comprende salir al exterior los primeros 30-60 minutos tras despertar. Sincroniza el reloj circadiano y favorece la secreción nocturna fisiológica de melatonina. Otro factor a tener en cuenta es la **reducción de luz por la noche**, pues **disminuir la intensidad lumínica y la exposición a pantallas (luz azul)** al menos 1 hora antes de acostarse. La luz brillante nocturna suprime la melatonina endógena.

Evitar cafeína, té, refrescos de cola, mate, bebidas energéticas y chocolate negro a partir de las 14:00-16:00 h. El efecto sedante del alcohol también es engañoso, fragmenta la arquitectura del sueño, suprime la fase REM y aumenta los despertares nocturnos. Debe evitarse, especialmente en las 3-4 horas previas a acostarse.

La nicotina es estimulante y prolonga la latencia del sueño. **Cesar el consumo** es probablemente la mejor intervención de higiene del sueño asociada al tabaco. **Evitar cenas copiosas**, picantes o con alto contenido graso menos de 2-3 horas antes de acostarse. El reflujo gastroesofágico nocturno fragmenta el sueño. Se aconseja, además, **evitar el ejercicio intenso dos horas antes de acostarse**.

Para lograr calidad del sueño se aconseja **mantener el dormitorio entre 17 °C y 19 °C**, la caída de la temperatura corporal central es una señal fisiológica de inicio del sueño; ducha o baño caliente 1-2 h antes de acostarse.

No usar la cama para «no dormir», si tras 20 minutos no se concilia el sueño, conviene levantarse, hacer una actividad tranquila con luz tenue y volver a la cama solo cuando aparezca somnolencia.

Es fundamental también **limitar las siestas**. Si son necesarias, no superar los 20-30 minutos y siempre antes de las 16:00 h.

El insomnio que persiste **más de tres meses**, el ronquido fuerte con pausas respiratorias, la somnolencia diurna excesiva, los movimientos involuntarios de las piernas al acostarse o la aparición de síntomas depresivos o ansiosos asociados al mal descanso son motivo de consulta. Detrás de un sueño deficiente puede haber un **trastorno tratable**, apnea obstructiva del sueño, síndrome de piernas inquietas, depresión, hipotiroidismo, dolor crónico o efectos secundarios de medicamentos, que requieren un diagnóstico.

Internet y las redes sociales ofrecen una larga lista de productos «naturales» para dormir. La mayoría cuentan con una evidencia científica muy limitada y algunos pueden interferir con medicamentos. **«Acudir a consulta** es el primer paso para iniciar el proceso de mejora del sueño» concluye **Jorge Vázquez Orta**.



(https://adserver.azhr.tv/www/delivery/ct.php?bannerid=1556&zoneid=71&sig=41231ba3df6dbe5981cea1cc10312a26b4fec048dabfac80de7d4858b485e5f8&dest=https%3A%2F%2Fplayer.teleonuba.es%2Fpaseando%3F_ga%3D2.65270766.1735877965.1742322829.1503549414.1666800060%26_g%3D1%2AbInqtn%2A_ga%2AMTUwMzU0OTQxNC4xNjY2ODAwMDYw%2A_ga_RNC42QJ59X%2AMTc0MjMyMjgyOC40MTUuMC4xNzQyMzIyODI4LjAuMC4w%2A_ga_304551638%2AMTc)

■ [ACTUALIDAD \(HTTPS://TEIONUBA.ES/CATEGORIA/ACTUALIDAD/\)](https://teionuba.es/categoria/actualidad/) [HUELVA \(HTTPS://TEIONUBA.ES/CATEGORIA/HUELVA/\)](https://teionuba.es/categoria/huelva/) [NOTICIAS \(HTTPS://TEIONUBA.ES/CATEGORIA/NOTICIAS/\)](https://teionuba.es/categoria/noticias/) [SALUD \(HTTPS://TEIONUBA.ES/CATEGORIA/SALUD/\)](https://teionuba.es/categoria/salud/)

f L X L P in L

(<https://teionuba.es/el-toyota-hylux-sera-el-vehiculo-oficial-de-condavision-en-la-romeria-del-rocio-2026/>)

El Toyota Hylux será el vehículo oficial de Condavisión en la Romería del Rocío 2026

← [ARTÍCULO ANTERIOR \(HTTPS://TEIONUBA.ES/EL-TOYOTA-HYLUX-SERA-EL-VEHICULO-OFICIAL-DE-CONDAVISION-EN-LA-ROMERIA-DEL-ROCIO-2026/\)](https://teionuba.es/el-toyota-hylux-sera-el-vehiculo-oficial-de-condavision-en-la-romeria-del-rocio-2026/)

(<https://teionuba.es/gustavo-cuellar-llueve-o-ventee-la-pasion-por-montemayor-puede-con-todo/>)

Gustavo Cuéllar: «Llueve o ventee, la pasión por Montemayor puede con todo»

[ARTÍCULO SIGUIENTE → \(HTTPS://TEIONUBA.ES/GUSTAVO-CUELLAR-LLUEVE-O-VENTEE-LA-PASION-POR-MONTEMAYOR-PUEDA-CON-TODO/\)](https://teionuba.es/gustavo-cuellar-llueve-o-ventee-la-pasion-por-montemayor-puede-con-todo/)

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR



(<https://teionuba.es/juanma-moreno-obtendria-entre-56-y-59-escaños-segun-la-encuesta-de-sigma-2/>)

El PP gana las elecciones andaluzas con 53 escaños al 100% de escrutinio (<https://teionuba.es/juanma-moreno-obtendria-entre-56-y-59-escaños-segun-la-encuesta-de-sigma-2/>)

Por TELEONUBA ([HTTPS://TEIONUBA.ES/AUTHOR/TEIONUBA/](https://teionuba.es/autor/teionuba/)) @ hace 13 horas



(<https://teionuba.es/manuel-andres-gonzalez-pp-tras-votar-huelva-necesita-un-gobierno-de-estabilidad/>)

Manuel Andrés González (PP) tras votar: «Huelva necesita un gobierno de estabilidad» (<https://teionuba.es/manuel-andres-gonzalez-pp-tras-votar-huelva-necesita-un-gobierno-de-estabilidad/>)

Por TELEONUBA ([HTTPS://TEIONUBA.ES/AUTHOR/TEIONUBA/](https://teionuba.es/autor/teionuba/)) @ hace 20 horas



El aeropuerto de Huelva, una infraestructura que rompería la «estacionalidad turística» en la provincia (<https://teionuba.es/el-aeropuerto-de-huelva-una-infraestructura-que-romperia-la-estacionalidad-turistica-en-la-provincia/>)

Por TELEONUBA ([HTTPS://TEIONUBA.ES/AUTHOR/TEIONUBA/](https://teionuba.es/autor/teionuba/)) @ hace 20 horas

[20minutos.es](https://www.20minutos.es)

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

SERVIMEDIA

4-5 minutos

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

Según informa la SEN, todos ellos presentan esta rutina como la clave para mejorar la salud, optimizar el rendimiento y "ganarle horas al día". Sin embargo, los neurólogos advierten 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**. Por tanto, incitar o imponer rutinas de sueño restrictivas o inadecuadas puede agravar aún más este problema de salud pública.

Desde el punto de vista médico, imponer un horario de vigilia

sin respetar las necesidades individuales de sueño **puede provocar 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.

"Levantarse a las 5 AM no es, por sí mismo, un hábito saludable en absoluto. Depende **de a qué hora te acuestas, cuánto duermes y, sobre todo, de tu biología** (cronobiología y cronotipos)", ha indicado la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, la doctora Celia García Malo.

¡Gracias por suscribirte a nuestra newsletter!

¿Qué son los cronotipos?

De esta forma, cabe destacar que uno de los aspectos fundamentales en la salud del sueño es el cronotipo, es decir, la predisposición biológica de cada individuo **a estar más activo en determinadas horas del día**. Aproximadamente, un 50% de la población presenta un cronotipo estándar, mientras que el resto se distribuye **entre perfiles más matutinos o más vespertinos**.

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

"El cronotipo define la predisposición natural de cada persona a estar más activa por la mañana o por la noche, o le es indiferente. Existen personas **más "matutinas" (los conocidos como alondras o "adelanto de fase")** y personas más

"nocturnas" (búhos o "retraso de fase"), con múltiples variantes intermedias", señala la doctora Malo.

Pero, añade, "el más común entre la población es el estándar, que en nuestro país podría definirse como un sueño **en una franja media intermedia**, por ejemplo, 23.00-07.00 horas o 00.00-8.00 horas".

Hábitos y disciplinas

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

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

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

de decisiones o la atención sostenida.



servimedia

LIDER EN INFORMACIÓN SOCIAL

noticias

sociedad

salud

SUEÑO

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



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

16 MAYO 2026 | 10:00H | MADRID

SERVIMEDIA

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

Acceso clientes

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

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

[¿Has olvidado la contraseña?](#)

Nombre de usuario

Contraseña

INICIAR SESIÓN

(SERVIMEDIA)

16 MAYO 2026

ABG/nbc



Noticias Girona de hoy, última hora

Forzar el despertar a las cinco activa un mecanismo biológico que la neurología vincula a un 30% más de riesgo de deterioro cognitivo

La SEN advierte que madrugar a las cinco no garantiza salud. Ignorar el cronotipo personal provoca déficit de sueño, insomnio y alteraciones del ánimo, desmintiendo que sea un hábito de productividad universal.

REDACCIÓN

17 DE MAYO DE 2026 A LAS 16:06H



Forzar el despertar a las cinco activa un mecanismo biológico que la neurología vincula a un 30% más de riesgo de deterioro cognitivo

Levantarse a las cinco de la mañana no es, por sí solo, un hábito saludable y no tiene base científica como recomendación general. La Sociedad Española de Neurología, a través de su Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño, advierte de que imponer ese horario puede acarrear efectos negativos para la mayoría de la población.

La paradoja que subrayan los neurólogos es clara. Una rutina presentada a menudo como señal de disciplina y rendimiento puede acabar provocando justo lo contrario si no respeta las horas de sueño necesarias, la hora real de acostarse y la biología individual de cada persona.

La SEN avisa de que madrugar a las cinco no mejora la salud por sí mismo

La doctora Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN, precisa que el efecto de levantarse tan temprano depende de varios factores. Entre ellos figuran la duración del descanso, el momento en que uno se acuesta y el cronotipo de cada persona.

García Malo explica que el cronotipo marca la predisposición natural a estar más activo por la mañana, por la noche o a no mostrar una preferencia clara. La neuróloga añade que ese patrón biológico no responde solo a hábitos o disciplina.

"Intentar modificarlo de manera agresiva es equivalente a ir constantemente en contra del propio reloj biológico" - Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño, Sociedad Española de Neurología

Desde esa perspectiva médica, fijar un horario de vigilia sin atender a las necesidades individuales puede generar un déficit crónico de sueño. La especialista añade que ese desajuste puede actuar como desencadenante de insomnio o de una peor eficiencia del sueño.

Dormir menos de seis horas eleva hasta un 30% el riesgo de deterioro cognitivo

La sociedad científica relaciona ese recorte habitual del descanso con efectos que van más allá del cansancio diario. Forzar un cambio de cronotipo puede empeorar la función cognitiva, alterar el estado de ánimo y reducir los niveles de energía.

