



3 Mayo, 2026

Hasta el 80% de los ictus podrían evitarse con mejores hábitos de vida

La salud cerebral continúa infravalorada pese a su impacto ● Expertos alertan de que gran parte de las enfermedades neurológicas podrían prevenirse con medidas sencillas ligadas al estilo de vida

SILVIA C. CARPALLO Madrid

Hablamos mucho de salud mental, pero muy poco de salud cerebral. Todo ello, aunque el 43% de la población mundial padece una enfermedad cerebral, según desveló un estudio publicado en *The Lancet Neurology*.

Una realidad que supone un coste en la calidad de vida, y en los sistemas sanitarios. En Europa, el coste de las enfermedades neurológicas supera al de las patologías oncológicas y cardiovasculares juntas. No solo por su prevalencia, sino por el profundo efecto que tienen en pacientes, familias y cuidadores.

Las cifras en España lo reflejan con claridad: 8 millones de personas padecen migraña, 2 millones dolor neuropático y cerca de 800.000 conviven con algún tipo de demencia. Una carga que, en gran parte, podría reducirse con más prevención. De hecho, los datos indican que, de los casi 120.000 ictus que se producen cada año, hasta el 80% podrían evitarse mejorando los hábitos de vida.

Ese es el mensaje central que ha defendido Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), durante el primer aniversario de *The Mind Guardian*, una aplicación impulsada por Samsung para favorecer la detección precoz



Asistentes al primer aniversario de *The Mind Guardian*, una aplicación para favorecer la detección precoz.

del deterioro cognitivo. “La tecnología no diagnostica ni sustituye al médico, pero sí puede acercar recursos y eliminar barreras”, señala Elena Fernández, CMO de Samsung Electronics Iberia.

Centrándonos en la herra-

mienta, desarrollada en colaboración con la Universidad de Vigo, cabe destacar que es gratuita y está dirigida a personas mayores de 55 años sin síntomas evidentes, con el objetivo de facilitar un primer paso antes de que aparezca la

preocupación. Los datos del primer año destacan que el 86% de los usuarios que han aceptado compartir sus datos con fines científicos tiene entre 55 y 69 años, con una distribución equilibrada entre ambos tramos de edad, y un li-

gero predominio masculino (55%). Es decir, que hay interés por conocer cómo evitar los síntomas de la demencia, antes de llegar tarde.

En realidad, como destaca el presidente de la SEN, el cuidado del cerebro empieza desde la infancia. El acceso a la educación y a condiciones de vida saludables condiciona el desarrollo cognitivo a lo largo de toda la vida, lo que refuerza la idea de que la salud cerebral no es solo una responsabilidad individual, sino también un reto colectivo.

Actividades cotidianas como leer o cocinar reducen hasta un 20% el riesgo de demencia

Pero más allá de la tecnología, cuidar de la salud cerebral en realidad es una cuestión de tenerla presente en nuestro día a día. No hace falta hacer sudokus o puzles de mil piezas (o sí). En realidad, actividades cotidianas como leer o cocinar pueden reducir hasta en un 20% el riesgo de demencia. Nuestro cerebro es uno de los órganos más complejos y a la vez de los más olvidados, cuidarlo, es precisamente, la mejor forma de salvaguardar el mayor tiempo posible, nuestros más preciados recuerdos.

► NEUROLOGÍA

Hasta el 80% de los ictus podrían evitarse con mejores hábitos de vida

La salud cerebral continúa infravalorada pese a su impacto • Expertos alertan de que gran parte de las enfermedades neurológicas podrían prevenirse con medidas sencillas ligadas al estilo de vida

SILVIA C. CARPALLO Madrid

Hablamos mucho de salud mental, pero muy poco de salud cerebral. Todo ello, aunque el 43% de la población mundial padece una enfermedad cerebral, según desveló un estudio publicado en *The Lancet Neurology*.

Una realidad que supone un coste en la calidad de vida, y en los sistemas sanitarios. En Europa, el coste de las enfermedades neurológicas supera al de las patologías oncológicas y cardiovasculares juntas. No solo por su prevalencia, sino por el profundo efecto que tienen en pacientes, familias y cuidadores.