Además, la SEN recuerda que diversos estudios han demostrado que **dormir menos de seis horas al día aumenta hasta un 30% el riesgo de deterioro cognitivo**. También vincula ese patrón con una mayor probabilidad de sufrir enfermedades neurológicas y neurodegenerativas como el alzhéimer, además de depresión o trastornos de ansiedad.

Durante el sueño nocturno, el organismo elimina sustancias neurotóxicas del cerebro, consolida la memoria y regula las emociones. Celia García Malo insiste en que levantarse a las cinco de la mañana solo puede valorarse en función de la hora de acostarse, el tiempo total de descanso y la biología individual.

**DIEGO BUENOSVINOS**

Especialista en periodismo de salud, política sanitaria y análisis de opinión en OKDIARIO.

17/05/2026 05:40 ACTUALIZADO: 17/05/2026 05:40

✓ Fact Checked

The Mind Guardian surge de la colaboración entre **Samsung y la Universidad de Vigo** como una herramienta digital para detectar de forma temprana posibles señales de deterioro cognitivo en una sociedad cada vez más envejecida. Integrada en la filosofía de «**Tecnología con Propósito**», combina inteligencia artificial, gamificación y accesibilidad para ofrecer una experiencia sencilla y autoadministrable orientada a personas mayores de 55 años. **La IA analiza patrones de memoria y atención** para identificar indicadores orientativos, aunque no realiza diagnósticos clínicos, sino que actúa como apoyo preventivo. El proyecto, validado científicamente con un **97% de concordancia con métodos clínicos y más de 5.000 usuarios** en su primer año, refuerza la



¡SUSCRÍBETE!

GUERRA DE IRÁN Teherán reclama a Trump que "ponga fin al bloqueo" antes de que el mar de Omán sea "su c



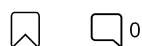
En España se calcula que hay unas 25.000 personas que padecen esta enfermedad. Cedita

Juan José Bueno, enfermo de narcolepsia: "Con los años he aprendido a no reírme para no caer dormido en cualquier sitio"

- A este navarro de 60 años no le diagnosticaron la narcolepsia hasta que llegó a los 40 aunque la tuvo que sufrir desde bien temprano.
- **Más información:** [El pueblo español perfecto para recorrer a pie: un Conjunto Histórico-Artístico con un palacio del siglo XIII](#)

P. G. Santos

Publicada 17 mayo 2026 10:23h



+ Seguir

Leve 6 horas: neurólogos advierten 30% más riesgo de deterioro cognitivo

Compartir artículo



Artículo sobre los riesgos de levantarse a las 5 AM (Imagen simbólica - Generada por IA) AI

La Sociedad Española de Neurología (SEN) advierte que levantarse a las 5 de la mañana puede tener consecuencias negativas para la salud de la mayoría de las personas. Los neurólogos rechazan la base científica del popular «Club de las 5 AM», que promueve este horario como clave para la productividad.

La doctora Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio de Vigilia y Sueño de la SEN, explica que levantarse a las 5 AM no es inherentemente saludable. La idoneidad de este horario depende de la hora de acostarse, la duración del sueño y la biología individual de cada persona, especialmente de su cronotipo. Imponer un horario de despertar sin respetar las necesidades individuales puede llevar a una privación crónica del sueño.

Los cronotipos marcan la diferencia

El cronotipo define la predisposición natural de una persona a ser más activa por la mañana o por la noche. Las «alondras» son personas matutinas cuyo rendimiento no se ve afectado por madrugar. Los «búhos», por el contrario, son nocturnos y para ellos levantarse temprano resulta difícil e impacta negativamente en su función cognitiva y rendimiento activo, ya que son más productivos por la tarde.

Un cronotipo estándar en España implica dormir entre las 23:00 y las 7:00 horas o entre las 00:00 y las 8:00 horas. Modificar agresivamente el cronotipo equivale a ir contra el reloj biológico y puede provocar insomnio o mala eficiencia del sueño. Esta modificación forzada empeora la función cognitiva, el estado de ánimo y reduce los niveles de energía.

Los riesgos de dormir poco

Quizá también te interese

Lee más de España

Inglaterra gana el PGA tras 107 años: Rai conquista el título con un putt decisivo

3 millones de euros y diez días: la ventana del Madrid para fichar a Mourinho

34 años y en plena forma: Carlos Llavador suma el bronce en Shanghai tras vencer cuatro duelos

Dormir habitualmente menos de seis horas diarias aumenta el riesgo de deterioro cognitivo hasta en un 30%. Esta privación de sueño se asocia además con un mayor riesgo de enfermedades neurológicas y neurodegenerativas como el Alzheimer, así como trastornos de depresión o ansiedad.

La importancia de los horarios regulares

Un estudio publicado en PubMed con más de 90.000 participantes sugiere que las personas deberían despertarse cada día a la misma hora, con un margen máximo de 30 minutos, incluidos los fines de semana. Mantener horarios similares a diario mejora la consolidación del sueño y reduce el riesgo de trastornos del sueño. Las personas con horarios más fijos experimentaron menos despertares nocturnos y sintieron que su sueño era más reparador.

La consistencia en el horario de despertar sincroniza el reloj biológico interno y se asocia con mejores resultados de salud física y mental. En España, el 33% de la población sufre algún trastorno del sueño, según la Sociedad Española del Sueño.

Acostarse tarde aumenta el riesgo mental

Siete de cada diez personas en España se acuestan después de las 23:00 horas. Un estudio publicado en Psychiatry Research indica que las personas que habitualmente se acuestan después de la 1:00 AM tienen entre un 20% y un 40% más de probabilidad de sufrir trastornos de salud mental en el futuro, como depresión y ansiedad.

La investigación analizó los hábitos de descanso de aproximadamente 74.000 adultos en el Reino Unido. Los individuos nocturnos que siguieron habitualmente un patrón de sueño tardío mostraron mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental. El sueño está

estrechamente vinculado a numerosos aspectos del bienestar físico y psicológico, incluyendo la concentración, el estado de ánimo y la capacidad de recuperación del cuerpo.

Nota: Este artículo fue creado con Inteligencia Artificial (IA).

Ad

La millonaria de Urretxu cuenta cómo hizo su fortuna

Al App

Ad

La nueva IA para ganar dinero arrasa en toda España

neuroaiprofit.com

Ad

El truco de un fontanero: ¡Así se elimina cualquier atasco por sí...

topsavingtricks.com

Ad

5 errores comunes que te impiden generar riqueza

tristarcoach.com

Lo último




Doce goles en trece partidos: la racha imparable de Messi lleva al Inter Miami a su primera victoria en el nuevo estadio

18-05-2026, 08:05:38



Una pareja usaba un bebé de nueve meses para estafar con billetes falsos en Barcelona

18-05-2026, 08:05:57

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

Se aplican términos. Patrocinado



EL MUNDO

Seguir

102.8K Seguidores



La meningitis provoca más de 250.000 muertes al año en el mundo, un tercio en menores de cinco años

Historia de C. G. Lucio • 1 mes(es) • [5 minutos de lectura](#)

No se están haciendo los progresos suficientes para alcanzar las metas fijadas para 2030, denuncia un nuevo estudio.

En 2023, murieron 250.000 personas en el mundo a causa de la meningitis, una enfermedad que provocó más de 2,5 millones de casos. Así lo pone de manifiesto un nuevo estudio publicado en *Lancet Neurology*, el más exhaustivo realizado hasta la fecha, que demuestra que si bien se han producido importantes avances desde la década de los 90 para contener el trastorno, los progresos todavía son insuficientes para alcanzar las metas fijadas para 2030. Este objetivo pretende lograr una reducción del 70% en el número de muertes con respecto a las cifras de 2015.

La meningitis se produce por una inflamación de las meninges, las membranas de tejido que recubren totalmente el cerebro y la médula espinal. Esta inflamación se produce habitualmente tras una infección ocasionada por virus o bacterias que alcanzan el sistema nervioso. Las infecciones bacterianas son las que suelen provocar cuadros más graves, con un mayor riesgo de muertes o de desarrollo de secuelas, como pérdida de audición o daños motores y

 Comentarios

cognitivos.

Esta IA ya opera en bolsa por miles de españoles

TApp

Más información

Sponsored Links by Taboola

Patrocinado

Según revela el informe, el impacto de la enfermedad sigue afectando en mayor medida a los países de escasos recursos, particularmente a lo que se conoce como el cinturón de la meningitis en África. Así, países como **Nigeria, Chad o Níger** ostentan las tasas

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



Opel Corsa

Nuevo Opel Corsa: El equilibrio perfecto entre diseño y tecnología

Patrocinado



RAID: Shadow Legends

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

Patrocinado

 Comentarios



18 mayo
2026

AFASIA, CUANDO EL CEREBRO NO ENCUENTRA LAS PALABRAS

VOLVER

La rehabilitación logopédica, sobre todo en los primeros 6 meses, desempeña un papel clave en la recuperación

La afasia es un trastorno neurológico que puede aparecer después de un ictus, un traumatismo craneoencefálico o un tumor. Hace que la persona tenga dificultades para leer, escribir y expresar lo que quiere decir. Y, en ocasiones, también dificulta comprender lo que otras personas están diciendo.

«Más de 350.000 personas viven, según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), con este trastorno del lenguaje que limita la capacidad de comunicarse y que afecta de forma significativa a la vida diaria de quienes lo padecen» y sus familiares, explica Adriana Iglesias, logopeda de la Unidad de Neurorrehabilitación del Hospital Quirónsalud Miguel Domínguez, en Pontevedra.

Cada año se registran más de 120.000 casos de ictus en España, una de las principales causas de discapacidad adquirida en adultos. Se estima que entre el 20% y el 30% de los pacientes desarrolla algún grado de afasia.

Noticia completa en [La Razón](#)



Las Rozas

Portal de empleo



[Regístrate y accede](#)

[Ofertas de empleo](#)

[Entra si ya estás registrado/a](#)

PORTALEMP

Horario y localización

Talleres mejora empleabilidad

Formación online

+ Espacio para demandantes de empleo

+ Área de la empresa

Estadísticas del mercado laboral

APP Emplea las Rozas

HORARIO Y LOCALIZACIÓN



UTILIDADES PARA EL DEMANDANTE
 Guía de la prestación por desempleo.

GARANTÍA JUVENIL

Contenido, procedimiento y



LEGISLACIÓN Y NORMATIVA

Selección de la legislación y normativa de mayor relevancia en



NOVEDADES

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

22/04/2026

[INICIO](#) >

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

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

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

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

Por un lado, la dificultad para desconectar impacta en la c

Privacidad



Patrocinado



ok OKDIARIO

Seguir

35.2K Seguidores



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

Historia de B. Muñoz • 1 semana(s) • 4 minutos de lectura



Un despertador marca las 5:00 horas.

Levantarse a las 5:00 de la mañana se ha popularizado como un supuesto estándar de éxito, **impulsado** principalmente **por supuestos consejos de las redes sociales, influencers y gurús de la productividad** que lo presentan como la clave para mejora



Comentarios

salud, **optimizar el rendimiento y «ganarle horas al día»**. Sin embargo, la Sociedad Española de Neurología (SEN) advierte de que esta tendencia no solo carece de base científica, sino que puede tener **consecuencias negativas para la salud** de la mayoría de la población, por el grave impacto negativo que puede suponer para el [sueño](#).



Patrocinado

Según datos de la SEN, **más del 48% de la población adulta en España no tiene** un [sueño de calidad](#), y cerca de un **20% padece insomnio crónico**, e incitar o imponer rutinas de sueño restrictivas o inadecuadas puede agravar aún más este problema de salud pública.

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

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

La clave está en el cronotipo

Uno de los aspectos fundamentales en la salud del sueño es el [cronotipo](#), es decir, la **predispoción biológica de cada indi** Comentarios



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

PUBLICIDAD

Mar Mato

Vigo

Actualizada 16 MAY 2026 17:15

[Por qué confiar en El Periódico](#)

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

Estás leyendo gratis un artículo Premium

Suscríbete y sigue leyendo **sin límites** por solo 29,99€ / 6 meses.

[Aprovecha esta oferta](#)

Leer

Cerca

Jugar

Cómo ayudar a un familiar después de un ictus: guía práctica



Cuando a alguien de tu familia le da un ictus, lo primero que sientes es alivio si sobrevive. Después viene algo más difícil: darte cuenta de que la vida en casa ya no va a ser como antes. Las secuelas del daño cerebral adquirido transforman el día a día, afectando no solo la movilidad, sino la comunicación y la capacidad de organizarse. Para entender mejor este proceso, es fundamental conocer qué es la neurorehabilitación en pacientes tras un ACV (<https://indane.es/la-neurorehabilitacion-en-pacientes-tras-un-accidente-cerebrovascular-acv/>), para ayudarte en el proceso publicamos esta guía práctica para ayudar a tu familiar si ha sufrido un ictus.

A veces no es que cueste moverse, es que no puede decir lo que quiere, o que olvida cosas que antes hacía sin pensar, que comer —algo tan automático— de repente requiere concentración y cuidado.

Y tú, quieres ayudar a tu familiar después de sufrir un ictus pero nadie te ha explicado

cómo. Nadie te ha dicho qué ayuda de verdad, qué parece útil pero no lo es, o qué errores bienintencionados pueden complicar la recuperación.

En España se producen entre 110.000 y 120.000 nuevos ictus cada año. Más de 360.000 personas viven con discapacidad derivada de esta enfermedad (FEDACE; SEN, 2024).

No es un problema excepcional, y la familia puede tener un papel real en la recuperación, si sabe cómo.

(<https://indane.es/contacta-c>

¿Por qué moverse cuesta tanto después de un ictus?

La alteración motora es la secuela más visible, pero reducirla a decir que “camina mal” es quedarse corto. En la práctica, el problema aparece en momentos muy concretos: levantarse de la cama.

Para recuperar esta autonomía, la fisioterapia neurológica en Madrid (<https://indane.es/fisioterapia-neurologica-en-madrid/>) trabaja tareas funcionales reales. Puedes profundizar en esto leyendo sobre la importancia de la fisioterapia en la neurorehabilitación (<https://indane.es/la-importancia-de-la-fisioterapia-en-la-neurorehabilitacion-del-dano-cerebral/>).

Las guías clínicas insisten en entrenar tareas funcionales reales — levantarse, transferirse, caminar, subir escaleras— porque son exactamente esas las que condicionan la vida diaria (NICE, 2023).

Como familiar, lo más útil no es improvisar ejercicios. Es aprender del equipo rehabilitador cómo asistir sin sustituir: cómo facilitar un movimiento sin hacerlo tú, cómo adaptar el entorno para que sea seguro o no tirar del brazo afectado. Respetar siempre las ayudas técnicas pautadas.

Ayudar no es mover a la persona. Es crear las condiciones para que pueda moverse mejor y con más seguridad.

Quiere hablar, pero no puede (la afasia): qué está pasando

Aproximadamente uno de cada tres pacientes que sufre un ictus desarrolla afasia: un trastorno que puede afectar al habla, la comprensión, la lectura y la escritura (Brady et al., 2025) y genera mucha confusión en casa.

La afasia afecta al lenguaje, no a la inteligencia. Muchas personas saben exactamente lo que quieren decir. Simplemente no consiguen sacarlo (American Stroke Association).

Hablarle demasiado rápido, corregir constantemente o terminar sus frases parece ayuda. En realidad puede bloquear su participación. Lo que sí funciona: frases cortas, tiempo real para responder, apagar el televisor durante una conversación, apoyarse en gestos o palabras escritas. Aquí, el papel del logopeda neurológico (<https://indane.es/logopedia-neurologica-en-madrid/>) es clave para devolverle su voz. Descubre más en: El logopeda, pieza clave en la recuperación (<https://indane.es/el-logopeda-una-pieza-clave-en-la-recuperacion-del-dano-neurologico/>). (<https://indane.es/contacta-c>

¿Cómo afecta el ictus a la memoria y la organización? «No es un despiste»

Después de un ictus no siempre falla únicamente la memoria. Lo que muchas veces se altera es la capacidad para organizarse: mantener la atención, seguir una secuencia de pasos, planificar acciones que antes hacía de forma automática.

Una revisión sistemática estimó que el deterioro cognitivo sin demencia durante el primer año afecta aproximadamente al 38% de los pacientes post-ictus (Sexton et al., 2019)

Error habitual: interpretar estos fallos como falta de esfuerzo o despiste. Muchas veces el problema no está en la voluntad. Está en el funcionamiento del cerebro.

Lo que ayuda: una sola agenda visible, alarmas para medicación, listas paso a paso, rutinas estables, un lugar fijo para los objetos importantes. Una instrucción a la vez. Hay centros de neuropsicología en Madrid (<https://indane.es/neuropsicologia-en-madrid/>), donde sus profesionales te ayudan a crear rutinas estables y a usar agendas para compensar estos fallos cognitivos.

Comer y beber dejan de ser automáticos: la disfagia

Algunos pacientes tosen al beber, tardan más en tragar, se cansan durante las comidas. Esto se llama disfagia, y aparece en más del 42% de los pacientes en fase aguda (Banda et al., 2022). Se asocia a riesgo de neumonía por aspiración, deshidratación y mayor mortalidad.

El papel del familiar no es experimentar con texturas o maniobras. Es seguir con precisión la pauta indicada por el equipo clínico.

En la práctica: no cambiar la dieta por cuenta propia, no insistir en que “coma normal para que se acostumbre”, no triturar comprimidos sin indicación, no restar importancia a la tos durante las comidas. Y cuidar la higiene oral (NICE, 2023).

Vestirse y ducharse también son rehabilitación

El 60% de las personas era dependiente para **actividades básicas entre las 36 y 48 horas posteriores al ictus**, y esa dependencia incrementaba la probabilidad de seguir siéndolo a los 12 meses (Wurzinger et al., 2021).

La terapia ocupacional en Madrid (<https://indane.es/terapia-ocupacional-en-madrid/>) enseña a graduar la ayuda para que la persona participe en su propio aseo y vestido (<https://indane.es/contacta-con-nosotros/>)

Lo más útil es graduar la ayuda: dejar tiempo suficiente, dividir la tarea en pasos, usar ayudas técnicas si están indicadas, y dejar que participe en la parte que sí puede hacer.

¿Por qué las primeras semanas importan tanto en la recuperación de un ictus?

Iniciar la terapia pronto es crucial para no perder tiempo útil. Si el desplazamiento es difícil, la rehabilitación neurológica a domicilio (<https://indane.es/rehabilitacion-neurologica-a-domicilio/>) permite que el equipo se traslade a vuestro hogar para adaptar el entorno.

El instituto NICE (National Institute for Health and Care Excellence) recomienda iniciar la rehabilitación tan pronto como sea seguro, con programas de al menos 3 horas diarias, 5 días a la semana, cuando la persona puede tolerarlo (NICE, 2023). No para forzar el proceso, sino para no perder tiempo útil.

En las primeras semanas se toman decisiones que condicionan los meses siguientes: cómo se va a movilizar, qué nivel de ayuda necesitará, si traga con seguridad, qué adaptaciones necesita la casa.

No se trata de hacer más cosas. Se trata de hacer cuanto antes las cosas correctas.

Si después del ictus os surgen dudas sobre movilidad, comunicación, memoria, deglución o autonomía, una valoración interdisciplinar puede ayudar a detectar prioridades y convertir el día a día en una parte útil del tratamiento

Entender los derechos del paciente también es parte de la ayuda; consulta las diferencias entre discapacidad e incapacidad (<https://indane.es/diferencias-entre-discapacidad-e-incapacidad-son-lo-mismo/>).

¿Necesitáis orientación sobre el ictus? En INDANE os ayudamos a gestionar el Cheque Servicio de la Comunidad de Madrid para aliviar el coste de la rehabilitación.

Contacta con nosotros (<https://indane.es/contacta-con-indane-neurorehabilitacion-madrid/>) para una valoración integral y recuperar vuestro bienestar juntos.

Fuentes de referencia.



Este artículo ha sido elaborado con base en evidencia científica y guías clínicas de referencia

(<https://indane.es/contacta-c>

- American Stroke Association. (s. f.). Aphasia and stroke. stroke.org
- Banda, K. J., et al. (2022). Prevalence of dysphagia in post-stroke patients. *Journal of Clinical Medicine*, 11(20), 6010.
- Brady, M. C., et al. (2025). Speech and language therapy for aphasia following stroke. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
- Dziewas, R., et al. (2021). European clinical guidelines for post-stroke dysphagia. *European Stroke Journal*.
- FEDACE. (s. f.). Daño cerebral adquirido en España. fedace.org
- Legg, L. A., et al. (2017). Occupational therapy for ADL after stroke. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
- NICE. (2023). Stroke rehabilitation in adults. Guideline NG236.
- NHS. (2024). Stroke recovery. nhs.uk
- Sexton, E., et al. (2019). Cognitive impairment no dementia first year post-stroke. *European Stroke Journal*, 4(2), 160–171.
- Sociedad Española de Neurología [SEN]. (2024). El ictus en España. sen.es
- Wurzinger, H., et al. (2021). Activities of daily living and functional independence after stroke. *European Stroke Journal*.



Susana

Indane dispone de servicios de rehabilitación neurológica a domicilio

Pide información
(<https://indane.es/contacta-con-indane-neurorehabilitacion-madrid/>)

18 May, 2026

Argentina

Estados Unidos

REGISTRARME

INICIAR SESION

IVO Elecciones Andalucía 2026 Hace 19 minutos ⚡ **Trends** Hacienda Shakira Malú Recetas España

ESPAÑA >

Qué es y cómo se trata la migraña menstrual, los dolores de la cabeza que aparecen con la regla

La caída brusca de los niveles de estrógenos provoca los dolores durante la menstruación



Por **C. Amanda Osuna**

Agregar Infobae en

14 May, 2026 02:48 p. m. ESP

Agrega Infobae a tus medios preferidos en Google



Una mujer sufre un ataque de migrañas (Shutterstock España)

La migraña menstrual es una de las afecciones neurológicas más frecuentes entre

las mujeres en edad fértil y, sin embargo, continúa siendo una gran desconocida. Este tipo de *dolor de cabeza*, asociado directamente a los **cambios hormonales del ciclo menstrual**, afecta a millones de mujeres en todo el mundo y puede llegar a alterar de forma importante su calidad de vida, su rendimiento laboral y sus actividades cotidianas.