Las cifras en España lo reflejan con claridad: 8 millones de personas padecen migraña, 2 millones dolor neuropático y cerca de 800.000 conviven con algún tipo de demencia. Una carga que, en gran parte, podría reducirse con más prevención. De hecho, los datos indican que, de los casi 120.000 ictus que se producen cada año, hasta el 80% podrían evitarse mejorando los hábitos de vida.

Ese es el mensaje central que ha defendido Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), durante el primer aniversario de The Mind Guardian, una aplicación impulsada por Samsung para favorecer la detección precoz



Asistentes al primer aniversario de The Mind Guardian, una aplicación para favorecer la detección precoz.

M.G.

del deterioro cognitivo. “La tecnología no diagnostica ni sustituye al médico, pero sí puede acercar recursos y eliminar barreras”, señala Elena Fernández, CMO de Samsung Electronics Iberia.

Centrándonos en la herra-

mienta, desarrollada en colaboración con la Universidad de Vigo, cabe destacar que es gratuita y está dirigida a personas mayores de 55 años sin síntomas evidentes, con el objetivo de facilitar un primer paso antes de que aparezca la

preocupación. Los datos del primer año destacan que el 86% de los usuarios que han aceptado compartir sus datos con fines científicos tiene entre 55 y 69 años, con una distribución equilibrada entre ambos tramos de edad, y un li-

gero predominio masculino (55%). Es decir, que hay interés por conocer cómo evitar los síntomas de la demencia, antes de llegar tarde.

En realidad, como destaca el presidente de la SEN, el cuidado del cerebro empieza desde la infancia. El acceso a la educación y a condiciones de vida saludables condiciona el desarrollo cognitivo a lo largo de toda la vida, lo que refuerza la idea de que la salud cerebral no es solo una responsabilidad individual, sino también un reto colectivo.

Actividades cotidianas como leer o cocinar reducen hasta un 20% el riesgo de demencia

Pero más allá de la tecnología, cuidar de la salud cerebral en realidad es una cuestión de tenerla presente en nuestro día a día. No hace falta hacer sudokus o puzles de mil piezas (o sí). En realidad, actividades cotidianas como leer o cocinar pueden reducir hasta en un 20% el riesgo de demencia. Nuestro cerebro es uno de los órganos más complejos y a la vez de los más olvidados, cuidarlo, es precisamente, la mejor forma de salvaguardar el mayor tiempo posible, nuestros más preciados recuerdos.

▶ NEUROLOGÍA

Hasta el 80% de los ictus podrían evitarse con mejores hábitos de vida

La salud cerebral continúa infravalorada pese a su impacto • Expertos alertan de que gran parte de las enfermedades neurológicas podrían prevenirse con medidas sencillas ligadas al estilo de vida

SILVIA C. CARPALLO Madrid

Hablamos mucho de salud mental, pero muy poco de salud cerebral. Todo ello, aunque el 43% de la población mundial padece una enfermedad cerebral, según desveló un estudio publicado en *The Lancet Neurology*.

Una realidad que supone un coste en la calidad de vida, y en los sistemas sanitarios. En Europa, el coste de las enfermedades neurológicas supera al de las patologías oncológicas y cardiovasculares juntas. No solo por su prevalencia, sino por el profundo efecto que tienen en pacientes, familias y cuidadores.

Las cifras en España lo reflejan con claridad: 8 millones de personas padecen migraña, 2 millones dolor neuropático y cerca de 800.000 conviven con algún tipo de demencia. Una carga que, en gran parte, podría reducirse con más prevención. De hecho, los datos indican que, de los casi 120.000 ictus que se producen cada año, hasta el 80% podrían evitarse mejorando los hábitos de vida.

Ese es el mensaje central que ha defendido Jesús Portatessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), durante el primer aniversario de The Mind Guardian, una aplicación impulsada por Samsung para favorecer la detección precoz



Asistentes al primer aniversario de The Mind Guardian, una aplicación para favorecer la detección precoz.