Te puede interesar:

Primeras palabras de Shakira tras ganar su batalla judicial con Hacienda: “Un sistema que obliga a demostrar la inocencia desde la ruina económica y emocional” >

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), aproximadamente una de cada cuatro mujeres en edad reproductiva sufre migrañas y, en cerca del 70 % de los casos, estas crisis están relacionadas con las fluctuaciones hormonales propias del ciclo menstrual. A diferencia de una cefalea común, la migraña menstrual se caracteriza por un **dolor intenso y pulsátil**, que suele concentrarse en un solo lado de la cabeza y que puede ir acompañado de síntomas como *náuseas*, vómitos, sensibilidad extrema a la luz o intolerancia al ruido.

PUBLICIDAD



El origen de estas crisis está estrechamente vinculado a la **caída brusca de los niveles de estrógenos** que ocurre después de la ovulación y antes de la llegada de la menstruación. Los estrógenos no solo participan en el funcionamiento reproductivo, sino que también influyen sobre neurotransmisores relacionados con el dolor y el estado de ánimo, como la serotonina, la dopamina y las endorfinas. Esta alteración hormonal puede desencadenar el mecanismo neurológico que provoca la migraña.

Te puede interesar:

Los animales más radiactivos de Chernóbil son los jabalíes, que ya superan a los lobos y perros



Además, algunos expertos apuntan al papel de las prostaglandinas, sustancias que aumentan durante la menstruación y que también podrían favorecer la aparición del dolor de cabeza. Por este motivo, muchas mujeres experimentan migrañas más intensas coincidiendo con los **primeros días del sangrado** menstrual.



PUBLICIDAD



Una mujer con dolor de cabeza (Freepik)

Cómo se trata la migraña menstrual

Aunque no existe un tratamiento único y definitivo para la migraña menstrual, sí hay diversas estrategias terapéuticas destinadas a reducir la frecuencia y la intensidad de las crisis. En algunos casos, los médicos recomiendan **terapias preventivas** orientadas a estabilizar los niveles hormonales mediante suplementos de



Te puede interesar:

Una pareja compra un pueblo abandonado por 80.000 euros y se gasta todos sus ahorros antes de tiempo: “Era nuestro plan de jubilación”



También se emplean medicamentos preventivos como antiinflamatorios no esteroideos, magnesio o agonistas serotoninérgicos. Otra opción frecuente es el uso continuado de anticonceptivos orales con bajas dosis de estrógenos, cuyo objetivo es evitar las fluctuaciones hormonales bruscas. Sin embargo, la respuesta a la píldora anticonceptiva no es igual para todas las mujeres: mientras algunas experimentan una notable mejoría, otras pueden sufrir episodios más severos.

PUBLICIDAD

Durante las fases agudas de la migraña, el tratamiento suele centrarse en aliviar el dolor mediante **analgésicos o antiinflamatorios** como ibuprofeno, naproxeno o ketoprofeno. En algunos casos también se utilizan combinaciones de aspirina, cafeína y paracetamol, siempre bajo supervisión médica.

Una terapia más allá de los fármacos

Más allá de los medicamentos, los especialistas insisten en la importancia de identificar y evitar factores desencadenantes que puedan empeorar las crisis. El **alcohol, la falta de sueño** o ciertos alimentos ricos en tiramina, como quesos curados, chocolate o embutidos, pueden favorecer la aparición de episodios dolorosos.



El estilo de vida también desempeña un papel clave, pues mantener horarios regulares de descanso, practicar ejercicio físico moderado y **controlar el estrés** puede ayudar a disminuir la frecuencia de las *migrañas*. Asimismo, algunas mujeres encuentran alivio en remedios caseros como las infusiones de jengibre, el consumo de alimentos ricos en vitamina B3 o los masajes suaves en las sienes.



Sigue todas las noticias de Infobae.com en Google News



Sigue todas las noticias de Infobae.com en WhatsApp



PUBLICIDAD





Buscar



Acceder

ESTILOS DE VIDA QUE ATRAPAN

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

La calidad del sueño, clave para tu salud

Ángela Zorrilla

Dormir de forma insuficiente o con una calidad deficiente impacta directamente en la función psicológica y en el rendimiento del sistema nervioso. La falta de descanso reparador puede manifestarse a través de señales como la irritabilidad y el agotamiento, afectando la capacidad del organismo para gestionar el estrés diario y mantener un adecuado equilibrio emocional.

**SÍGUENOS EN**



15/05/2026

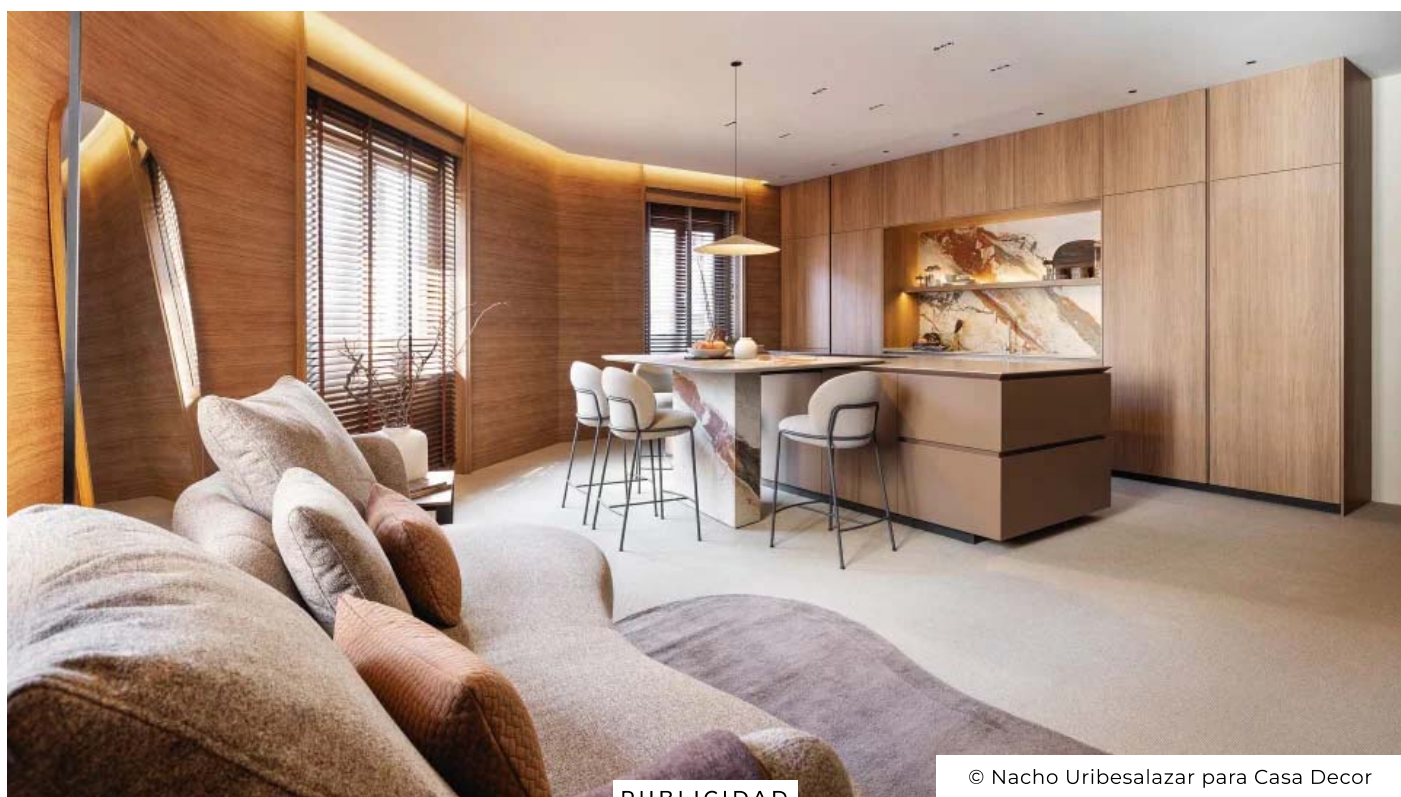
En la actualidad, el ritmo de vida acelerado y la exposición constante a estímulos han convertido el sueño en un pilar de la salud frecuentemente descuidado. Sin embargo, el descanso no es un estado de inactividad, sino un proceso biológico esencial para el mantenimiento del equilibrio físico y mental. Durante ...

SEGUIR LEYENDO

#sueño #descanso #salud #estrés #bienestar

Adiós al salón: esta es la tendencia que convierte la cocina en el centro del hogar

Islas centrales, desayunadores cómodos y luz cálida explican el auge de unas cocinas pensadas para algo más que preparar comida. Ahora son el corazón de la casa desde la mañana hasta la noche.



PUBLICIDAD

© Nacho UribeSalazar para Casa Decor

NÚRIA MORERAS

16 de mayo de 2026 a las 15:06 CEST

1 COMENTARIO



Durante décadas, la cocina fue entendida como un espacio funcional: un lugar de paso donde preparar café, abrir la nevera o improvisar una cena rápida antes de volver al salón. Hoy esa jerarquía se ha invertido.

El interiorismo, la distribución, la iluminación y hasta la disposición de las sillas están reformulando nuestra relación con las cocinas. Ahora este espacio busca retener (¡y lo consigue!). Detrás de las islas centrales, los desayunadores integrados o la iluminación estudiada existe una demanda más profunda: la de **espacios que favorezcan la pausa y la conversación.**

Frente a la fragmentación de las pantallas y las rutinas aceleradas, la cocina reaparece como uno de los pocos lugares del hogar donde el tiempo compartido todavía es posible. Cuanto más acogedora es, más posibilidades tiene de convertirse en el auténtico corazón de la casa. **Así se diseñan las cocinas que invitan a quedarse.**

1/10



© Gastón y Daniela



El nuevo lujo es quedarse desayunando

El espacio de desayuno es uno de los elementos más valorados en las cocinas contemporáneas. **Frente al comedor formal, los desayunadores proponen una escala más íntima:** un lugar donde sentarse sin ceremonia, donde el tiempo no apremia.

Su configuración responde a una lógica práctica y sensorial al mismo tiempo. Los electrodomésticos se integran o se ocultan para que el mobiliario hable de confort antes que de función. **Los asientos abandonan los incómodos taburetes altos en favor de bancos corridos tapizados, más envolventes, o sillas confortables,** que invitan a prolongar el tiempo que pasamos en la estancia. **La mesa,** generalmente compacta y de formas suaves, **completa un conjunto pensado para la conversación pausada.**

Hay pocas formas mejores de comenzar el día que en una cocina diseñada para disfrutarla desde primera hora de la mañana, ¿no te parece?

2/10



El comedor se muda a la cocina

Las nuevas viviendas reorganizan sus prioridades: menos metros para el comedor independiente, más espacio para una cocina que lo absorbe todo. No es una tendencia caprichosa. Responde a un cambio real en la manera de vivir: **las personas quieren espacios versátiles que se adapten a distintos momentos del día sin obligar a cambiar de**

estancia. Y en ese reajuste, el **office** gana terreno con argumentos sólidos.

Una mesa siempre encuentra su lugar en la cocina: adosada a la isla (como en este proyecto firmado por la interiorista Cris Peña), integrada como extensión de la encimera o resuelta con un banco corrido y sillas cómodas. El formato importa menos que la intención: crear un rincón donde el desayuno, el almuerzo rápido entre reuniones y la cena con invitados ocurran en el mismo espacio.

Frente al comedor formal (con su mantel, su distancia y su rigidez), **el office propone** otra cosa: **informalidad, cercanía y conversación.** Cocinar ya no es una tarea que ocurre en paralelo a la vida doméstica. Es parte de ella. Y la cocina, definitivamente, se ha convertido en su centro.

3/10



© Yael Vallés para Laura Martínez

Adiós a la soledad del chef: la cocina se abre a la vida familiar

La cocina abierta responde a algo más que a una cuestión de metros cuadrados. Su razón de ser es, ante todo, emocional: nadie quiere preparar la comida aislado mientras el resto de la familia conversa en la habitación contigua.

Esta distribución integra la preparación de la comida en la vida doméstica. **Cocinar deja de ser una tarea invisible para convertirse en una actividad compartida: la conversación fluye entre quien corta verduras y quien pone la mesa**, y el tiempo de cocina se funde con el tiempo de estar. La cocina deja de expulsar para empezar a atraer.

Es precisamente la lógica que sigue la zona de día diseñada por la interiorista Laura Martínez, donde **los espacios permanecen conectados** y la convivencia no se interrumpe en ningún momento del día.

4/10



Todo ocurre alrededor de la isla (o la península)

La isla de cocina se ha convertido en uno de los elementos más

deseados. Razones funcionales la explican, pero hoy representa algo más: un nuevo modelo de convivencia informal, flexible y continuo. **Ya no se utiliza únicamente para cocinar. Se desayuna, se trabaja, se ayuda con los deberes, se toma una copa y se improvisan cenas alrededor de ella.**

Este módulo ha absorbido buena parte de la vida doméstica incorporándose incluso en **pisos pequeños**, priorizando la interacción sobre la separación clásica entre cocina y comedor. Su geometría también importa: la isla favorece una relación horizontal donde nadie ocupa una cabecera y las conversaciones surgen de forma más fluida. La **península** cumple un papel similar cuando el espacio no permite otra solución.

Sobre estas líneas, la interiorista Raquel Chamorro apuesta por una gran isla que integra la zona de cocción. "No es solo una superficie de trabajo - explica-, sino un punto de encuentro, una frontera difusa entre cocinar y socializar".

5/10



El espacio que devuelve la calma

Igual que han regresado la artesanía o la jardinería, **cocinar vuelve a entenderse como una actividad que requiere tiempo y presencia.**

Crece nuestro el interés por hacer pan en casa, recuperar recetas lentas o apuntarse a talleres de pastelería y fermentación. **La preparación de recetas deja así de entenderse como una obligación doméstica para convertirse en una forma de desconexión.**

Está demostrado además que **cocinar calma** y mejora el estado de ánimo. Amasar, cortar, remover o esperar tiempos de cocción obliga a reducir velocidad y concentrarse en tareas concretas. Frente a jornadas interrumpidas por notificaciones y pantallas, la cocina introduce gestos físicos y repetitivos que ayudan a recuperar atención y sensación de control.

En la imagen superior, moldes para repostería de la firma Lékué, pensados para su uso en freidoras de aire.

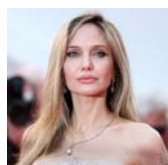
TE RECOMENDAMOS



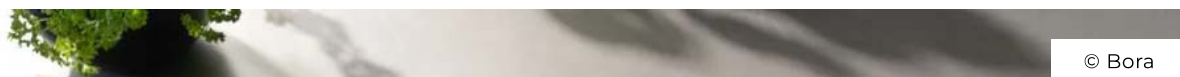
Lucía Villalón y Gonzalo Melero estrenan nueva casa en Madrid: así es su refugio familiar de diseño industrial e interiorismo firmado por su hermana



Así era El Lerele, la imponente casa de Lola Flores en La Moraleja: 2.000 m² de jardín, muebles palaciegos y una cabaña para Antonio Flores



Así es la mansión que Angelina Jolie vende en Los Ángeles por 30 millones: 6 dormitorios, 10 baños y una historia ligada al cine





El 'batch cooking' resuelve las comidas entre semana

El teletrabajo ha transformado el uso de la cocina al mediodía. Durante la jornada laboral el tiempo disponible es escaso, y la cocina debe responder a esa velocidad sin convertirse en un lugar de consumo automático.

Aquí es donde el **batch cooking** marca la diferencia. **Dedicar unas horas el fin de semana a cocinar por lotes** (cereales, legumbres, verduras, proteínas) permite resolver las comidas entre semana en cuestión de minutos. Todo está listo; solo hay que calentar, combinar y servir.

Conservar bien esas preparaciones es parte del sistema: el envasado al vacío (como el que propone Bora), **prolonga la vida útil de los platos y mantiene su calidad**. El resultado es un mediodía que no renuncia al confort a pesar de que las preparaciones se hacen en poco tiempo.

7/10



© Aran Cucine



Luz cálida para cocinas que ya no quieren parecer un laboratorio

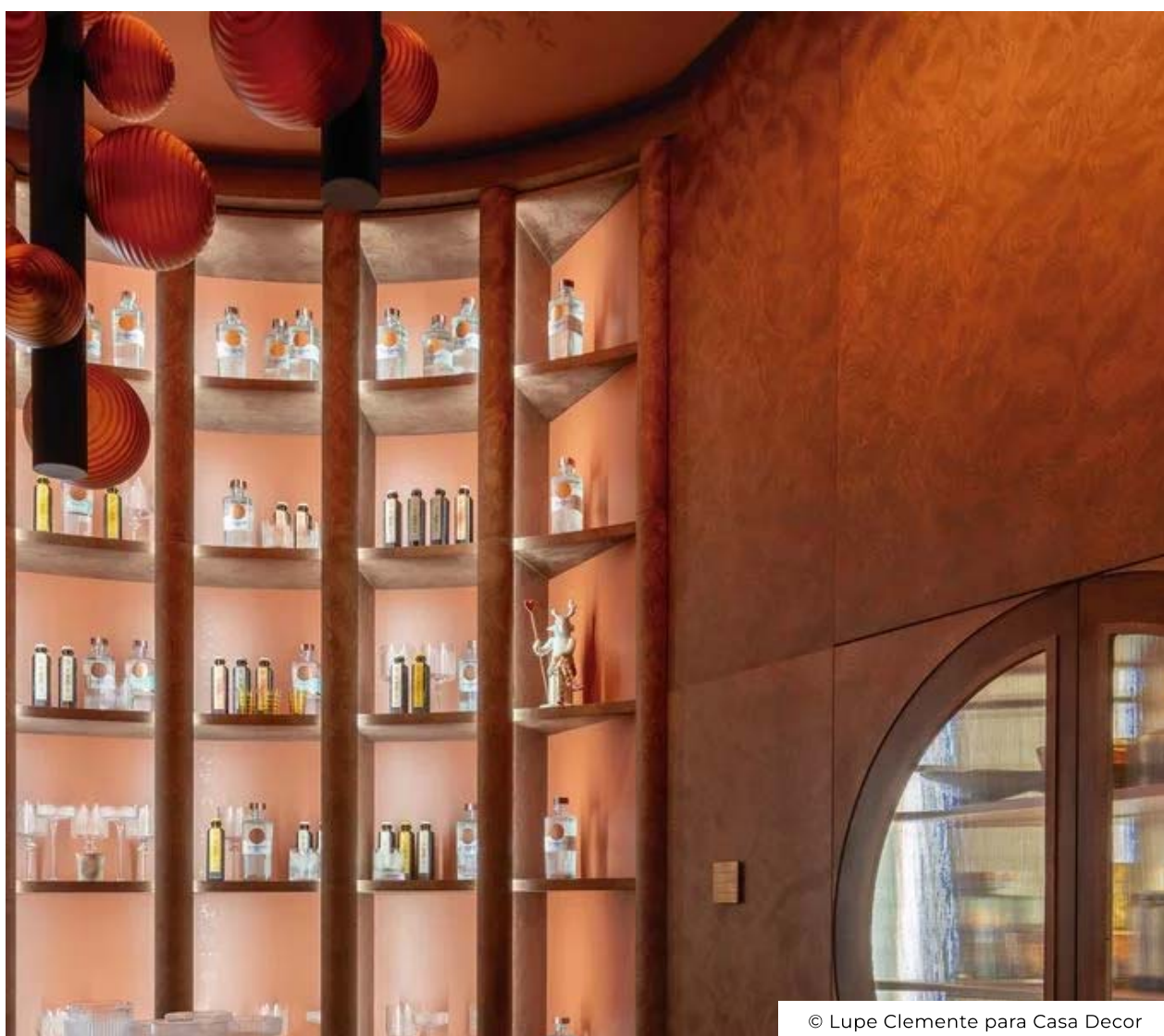
Cuando empieza a oscurecer, la **iluminación** revela lo que una cocina realmente es. Durante décadas predominó la luz blanca y funcional, asociada a la limpieza y la eficacia. Hoy la tendencia apuesta por una

iluminación más cálida, regulable y próxima al lenguaje del salón.

La clave está en trabajar por capas. Hay que distinguir **tres niveles: una luz general homogénea** para el conjunto del espacio, **una iluminación técnica focalizada sobre las zonas de trabajo, y una capa decorativa** (lámparas suspendidas, apliques, luces integradas en el mobiliario) que aporta carácter y calidez. No conviene superar los 3.000 K en temperatura de color y es aconsejable apostar siempre por la regulación, para adaptarla a cada momento y necesidad.

Esta **cocina de formas curvilíneas** de Aran Cucine es un buen ejemplo de cómo una iluminación bien resuelta transforma el ambiente sin necesidad de ningún otro recurso.

8/10



© Lupe Clemente para Casa Decor



La sobremesa ha encontrado su sitio

En la cocina ocurre algo que el comedor no permite: la informalidad que alarga las horas. **Las cocinas que acogen bien por la noche están pensadas para ello.** Taburetes altos junto a la isla o la barra, vinotecas integradas, iluminación regulable que baja de intensidad cuando la velada lo pide, y superficies amplias donde preparar **cócteles** (con o sin alcohol) mientras fluye la conversación.

Cocinar se convierte en parte del entretenimiento, no en una tarea paralela. La clave está en los detalles: un buen fondo de botellero, una coctelera a mano, copas accesibles sin necesidad de abrir un armario... Como en el espacio de la imagen superior, una cocina proyectada por Equipo SixtyPro y que se exhibe en **Casa Decor**. **La cocina que invita a quedarse de noche es aquella que tiene todo resuelto para que el anfitrión nunca desaparezca de la escena.**

9/10



© Ikea



La cocina reclama nuestra desconexión digital

La ciencia lo respalda. Un estudio elaborado por Ikea junto a la Sociedad Española de Neurología, la Universidad Rey Juan Carlos y el CIBEROBN concluye que **cocinar acompañado triplica la emoción de alegría frente a hacerlo en solitario.**

Comer con otras personas, además, reduce el rechazo emocional y **mejora la percepción de bienestar general.**

El dato más revelador, sin embargo, apunta en otra dirección: solo el 2% de las personas realiza sus comidas en un entorno libre de dispositivos electrónicos. **El móvil sobre la mesa reduce la alegría, aumenta el estrés y dificulta la degustación consciente.** La pantalla, en definitiva, nos aleja precisamente del momento que más debería reunirnos.