M.G.

del deterioro cognitivo. “La tecnología no diagnostica ni sustituye al médico, pero sí puede acercar recursos y eliminar barreras”, señala Elena Fernández, CMO de Samsung Electronics Iberia.

Centrándonos en la herra-

mienta, desarrollada en colaboración con la Universidad de Vigo, cabe destacar que es gratuita y está dirigida a personas mayores de 55 años sin síntomas evidentes, con el objetivo de facilitar un primer paso antes de que aparezca la

preocupación. Los datos del primer año destacan que el 86% de los usuarios que han aceptado compartir sus datos con fines científicos tiene entre 55 y 69 años, con una distribución equilibrada entre ambos tramos de edad, y un li-

gero predominio masculino (55%). Es decir, que hay interés por conocer cómo evitar los síntomas de la demencia, antes de llegar tarde.

En realidad, como destaca el presidente de la SEN, el cuidado del cerebro empieza desde la infancia. El acceso a la educación y a condiciones de vida saludables condiciona el desarrollo cognitivo a lo largo de toda la vida, lo que refuerza la idea de que la salud cerebral no es solo una responsabilidad individual, sino también un reto colectivo.

Actividades cotidianas como leer o cocinar reducen hasta un 20% el riesgo de demencia

Pero más allá de la tecnología, cuidar de la salud cerebral en realidad es una cuestión de tenerla presente en nuestro día a día. No hace falta hacer sudokus o puzles de mil piezas (o sí). En realidad, actividades cotidianas como leer o cocinar pueden reducir hasta en un 20% el riesgo de demencia. Nuestro cerebro es uno de los órganos más complejos y a la vez de los más olvidados, cuidarlo, es precisamente, la mejor forma de salvaguardar el mayor tiempo posible, nuestros más preciados recuerdos.

3 Mayo, 2026

▶ NEUROLOGÍA

Hasta el 80% de los ictus podrían evitarse con mejores hábitos de vida

La salud cerebral continúa infravalorada pese a su impacto • Expertos alertan de que gran parte de las enfermedades neurológicas podrían prevenirse con medidas sencillas ligadas al estilo de vida

SILVIA C. CARPALLO Madrid

Hablamos mucho de salud mental, pero muy poco de salud cerebral. Todo ello, aunque el 43% de la población mundial padece una enfermedad cerebral, según desveló un estudio publicado en *The Lancet Neurology*.

Una realidad que supone un coste en la calidad de vida, y en los sistemas sanitarios. En Europa, el coste de las enfermedades neurológicas supera al de las patologías oncológicas y cardiovasculares juntas. No solo por su prevalencia, sino por el profundo efecto que tienen en pacientes, familias y cuidadores.

Las cifras en España lo reflejan con claridad: 8 millones de personas padecen migraña, 2 millones dolor neuropático y cerca de 800.000 conviven con algún tipo de demencia. Una carga que, en gran parte, podría reducirse con más prevención. De hecho, los datos indican que, de los casi 120.000 ictus que se producen cada año, hasta el 80% podrían evitarse mejorando los hábitos de vida.

Ese es el mensaje central que ha defendido Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), durante el primer aniversario de The Mind Guardian, una aplicación impulsada por Samsung para favorecer la detección precoz



Asistentes al primer aniversario de The Mind Guardian, una aplicación para favorecer la detección precoz.

del deterioro cognitivo. “La tecnología no diagnostica ni sustituye al médico, pero sí puede acercar recursos y eliminar barreras”, señala Elena Fernández, CMO de Samsung Electronics Iberia.

Centrándonos en la herra-

mienta, desarrollada en colaboración con la Universidad de Vigo, cabe destacar que es gratuita y está dirigida a personas mayores de 55 años sin síntomas evidentes, con el objetivo de facilitar un primer paso antes de que aparezca la

preocupación. Los datos del primer año destacan que el 86% de los usuarios que han aceptado compartir sus datos con fines científicos tiene entre 55 y 69 años, con una distribución equilibrada entre ambos tramos de edad, y un li-

gero predominio masculino (55%). Es decir, que hay interés por conocer cómo evitar los síntomas de la demencia, antes de llegar tarde.