¿La solución? *Offices* cómodos, iluminación cálida y distribuciones abiertas, opciones de diseño que son una invitación a dejar el teléfono, prolongar la sobremesa y recuperar la atención compartida. En este ambiente de Ikea las puertas de armario en color terracota con motivo de ondas son una novedad, el modelo 'Tersjö'.

10/10



© Nacho UribeSalazar para Casa Decor

Cocina total: el nuevo centro del hogar

En la actualidad la cocina ha dejado de ser una estancia con una sola función para convertirse en un espacio coral. Por la mañana puede integrar una pequeña oficina; al mediodía resuelve comidas rápidas; por la tarde es zona de estudio o simplemente de estar; por la noche, el mejor lugar para recibir. Todo en el mismo espacio, sin fricciones.

Este carácter polivalente no surge solo del equipamiento, sino de una planificación que piensa en el movimiento, la comodidad y el bienestar de quienes lo habitan. Una cocina bien diseñada zonifica sin

fragmentar: cada rincón tiene su función, pero el conjunto respira como un todo (esta la ha diseñado Dica). El resultado es **un espacio que concentra la vida doméstica como ningún otro**. No por casualidad ni por tendencia pasajera, sino porque responde a algo más profundo: la necesidad de tener un lugar donde estar juntos sin protocolo, donde lo cotidiano y lo especial ocurran en el mismo sitio.

La cocina siempre fue el corazón de la casa. Ahora, por fin, se diseña como tal.

DEJA UN COMENTARIO

© ¡HOLA! Prohibida la reproducción total o parcial de este reportaje y sus fotografías, aun citando su procedencia.

OTROS TEMAS

TENDENCIAS DECORACION

DECORACION COCINAS

MUEBLES DE COCI



PUBLICIDAD



LUN 18 MAYO

MENDOZA 5°C

Tiempo Libre Salud

Salir a correr puede ser mucho más que una actividad física, según los expertos

Para fijar los recuerdos no hay nada como una sesión de deporte intenso. Según algunas investigaciones, a las neuronas les encanta que practiquemos running.

Sabado, 16 de Mayo de 2026**Argentina Furioso**

Javier Milei volvió a defender a José Luis Espert y aseguró que: "Es por eso que no odiamos lo suficiente a los periodistas"

Argentina Fútbol

Belgrano le ganó a Argentinos por penales y jugará la final del Apertura con River

Argentina Preocupación

Gonzalo Montiel se desgarró y se pierde la final del Torneo con River: ¿Llega al Mundial 2026?

Locales Alerta

Una mujer y una niña se intoxicaron con monóxido de carbono en Godoy Cruz

Argentina Partido clave

Todo definido: cuál es el 11 de Boca que prepara Claudio Ubeda para el duelo ante Cruzeiro



El ejercicio físico es el único fármaco que actúa a la vez sobre el cuerpo y **el cerebro** y, si bien la frase puede sonar como un eslogan motivador impreso en la pared de cualquier gimnasio, es una verdad científicamente contrastada.

Sus beneficios sobre el organismo los sabemos de siempre, pero, lo que no se sabía con exactitud es que el deporte y, en especial, salir a correr, puede mejorar la memoria, así que, en lugar de hacer crucigramas o sudokus, a veces deberíamos enfocarnos también en mover el cuerpo.

Una investigación de la Universidad de Maryland publicada en el Journal of the International Neuropsychological Society asegura que una sola sesión de cardio ligero puede aumentar la activación de los circuitos cerebrales responsables de **la memoria**.

En otras palabras: trotar, hacer unos kilómetros con la bici o bailar no solo queman calorías, sino que encienden las luces de nuestro cerebro y, al parecer, lo hacen de una manera inmediata.

Si salir a correr o hacer [running](#) nos despabila, imaginemos hacerlo de forma regular. Diversos estudios coinciden en que el **entrenamiento cardiovascular** regular mejora significativamente la salud cerebral. En concreto, aumenta el flujo sanguíneo,

Mundo Bomba en el mercado



La impresionante oferta que PSG le haría al Atlético de Madrid por Julián Álvarez

Locales Leva baja



El índice de precios al consumidor en Mendoza se ubicó en 2,3%,

Locales Sin Caputo



Con la presencia en Mendoza del cuestionado jefe de gabinete, Manuel Adorni, se inauguró el Parque Solar El Quemado

Locales Inflación



Duro golpe al bolsillo: sube el pan en Mendoza y cada panadería determinará el valor de venta

Argentina No deja un peso



Zeballos se aleja de Boca: siguen sin arreglar la renovación de su contrato y se iría

incluido, el riego que pasa por la microvasculatura cerebral.

Además, reduce la inflamación y realizar más de 150 minutos de **ejercicio aeróbico** semanal (por ejemplo, caminar, nadar o andar en bicicleta) mejora la memoria, la concentración, el estado de ánimo y puede revertir la atrofia del hipocampo relacionada con la edad.

El ejercicio mantiene alejado al deterioro

Cuando a **Chris Hemsworth** le detectaron que tenía genes que le predisponían a padecer alzhéimer (dos copias del gen APOE4), no lo dudó: intensificó su rutina de entrenamiento y no para ser más musculoso sino porque sabía que era una forma de mantener alejado el deterioro cerebral, la misma dolencia que ya afecta a su padre.

La doctora Teresa Moreno, neuróloga y miembro del Grupo de Estudio de Neurogeriatría de la Sociedad Española de Neurología (SEN) lo explica así: "Los estudios sugieren que el ejercicio, especialmente el aeróbico, está asociado con una mayor actividad del **hipocampo**. Esto conlleva a una clara mejoría de la memoria y un enlentecimiento en el deterioro".

Otro estudio, esta vez con **ciclistas**, demostró un aumento en la actividad

cerebral medida en ondulaciones, que son breves ráfagas de actividad sincronizada en el hipocampo, una zona clave para la memoria. Es como si tras el pedaleo, nuestras neuronas se pusieran acumulativos, pero todo apunta a que sí. Los datos muestran el beneficio en una sola sesión, pero está claro que se necesita una constancia de semanas o meses para poder mantener los efectos, señala la neurologa.

Al parecer, estas ondulaciones ayudan al cerebro a organizar y estabilizar la información después de una experiencia. La doctora Moreno cree que la memoria mejora, posiblemente, a través de la liberación aguda producida por el ejercicio de factores neuroquímicos como dopamina, norepinefrina y **cortisol**, que sabemos que participan en la consolidación de la memoria. La mejora de la hipertensión arterial y los niveles pídicos en sangre,

Bastan 20 minutos para retrasar el deterioro cognitivo. Si hablamos de tiempos, bastarían 20 minutos de ejercicio cardiovascular para

Lee también: [Letológica, el fenómeno relacionado con el habla que podría ser una ventana para estudiar la salud del cerebro](#)

A veces nos preguntamos si además de **la bicicleta**, otros tipos de actividad aeróbica son igualmente válidas y para los expertos, lo más probable es que correr, caminar a paso ligero o nadar tengan un impacto similar. De hecho, también se estudió cómo caminar varias veces por semana puede reducir el

riesgo de padecer alzhéimer.

Hyrox, Crossfit o HIIT funcionan mejor que un trote suave para ejercitar la memoria, algo que ya cuenta con

respaldo científico. La doctora Moreno

advertiría, no obstante, que el efecto de la intensidad también depende del estado

físico basal y la edad.

[Locales](#)

[Argentina](#)

[Mundo](#)

[Tiempo Libre](#)

[Economía & Innovación](#)

[Personajes](#)

[Solidaridad](#)

[Vinos & Bodegas](#)

[La Columna](#)

Director: **Esteban Perez Dacuña**. [Términos y condiciones](#) | [Política de privacidad](#)

logo logo logo logo

• **ULTIMA HORA**



signos de enfermedad en un rostro



Leer en varios idiomas podría retrasar hasta cinco años la aparición de la demencia



La psicología dice que l

Search...



PERIÓDICO MÉDICO

Noticias e Información Médica de la Comunidad de Madrid dirigido por Luis Luna

Search...

HOME

ESPAÑA

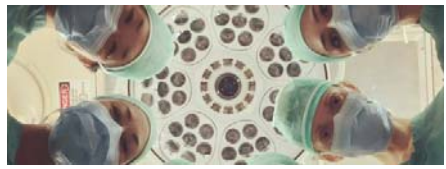
MUNDO

COMUNIDAD DE MADRID

ENFERMEDADES

FORMACIÓN

ESPECIALIDADES



Las reclamaciones de las asociaciones para la futura Ley de Organizaciones de Pacientes: capacidad de decisión, recursos y profesionalización

ENFERMEDADES, MUNDO mayo 18, 2026



La OMS declara emergencia internacional el brote de ébola por virus Bundibugyo en RDC y Uganda

ALERTAS SANITARIAS, ENFERMEDADES, MUNDO mayo 18, 2026



Celia García (Madrid) defiende que la participación de los pacientes debe pasar «de la intención a la acción»

ENFERMEDADES, MUNDO mayo 18, 2026

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

In **ESPECIALIDADES**

mayo 17, 2026

Juan Morales

10 Views

0 comments



#YoSoyPro

LA NUEVA FP

MARÍA
Técnico en Redes y Estaciones de Tratamiento y Aguas

YO SOY PRO
PORQUE TÚ TAMBIÉN ERES PRO

Co-financiada por la Unión Europea

Comunidad de Madrid

• **ULTIMA HORA**

signos de enfermedad en un rostro ♦ Leer en varios idiomas podría retrasar hasta cinco años la aparición de la demencia ♦ La psicología dice que li



Juan Morales
ADMINISTRATOR

PROFILE

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha emitido una alerta sobre los peligros de establecer rutinas matutinas rígidas, como levantarse a las cinco de la mañana, sin fundamento científico. Esta práctica, promovida principalmente por influencers y expertos en productividad en redes sociales, se presenta como un camino hacia el éxito y la mejora del bienestar. No obstante, los neurólogos subrayan que esta tendencia puede tener efectos adversos en la salud general de las personas, especialmente en lo que respecta a la calidad del sueño.

PERIÓDICO MÉDICO

De acuerdo con la SEN, más del 48% de los adultos en España experimentan problemas para obtener un sueño reparador, y cerca del 20% sufre de insomnio crónico. La imposición de horarios de sueño inadecuados podría agravar esta situación, que ya es considerada un problema de salud pública. Desde un enfoque médico, obligar a las personas a mantener un horario de vigilia que no se alinee con sus necesidades individuales puede resultar en una privación crónica de sueño, lo que repercute negativamente en la energía diaria y diversos procesos fisiológicos y cognitivos.

La doctora Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, aclara que levantarse a las cinco de la mañana no es automáticamente saludable. La calidad de este hábito depende de factores como la hora en que se acuesta la persona, la cantidad de sueño que obtiene y su biología individual. Un aspecto crucial en la salud del sueño es el cronotipo, que se refiere a la tendencia natural de cada individuo a ser más activo en ciertos momentos del día. Aproximadamente la mitad de la población tiene un cronotipo estándar, mientras que el resto se distribuye entre quienes son más matutinos o vespertinos.

Forzar a las personas a madrugar, ignorando su ritmo biológico, puede llevar a problemas como insomnio y deterioro en la salud mental y cognitiva. La doctora Malo señala que existen distintos tipos de cronotipos, incluidos los «matutinos» y «nocturnos», cada uno con variaciones intermedias. En España, el patrón más común se caracteriza por dormir en franjas horarias que van, por ejemplo, de 23:00 a 07:00 horas o de 00:00 a 08:00 horas. Esto no es simplemente una cuestión de hábitos o disciplina, sino que está profundamente influenciado por factores biológicos y genéticos.

Share:

ESPECIALIDADES

Actualidad

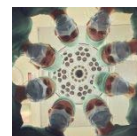
Quirónsalud reafirma su apuesta por la investigación con cerca de 1.500 ensayos clínicos en 2025, la mitad de ellos en fases tempranas

INVESTIGACIÓN, MUNDO, SANIDAD PRIVADA
mayo 18, 2026



Digitalización en seguros de salud: del cuadro médico a la telemedicina

ENFERMEDADES, MUNDO
mayo 18, 2026



Las reclamaciones de las asociaciones para la futura Ley de Organizaciones de Pacientes: capacidad de decisión, recursos y profesionalización

ENFERMEDADES, MUNDO
mayo 18, 2026

Redacción



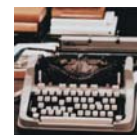
Redaccion
AUTHOR



Luis Luna
ADMINISTRATOR



Juan Morales
ADMINISTRATOR



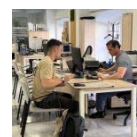
Mabel Cazorla
ADMINISTRATOR

Colégio de Médicos de Madrid



Protección jurídica en el acto médico: cómo debe actuar el facultativo ante grabaciones no consentidas en consulta

COLEGIO DE MÉDICOS DE MADRID, DESTACADO
mayo 14, 2026



El ICOMEM inicia la colegiación de los mejores números del MIR bajo la premisa de la excelencia sanitaria

COLEGIO DE MÉDICOS DE MADRID, DESTACADO
mayo 7, 2026



El ICOMEN adelanta la pre colegiación de los MIR

COLEGIO DE MÉDICOS DE MADRID, DESTACADO

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

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

La Vanguardia

4-6 minutos

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

Según informó la SEN, todos ellos presentan esta rutina como la clave para mejorar la salud, optimizar el rendimiento y “ganarle horas al día”. Sin embargo, los neurólogos advirtieron de que esta tendencia no solo carece de base científica, sino que puede tener consecuencias negativas para la salud de la mayoría de la población, por el grave impacto negativo que puede suponer para el sueño.

Déficit crónico de 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 el punto de vista médico, imponer un horario de vigilia sin respetar las necesidades individuales de sueño puede provocar 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.

Levantarse a las 5 de la mañana no es, por sí mismo, un hábito saludable en absoluto”

Celia García Malo

Doctora

A este respecto, la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, la doctora Celia García Malo, señaló que, en términos claros: “Levantarse a las 5 de la mañana no es, por sí mismo, un hábito saludable en absoluto. Depende de a qué hora te acuestas, cuánto duermes y, sobre todo, de tu biología (cronobiología y cronotipos)”.

Cronotipos

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

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

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

salud mental y cognitiva.

El cronotipo define la predisposición natural de cada persona a estar más activa por la mañana o por la noche”

Celia García Malo

Doctora

“El cronotipo define la predisposición natural de cada persona a estar más activa por la mañana o por la noche, o le es indiferente. Existen personas más “matutinas” (los conocidos como alondras o “adelanto de fase”) y personas más “nocturnas” (búhos o “retraso de fase”), con múltiples variantes intermedias”, señaló la doctora Celia García Malo.

Pero, añadió, “el más común entre la población es el estándar, que en nuestro país podría definirse como un sueño en una franja media intermedia, por ejemplo, 23 h-07 h o 00 h-08 h”.

Hábitos y disciplinas

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

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

La falta de sueño mantenida en el tiempo se asocia a un aumento del riesgo de patologías neurológicas y psiquiátricas

Por el contrario, la falta de sueño mantenida en el tiempo se asoció a un aumento del riesgo de patologías neurológicas y psiquiátricas. Diversos estudios demostraron que dormir menos de seis horas diarias de forma 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.

SOSTENIBILIDAD ES
INNOVAR PARA LLEGAR A TODOSEL TURISMO
QUE SOSTIENE

Portada

Etiquetas

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



Agencias

Sábado, 16 de mayo de 2026, 10:00 h (CET)

MADRID, 16 (SERVIMEDIA)

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

Según informó la SEN, todos ellos presentan esta rutina como la clave para mejorar la salud, optimizar el rendimiento y "ganarle horas al día". Sin embargo, los neurólogos advirtieron de que esta tendencia no solo carece de base científica, sino que puede tener consecuencias negativas para la salud de la mayoría de la población, por el grave impacto negativo que puede suponer para el sueño.

Manuales de usuario en PDF

Manuals Help

Descargar

Descarga manuales
las marcas y pr
Rápido y Sencil

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

Desde el punto de vista médico, imponer un horario de vigilia sin respetar las necesidades individuales de sueño puede provocar un déficit crónico de sueño.

Lo más leído

1 'Encuentro en las escaleras de la torre', un amor inmortal

2 El Geolodía asteroidal y el reconocimiento a Jesús Martínez Frías

3 Soltar sin cobrar: la lógica del don

4 Tres referentes de la cirugía española

5 Hermandad del Cachorro presenta la exposición "Romae Fuit. Memoria jubilar del Cachorro en Roma"

Noticias relacionadas

Donemos una fértil unidad; entre contemplación y acción

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

Un juzgado de Pontevedra condena a UFD del Grupo Naturgy por refacturaciones sobre fraudes falsos

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

La privación de sueño no solo impacta en la energía diaria, sino que afecta de forma directa a la regulación metabólica, el sistema inmunológico, la estabilidad emocional y los procesos neurocognitivos.

A este respecto, la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, la doctora Celia García Malo, señaló que, en términos claros: "Levantarse a las 5 AM no es, por sí mismo, un hábito saludable en absoluto. Depende de a qué hora te acuestas, cuánto duermes y, sobre todo, de tu biología (cronobiología y cronotipos)".

CRONOTIPOS

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

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

"El cronotipo define la predisposición natural de cada persona a estar más activa por la mañana o por la noche, o le es indiferente. Existen personas más "matutinas" (los conocidos como alondras o "adelanto de fase") y personas más "nocturnas" (búhos o "retraso de fase"), con múltiples variantes intermedias", señaló la doctora Celia García Malo.

Pero, añadió, "el más común entre la población es el estándar, que en nuestro país podría definirse como un sueño en una franja media intermedia, por ejemplo, 23,00-07,00 horas o 00,00-8,00 horas".

HÁBITOS Y DISCIPLINAS

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

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

Por el contrario, la falta de sueño mantenida en el tiempo se asoció a un aumento del riesgo de patologías neurológicas y psiquiátricas. Diversos estudios demostraron que dormir menos de seis horas diarias de forma

eléctrico' en el contador de electricidad.

Epístola a un anciano

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

habitual aumenta hasta en un 30% el riesgo de deterioro cognitivo y se asocia con un mayor riesgo de enfermedades neurológicas y neurodegenerativas como el alzhéimo, además de la depresión o trastornos de ansiedad. Además, el déficit de sueño altera la plasticidad cerebral y compromete funciones ejecutivas clave como la toma de decisiones o la atención sostenida.

Te recomendamos



Inconfundiblemente Alfa Romeo

Alfa Romeo Tonale. La expresión pura del estilo italiano y la innovación.



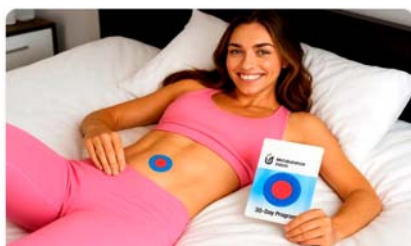
Nuevo Peugeot 408, WOW Garantizado

Incorpora el puesto de conducción Peugeot i-Cockpit® 3D con pantallas configurables y conectividad avanzada que incluye ChatGPT integrado a bordo.



Consigue tu mejor precio ¡garantizado!

Renueva tus neumáticos y si encuentras una tarifa inferior en las mismas condiciones, te abonamos la diferencia



18kg menos en 3 semanas

Estos nuevos parches están revolucionando el mercado



El SUV que desafía los convencionalismos

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



Que no se altere tu cuarto

En IKEA.es encuentra productos económicos para tenerlo todo en orden

AGENDA | SENADO. PREVISIONES PARA EL MIÉRCOLES 13 DE MAYO

Martes 12 de mayo 2026

Senado. Previsiones para el miércoles 13 de mayo

PREVISIONES DEL PORTAVOZ DEL GRUPO SOCIALISTA

09:00 horas. El portavoz del Grupo Socialista en el Senado y senador autonómico por Andalucía, Juan Espadas, participa en el Pleno del Senado.

A las 11:30 horas, junto con el portavoz de Sanidad, senador por La Palma y secretario de Sanidad de la CEF-PSOE, **Kilian Sánchez San Juan**, mantiene una reunión con representantes de la Confederación Española de Alzheimer y otras demencias (CEAFA), la Fundación del Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas (CIEN), la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) y la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología (SEGG) (Sala Manuel Broseta Pont). **Senado.**

ACTIVIDAD PARLAMENTARIA

09:00 horas. Reanudación del Pleno

MOCIONES

Moción del Grupo Popular de reprobación de la Vicepresidenta Tercera del Gobierno y Ministra para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico.

Por el Grupo Parlamentario Socialista interviene **José Hila Vargas**.

Moción del **Grupo Socialista** en defensa de la sanidad pública en el 40.º aniversario de la aprobación de la Ley General de Sanidad.

Por el Grupo Parlamentario Socialista intervienen **Kilian Sánchez San Juan, José Latorre Ruiz y Eva Patricia Bueno Campanario**.



Por el Grupo Parlamentario Socialista interviene **Abigail Garrido Tinta**.

TRATADOS Y CONVENIOS INTERNACIONALES. CONOCIMIENTO DIRECTO

Acuerdo entre el Reino de España y el Sultanato de Omán sobre exención recíproca de visados para titulares de pasaportes diplomáticos, especiales y de servicio, hecho en Madrid el 5 de noviembre de 2025.

Canje de Notas constitutivo de Acuerdo entre el Reino de España y los Estados Unidos de América, relativo a la extensión del régimen de privilegios fiscales al personal administrativo y técnico de las Misiones Diplomáticas de ambos países, hecho en Washington el 21 y el 28 de mayo de 2025.

Convenio entre el Reino de España y el Principado de Andorra para la realización de una interconexión eléctrica de 220 kV, hecho en Belem el 18 de noviembre de 2025.

Acuerdo de Sede entre el Reino de España y el Secretariado de la Unión por el Mediterráneo, hecho ad referendum en Barcelona el 28 de noviembre de 2025.

Al finalizar la sesión plenaria

Reunión de Mesa y Portavoces de la Comisión de Transformación Digital, por videoconferencia.

Examen de asuntos pendientes.