En realidad, como destaca el presidente de la SEN, el cuidado del cerebro empieza desde la infancia. El acceso a la educación y a condiciones de vida saludables condiciona el desarrollo cognitivo a lo largo de toda la vida, lo que refuerza la idea de que la salud cerebral no es solo una responsabilidad individual, sino también un reto colectivo.

Actividades cotidianas como leer o cocinar reducen hasta un 20% el riesgo de demencia

Pero más allá de la tecnología, cuidar de la salud cerebral en realidad es una cuestión de tenerla presente en nuestro día a día. No hace falta hacer sudokus o puzles de mil piezas (o sí). En realidad, actividades cotidianas como leer o cocinar pueden reducir hasta en un 20% el riesgo de demencia. Nuestro cerebro es uno de los órganos más complejos y a la vez de los más olvidados, cuidarlo, es precisamente, la mejor forma de salvaguardar el mayor tiempo posible, nuestros más preciados recuerdos.

3 Mayo, 2026

▶ NEUROLOGÍA

Hasta el 80% de los ictus podrían evitarse con mejores hábitos de vida

La salud cerebral continúa infravalorada pese a su impacto • Expertos alertan de que gran parte de las enfermedades neurológicas podrían prevenirse con medidas sencillas ligadas al estilo de vida

SILVIA C. CARPALLO Madrid

Hablamos mucho de salud mental, pero muy poco de salud cerebral. Todo ello, aunque el 43% de la población mundial padece una enfermedad cerebral, según desveló un estudio publicado en *The Lancet Neurology*.

Una realidad que supone un coste en la calidad de vida, y en los sistemas sanitarios. En Europa, el coste de las enfermedades neurológicas supera al de las patologías oncológicas y cardiovasculares juntas. No solo por su prevalencia, sino por el profundo efecto que tienen en pacientes, familias y cuidadores.

Las cifras en España lo reflejan con claridad: 8 millones de personas padecen migraña, 2 millones dolor neuropático y cerca de 800.000 conviven con algún tipo de demencia. Una carga que, en gran parte, podría reducirse con más prevención. De hecho, los datos indican que, de los casi 120.000 ictus que se producen cada año, hasta el 80% podrían evitarse mejorando los hábitos de vida.

Ese es el mensaje central que ha defendido Jesús Porta-Étessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), durante el primer aniversario de The Mind Guardian, una aplicación impulsada por Samsung para favorecer la detección precoz



Asistentes al primer aniversario de The Mind Guardian, una aplicación para favorecer la detección precoz.

M.G.

del deterioro cognitivo. “La tecnología no diagnostica ni sustituye al médico, pero sí puede acercar recursos y eliminar barreras”, señala Elena Fernández, CMO de Samsung Electronics Iberia.

Centrándonos en la herra-

mienta, desarrollada en colaboración con la Universidad de Vigo, cabe destacar que es gratuita y está dirigida a personas mayores de 55 años sin síntomas evidentes, con el objetivo de facilitar un primer paso antes de que aparezca la

preocupación. Los datos del primer año destacan que el 86% de los usuarios que han aceptado compartir sus datos con fines científicos tiene entre 55 y 69 años, con una distribución equilibrada entre ambos tramos de edad, y un li-

gero predominio masculino (55%). Es decir, que hay interés por conocer cómo evitar los síntomas de la demencia, antes de llegar tarde.

En realidad, como destaca el presidente de la SEN, el cuidado del cerebro empieza desde la infancia. El acceso a la educación y a condiciones de vida saludables condiciona el desarrollo cognitivo a lo largo de toda la vida, lo que refuerza la idea de que la salud cerebral no es solo una responsabilidad individual, sino también un reto colectivo.

Actividades cotidianas como leer o cocinar reducen hasta un 20% el riesgo de demencia

Pero más allá de la tecnología, cuidar de la salud cerebral en realidad es una cuestión de tenerla presente en nuestro día a día. No hace falta hacer sudokus o puzles de mil piezas (o sí). En realidad, actividades cotidianas como leer o cocinar pueden reducir hasta en un 20% el riesgo de demencia. Nuestro cerebro es uno de los órganos más complejos y a la vez de los más olvidados, cuidarlo, es precisamente, la mejor forma de salvaguardar el mayor tiempo posible, nuestros más preciados recuerdos.



3 Mayo, 2026

LA PUBLICACIÓN MÁS GALARDONADA DE LA PRENSA ESPAÑOLA

Premio Jaime I de Periodismo ● Premio de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica ● Premio a las Mejores Iniciativas de Servicio al Paciente de la Fundación Farmaindustria ● Premio del Colegio de Ingenieros de Montes ● Premio de la Federación Española de Enfermedades Raras (Feder) ● Premio de la Fundación Internacional de Osteoporosis ● Premio de la Fundación Biodiversidad ● Premio Biocultura ● Placa de la Sanidad de la Comunidad de Madrid ● Premio de la Fundación Pfizer ● Premio Foro Español de Pacientes ● Premio de la Sociedad Española de Diabetes ● Premio de la Federación Española de Empresas de Tecnología Sanitaria (Fenin) ● Premio de la Sociedad Española de Medicina de Atención Primaria ● Premio del Colegio de Farmacéuticos ● Premio de la Federación Española de Sociedades de Nutrición ● Premio de la Fundación Dental Española ● Premio de la Federación de Personas con Discapacidad Física ● Premio PRsalud ● Premio de la Fundación Bamberg ● Premio Ediciones Mayo a la mejor labor divulgativa ● Premio Estrellas del Mar de Iberocruceros ● Premio del Instituto Danone ● Premio del Colegio Oficial de Psicólogos ● Premio de la Asociación Multisectorial de Empresas de Tecnología de la Información ● Dos premios de la Fundación Farmacéutica Avenzoar ● Instituto Novartis de Comunicación en Biomedicina ● Medalla de oro del Foro Europa 2001 ● Premio del Instituto Barraquer ● Dos Premios del Club Español de la Energía ● Premios del Instituto Puleva de Nutrición ● Medalla de Honor de la Fundación Bamberg ● Premio Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid ● Premio Periodístico sobre la Heparina ● Premio Comunicación Sanitaria 2016 del Instituto de Investigación y Desarrollo Social de Enfermedades poco frecuentes ● Premio Medialover 2017 ● Premio Fundación ECO ● Premio Fundación DomusVi ● Premio Asedef ● Premio Periodismo en Respiratorio GSK ● Premio Nacional de Medicina Siglo XXI ● Premio New Medical Economics ● Premio EIT Food ● Premio Supercuidadores ● Premio Colegiado de Honor del COFM ● Premio HematoAvanza de la SEHH ● Premio Íñigo Lapetra de Periodismo Sanitario ● Premio España en el Corazón de Asedef ● Premio Fundación Humans ● Premio Sedar ● Premio Fundación CRIS Contra el Cáncer ● Premios Imparables Sanitarios ● Premio Fundación Bamberg ● Premio CEN a la Divulgación de las Neurociencias ● VI Premio de Periodismo en respiratorio GSK ● Premio del Consejo General de Dentistas ● Premio Periodístico SEMI ● Premio de Periodismo Sedar ● Premio Fundación Grünenthal ● Premio de la Sociedad Española de Neurología ● Premio de la Sociedad Española de Cardiología ● Premio Médicos y Pacientes de la OMC ● Premio Colegio de Médicos de Toledo ● Premio Los Mejores de PR ● Premio Fundación SED

3 Mayo, 2026

► NEUROLOGÍA

Hasta el 80% de los ictus podrían evitarse con mejores hábitos de vida

La salud cerebral continúa infravalorada pese a su impacto • Expertos alertan de que gran parte de las enfermedades neurológicas podrían prevenirse con medidas sencillas ligadas al estilo de vida

SILVIA C. CARPALLO Madrid

Hablamos mucho de salud mental, pero muy poco de salud cerebral. Todo ello, aunque el 43% de la población mundial padece una enfermedad cerebral, según desveló un estudio publicado en *The Lancet Neurology*.