Al finalizar la sesión plenaria

Comisión de Incompatibilidades

Aprobación, en su caso, del Dictamen de lista.

13:30 horas. Reunión de la Mesa de la Comisión de Investigación sobre los contratos, licencias, concesiones, ayudas y otras operaciones del Gobierno y del sector público, relacionadas con la intermediación de Koldo García Izaguirre y con las demás personas vinculadas a la trama investigada en la Operación Delorme, y respecto a los presuntos delitos relativos a la corrupción que tengan una relación, directa o indirecta, o conexión con las mismas

Ordenación de los trabajos de la comisión.

16:45 horas. Comisión de Investigación sobre el estado de la red ferroviaria en España

Comparecencia de la exministra de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana, Raquel Sánchez Jiménez, a fin de informar sobre su gestión en materia ferroviaria durante su mandato en el referido cargo.

PREVISIONES DE SENADORES Y SENADORAS

08:15 horas (hora insular). El secretario cuarto del Senado y senador por Lanzarote, **Francisco Manuel Fajardo Palarea**, interviene en el programa "Buenos días Lanzarote", de Radio Lanzarote.

18:30 horas. El secretario general del Grupo Parlamentario Socialista y senador autonómico vasco, **Alfonso Gil Invernón**, asiste a la presentación del libro "Terrorismo y educación. Un reto pendiente en España", con Raúl López Romo y Marta Rodríguez Fouz, directores del libro, organizado por el Centro Memorial de las Víctimas del Terrorismo (Centro Cultural Nicolás Salmerón, c/ de Mantuano, 51). Madrid.

19:00 horas. El portavoz de Economía Social y senador por Araba/Álava, **Adolfo Lander Vera**, asiste a la presentación del libro "2000. La vuelta del terror", fruto del XXIII Seminario Fernando Buesa, por Eduardo Mateo y Antonio Rivera junto a Óscar Beltrán de Otálora y Sara Hidalgo (Casa de Cultura



Compartir

PSOE

[Afiliate](#) [Donaciones](#) [Conócenos](#) [Transparencia](#) [Actualidad](#) [Actúa](#) [Parlamentos](#)

PSOE - CEF © Ferraz, 70. Madrid. Tel. 91 582 04 44 | www.psoe.es | infopsoe@psoe.es
AVISO LEGAL | POLÍTICA DE PRIVACIDAD | POLÍTICA DE COOKIES | CANAL DE COMUNICACIÓN



Quirónsalud Huelva alerta del aumento de los problemas de sueño y cuándo acudir al médico



Higiene del sueño. Fuente: Quirónsalud Huelva

HUELVA HOY

18 DE MAYO DE 2026 (08:32 H.)

El hospital onubense advierte de que el insomnio y otros trastornos

Su privacidad es importante para nosotros

Nosotros y nuestros [socios](#) almacenamos y/o accedemos a información en un dispositivo, como cookies, y procesamos datos personales, como identificadores únicos e información estándar enviada por un dispositivo para publicidad y contenido personalizado, medición de publicidad y contenido, investigación

MÁS OPCIONES



Dr. Jorge Vázquez Orta

Durante el sueño se consolidan procesos clave como la regulación emocional, la memoria y la eliminación de sustancias neurotóxicas cerebrales “y debemos cuidarlo de la misma manera que nos encargamos de nuestra alimentación y de nuestra actividad física” indica el especialista, “ya que sabemos que dormir poco o mal de manera mantenida aumenta el riesgo de hipertensión, diabetes tipo 2, obesidad, ansiedad y depresión, deteriora la función cognitiva e inmunitaria y se asocia a mayor mortalidad.

Los cambios sociales son la causa principal del deterioro en la calidad del sueño: el estrés laboral, el uso excesivo y nocturno de pantallas, la irregularidad horaria y el consumo elevado de cafeína y alcohol representan los motivos principales de este empeoramiento en los hábitos de sueño

exposición a pantallas (luz azul) al menos 1 hora antes de acostarse. La luz brillante nocturna suprime la melatonina endógena.

Cafeína y estimulantes. Evitar cafeína, té, refrescos de cola, mate, bebidas energéticas y chocolate negro a partir de las 14:00–16:00 h.

Alcohol. Su efecto sedante inicial es engañoso: fragmenta la arquitectura del sueño, suprime la fase REM y aumenta los despertares nocturnos. Debe evitarse, especialmente en las 3–4 horas previas a acostarse.

Tabaco y nicotina. La nicotina es estimulante y prolonga la latencia del sueño. Cesar el consumo es probablemente la mejor intervención de higiene del sueño asociada al tabaco.

Cenas ligeras. Evitar cenas copiosas, picantes o con alto contenido graso menos de 2–3 horas antes de acostarse. El reflujo gastroesofágico nocturno fragmenta el sueño.

Ejercicio físico regular. Evitando el ejercicio intenso dos horas antes de acostarse.

Temperatura del dormitorio. Mantener el dormitorio entre 17 °C y 19 °C. La caída de la temperatura corporal central es una señal fisiológica de inicio del sueño.

Ducha o baño caliente 1–2 h antes de acostarse.

No usar la cama para «no dormir». Si tras 20 minutos no se concilia el sueño, conviene levantarse, hacer una actividad tranquila con luz tenue

“naturales” para dormir. La mayoría cuentan con una evidencia científica muy limitada y algunos pueden interferir con medicamentos. “Acudir a consulta es el primer paso para iniciar el proceso de mejora del sueño” concluye Jorge Vázquez Orta.

Etiquetas

Huelva médico problemas Sueño Quironsalud Huelva



Suplementos En Época De Exámenes: ¿Beneficioso O Perjudicial Para La Salud De Los Jóvenes?

Salud

📅 17/05/2026 👤 Noti-RSE

Cristina Garay y David Castellanos |

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

Tabla de Contenidos



1. Consecuencias y riesgos de los suplementos
2. Consejos y recomendaciones en época de exámenes

Consecuencias y riesgos de los suplementos

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

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



EFE/FOTOILUSTRACIÓN/Carlos Ortega

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

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

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

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

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

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

Consejos y recomendaciones en época de exámenes

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



EFE/ Jeffrey Arguedas

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

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

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

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

La entrada [Suplementos en época de exámenes: ¿beneficioso o perjudicial para la salud de los jóvenes?](#) se publicó primero en [EFE Salud](#).

🏠 VIVIR VIDA SANA

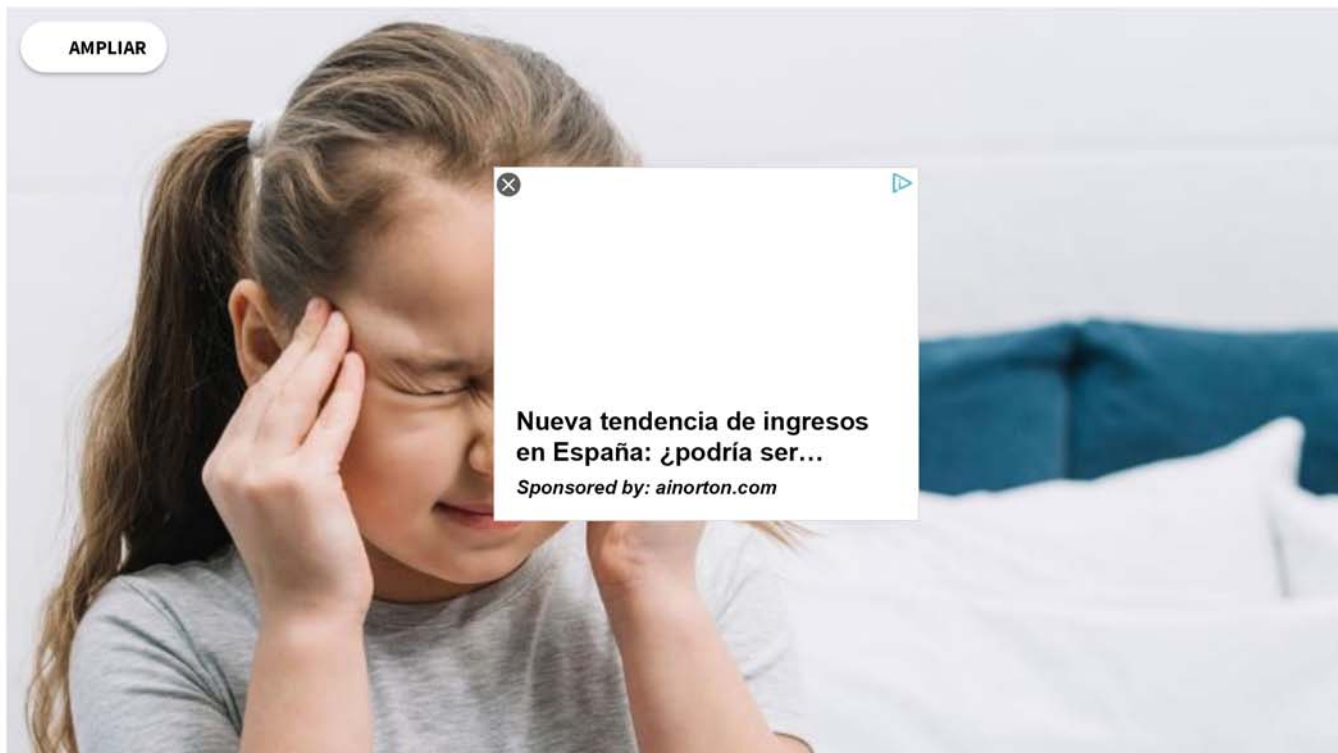
Salud

Lanzan una guía sobre la migraña para darle visibilidad: "En migraña, el modo de contar importa y mucho"

"Informar con rigor sobre migraña también es cuidar mejor", dice la Sociedad Española de Neurología (SEN)

- Así tendrás que pedir las citas médicas en Navarra a partir de ahora: Salud renueva el sistema
- Un herido grave a cuchilladas y cuatro detenidos en una pelea en el casco viejo de Pamplona

AMPLIAR



Nueva tendencia de ingresos en España: ¿podría ser...
Sponsored by: ainorton.com

Una niña con migraña. FREEPIK

EUROPA PRESS

Publicado el 18/05/2026 a las 05:00

Activar notificaciones



La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** ha dispuesto la **“Guía de Estilo sobre Migraña”**, documento científico con el que

[+34922285978](tel:+34922285978)[Seleccionar página](#)

30 DE MAYO «DÍA MUNDIAL DE LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE 2026»

por centroalayon | May 17, 2026 | Neurología | 0 Comentarios



Este sábado 30 de mayo se celebra el **Día Mundial de la Esclerosis Múltiple 2026**. El lema de esta edición es «Mi diagnóstico de Esclerosis Múltiple», enfatizando la importancia que tiene un diagnóstico preciso y la necesidad de formación en el diagnóstico de esta enfermedad neurológica.

La esclerosis múltiple es una enfermedad

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle una experiencia más relevante, recordando sus preferencias y visitas repetidas. Si hace clic "ACEPTAR TODO", usted aceptará el uso de todas las cookies que contiene la web. Sin embargo usted puede configurar sola algunas haciendo clic en "CONFIGURAR COOKIES" o leer más acerca de nuestra política de Cookies.

[CONFIGURAR COOKIES](#)[ACEPTAR TODO](#)[LEER MÁS](#)