Una realidad que supone un coste en la calidad de vida, y en los sistemas sanitarios. En Europa, el coste de las enfermedades neurológicas supera al de las patologías oncológicas y cardiovasculares juntas. No solo por su prevalencia, sino por el profundo efecto que tienen en pacientes, familias y cuidadores.

Las cifras en España lo reflejan con claridad: 8 millones de personas padecen migraña, 2 millones dolor neuropático y cerca de 800.000 conviven con algún tipo de demencia. Una carga que, en gran parte, podría reducirse con más prevención. De hecho, los datos indican que, de los casi 120.000 ictus que se producen cada año, hasta el 80% podrían evitarse mejorando los hábitos de vida.

Ese es el mensaje central que ha defendido Jesús Portatessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), durante el primer aniversario de The Mind Guardian, una aplicación impulsada por Samsung para favorecer la detección precoz



Asistentes al primer aniversario de The Mind Guardian, una aplicación para favorecer la detección precoz.

M.G.

del deterioro cognitivo. “La tecnología no diagnostica ni sustituye al médico, pero sí puede acercar recursos y eliminar barreras”, señala Elena Fernández, CMO de Samsung Electronics Iberia.

Centrándonos en la herra-

mienta, desarrollada en colaboración con la Universidad de Vigo, cabe destacar que es gratuita y está dirigida a personas mayores de 55 años sin síntomas evidentes, con el objetivo de facilitar un primer paso antes de que aparezca la

preocupación. Los datos del primer año destacan que el 86% de los usuarios que han aceptado compartir sus datos con fines científicos tiene entre 55 y 69 años, con una distribución equilibrada entre ambos tramos de edad, y un li-

gero predominio masculino (55%). Es decir, que hay interés por conocer cómo evitar los síntomas de la demencia, antes de llegar tarde.

En realidad, como destaca el presidente de la SEN, el cuidado del cerebro empieza desde la infancia. El acceso a la educación y a condiciones de vida saludables condiciona el desarrollo cognitivo a lo largo de toda la vida, lo que refuerza la idea de que la salud cerebral no es solo una responsabilidad individual, sino también un reto colectivo.

Actividades cotidianas como leer o cocinar reducen hasta un 20% el riesgo de demencia

Pero más allá de la tecnología, cuidar de la salud cerebral en realidad es una cuestión de tenerla presente en nuestro día a día. No hace falta hacer sudokus o puzles de mil piezas (o sí). En realidad, actividades cotidianas como leer o cocinar pueden reducir hasta en un 20% el riesgo de demencia. Nuestro cerebro es uno de los órganos más complejos y a la vez de los más olvidados, cuidarlo, es precisamente, la mejor forma de salvaguardar el mayor tiempo posible, nuestros más preciados recuerdos.



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

REDACCIÓN / LA VOZ

Un estudio impulsado por el Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento (GETM) de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en colaboración con la Fundación Degen, ha revelado una brecha de género significativa en el tratamiento de la enfermedad de párkinson en España.

La investigación, basada en el análisis de más de 600 pacientes en 40 hospitales, concluye que las mujeres acceden con menor frecuencia y de forma más tardía a las terapias avanzadas, como la estimulación cerebral profunda o las bombas de infusión continua. Esta desigualdad es especialmente evidente en la cirugía de estimulación cerebral, donde casi tres de cada cuatro pacientes tratados son hombres (73 % frente al 27 % de mujeres).

Diego Santos García, coordinador de la Unidad de Trastornos del Movimiento en el Chuac y especialista en el hospital San Rafael, es el autor principal del estudio. «El hecho de que las mujeres accedan a mayor edad sugiere un posible retraso en la derivación o en la toma de decisiones terapéuticas por parte de los pacientes o los profesionales», explica.

7 Mayo, 2026

Els neuròlegs alerten del risc de 'viralitzar' llevar-se de matinada

Els professionals detallen que més del 48% de la població adulta a l'Estat "no té un son de qualitat"

ACN
Madrid

La Societat Espanyola de Neurologia (SEN) ha advertit dels riscos per a la salut de les "tendències virals" que popularitzen llevar-se a les cinc de la matinada. L'entitat va carregar "contra els consells de les xarxes socials, influencers i gurús de la productivitat" per difondre un "suposat estàndard d'èxit" el fet de "guanyar hores al dia".

La SEN va reblar que "no només manca de base científica, sinó que pot tenir conseqüències negatives" per l'impacte en el son. En aquest sentit, l'organisme va detallar, amb dades pròpies, que més del 48% de la població adulta de l'Estat "no té un son de qualitat", i sobre un 20% pateix insomni crònic. Per això, recomanar "rutines de son restrictives" pot agreujar encara més aquest problema de salut.

Els neuròlegs van explicar que la "privació" d'hores de son, a més de tenir



FOTO_Hospital de Bellvitge Unitat d'estudi del son a l'Hospital de Bellvitge

efectes sobre "l'energia diària", també "afecta de forma directa a la regulació metabòlica, el sistema immunitari, l'estabilitat emocional i els processos neurocognitius".

La SEN va afirmar que diversos estudis "han demostrat que dormir menys de sis hores diàries de

forma habitual augmenta fins a un 30% el risc de deteriorament cognitiu". A la vegada, ha assenyalat que va relacionat amb "un risc més elevat de malalties neurològiques i neurodegeneratives", com ara l'Alzheimer.

Però també, va continuar, "incrementa el risc

cardiovascular, afavoreix la resistència a la insulina i contribueix a un augment de pes".

D'altra banda, l'organització va apuntar que el 50% de la ciutadania presenta "un cronotip estàndard, mentre que la resta es distribueix entre perfils més matiners i més vespertins". És a dir, la predisposició biològica que determina que algunes persones siguin més matinadores que d'altres. Un patró que ve marcat, "en gran manera, per factors genètics" i, d'aquesta manera, "forçar aquests canvis bruscs" pot traduir-se amb "insomni, menor qualitat del son i conseqüències sobre la salut mental i cognitiva".

Per tot plegat, els neuròlegs han assegurat que és "anar en contra del relloctge biològic" i, encara que "no existeixen rutines universals", van alertar que "hàbits basats en tendències virals pot ser contraproduent si no s'adapten a les característiques individuals".



A TU SALUD

HÁBITOS SALUDABLES

Levantarse a las 5 de la madrugada puede generar alteraciones en el sueño

Según la SEN, más del 48 por ciento de la población adulta en España no duerme bien



Forzar cambios bruscos puede generar insomnio.

Imponerse un horario de vigilia o levantarse a las 5 de la mañana sin respetar las necesidades individuales de sueño puede tener consecuencias negativas para la salud como déficit crónico de sueño, según la neuróloga y coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), Celia García Malo.

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

García Malo, en este sentido, aseguró que la privación de sueño no solo

impacta en la energía diaria, sino que afecta de "forma directa" a la regulación metabólica, el sistema inmunológico, la estabilidad emocional y los procesos neurocognitivos.

"En términos claros: levantarse a las 5:00 AM no es, por sí mismo, un hábito saludable en absoluto. Depende de a qué hora te acuestas, cuánto duermes y, sobre todo, de tu biología (cronobiología y cronotipos)", señaló.

En este sentido, uno de los aspectos "fundamentales" en la salud del sueño es el cronotipo, es decir, la predisposición biológica de cada individuo a estar más activo en determinadas horas del día. Aproximadamente un 50 por ciento de la población presenta un cronotipo estándar,

mientras que el resto se distribuye entre perfiles más matutinos o más vespertinos.

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

"Existen personas más matutinas y personas más nocturnas, con múltiples variantes intermedias. Pero, el más común entre la población es el estándar, que en nuestro país podría definirse como un sueño en una franja media intermedia por ejemplo de 23:00 a 7:00 o de 00:00 a 8:00", explicó. ●