



29 Octubre, 2024

Los neurólogos alertan en el Día del Ictus de que hay más casos y en gente más joven

Los especialistas inciden en la prevención del riesgo por sedentarismo y dietas no saludables y piden un esfuerzo para agilizar la rehabilitación de los pacientes

SUSANA ESCRIBANO

VALLADOLID. Los neurólogos alertan, coincidiendo Día Mundial del Ictus que sirve este 29 de octubre para recordar los efectos de estos accidentes cerebrovasculares en quienes los sufren y sus familias, de que cada vez atienden más y en personas de menor edad. Crecen los casos y lo que antes era principalmente gente mayor y muy mayor ha ampliado el abanico a pacientes con en la cincuentena, cuarentena y treintena e, incluso, jóvenes, niños y adolescentes. Una de cada tres personas que llegan al hospital con un ictus está en edad laboral, precisa el doctor Juan Francisco Arenillas, jefe del Servicio de Neurología del Hospital Clínico Universitario de Vallado-



Unidad especializada en ictus en el Clínico de Valladolid. C. ESPESO

lid y coordinador clínico del Plan de Atención al Ictus en Castilla y León.

El Clínico vallisoletano atiende unos mil pacientes con 'código ictus' al año. Es centro de referencia para Palencia y llegan también ingresos de Segovia y del Río Hortega, hospitales que sí tienen Unidad de Ictus, pero envían pacientes que re-

quieren un tratamiento con cateterismo, en la Unidad de Hemodinámica Cerebral.

Ligar ictus con la imagen de una persona mayor es cada vez más desacertado. «Los últimos estudios epidemiológicos tanto nacionales como mundiales alertan sobre el incremento en los menores de 55 años. La edad de inicio ha ido disminuyendo», ex-

plica el doctor Arenillas, sobre una enfermedad en la que la edad avanzada sigue siendo un factor de riesgo de mucho peso y por eso hay un porcentaje importante de mayores, pero lo que llama la atención es que el ictus se abre camino en edades menores, en gente que trabaja y ve lejos la jubilación.

Factores de riesgo

«El ictus responde al final a una serie de factores de riesgo ambientales, socioeconómicos, de otro tipo que son los que hacen que las enfermedades que producen el ictus se desarrollen. Probablemente, el estilo de vida occidental con el estrés, el sedentarismo, dieta inapropiada rica en grasas y en hidratos de carbono puros, polución y contaminación medioambiental, consumo de tóxicos como tabaco, alcohol y drogas, todo eso hace que haya ictus en personas más jóvenes», contextualiza el especialista, que es miembro de la Sociedad Española de Neurología. Todos esos factores aceleran las enfermedades que pueden acabar en un ictus.



ILUSTRACIÓN FELIP ARIZA

¿Ser un 'supermadrugador' no tiene premio? La hora ideal de levantarse es entre las siete y las ocho... y sin reloj, según los expertos

FERMÍN APEZTEGUIA



La sabiduría popular funciona porque tiene truco. Por lo general, por cada sabio consejo que nos brinda existe al menos otro dicho que dice justo lo contrario. Jugar a todas las bazas, ya se sabe, es la mejor forma de acertar. En lo referente al sueño, en cambio, aquello de que 'a quien madruga Dios le ayuda' parece no tener discusión posible. Algunos matices, tal vez. Dicen los especialistas que levantarse a las cinco de la mañana puede resultar tan malo para

la salud como abandonarse en la cama a pierna suelta. Una duele y la otra place, pero son solo dos caras del mismo error. Lo ideal para evitar somnolencias, dolores de cabeza y enfermedades muy graves –algunas potencialmente mortales– es permitir que el cuerpo humano siga sus propios ritmos, que son los circadianos, los que marca la propia naturaleza. ¿Los 'supermadrugadores' tienen premio? Lo explica con detalle la neurofisióloga Anjana López, del grupo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño.

¿Es saludable madrugar?

«Hasta cierto punto, sí». Lo que es realmente sano es acostarse por la noche cuando uno comienza a adormilarse y dormir sin re-

loj durante siete u ocho horas. No programe el reloj ni el móvil. Su cuerpo tiene un despertador natural que le dirá cuándo ha descansado lo suficiente.

¿Cuáles son las horas buenas para acostarse y levantarse?

La naturaleza puede responderle. Los animales se acuestan al caer el sol y se levantan con los primeros rayos de luz. Los seres humanos funcionamos igual, hasta el punto de que buena parte de los malestares que castigan a la sociedad occidental tienen que ver con una mala higiene del sueño. Cansancio permanente, dolores de cabeza, ansiedad, infartos de miocardio, ictus, incluso cánceres. Una buena hora para comenzar a dormirse son las once

de la noche. Si descansa ocho horas, entre las siete y las ocho se despertará por sí mismo y podrá ponerse a funcionar.

¿Cuánto tiempo debe pasar entre la cena e irse a la cama?

Una buena hora para cenar son las ocho y media de la noche. Así tiene tiempo para charlar distendidamente con la familia, recoger la mesa, dejar preparado el desayuno, incluso ver un poco la televisión. Después ha de comenzar el ritual del descanso. Cepillado de dientes, aseo, cremitas, un poco de lectura... No hace falta recordar que los móviles deben estar fuera de la habitación. Luz azul, no, que desvela. Piénselo: dos horas y media dan para mucho.

¿Es realmente compatible este plan con el ritmo de vida actual?

¿Quiere la verdad? ¡Pues no para todo el mundo, para qué nos vamos a engañar! Algo tan lógico y aparentemente sencillo como vivir al ritmo de la existencia humana requeriría que se diesen tres condiciones. Empresas y centros escolares deberían adaptar los horarios lectivos y escolares a las necesidades del cuerpo humano. El rendimiento académico y laboral mejoraría. Dos: el Gobierno de España tendría que adoptar ya de una vez por todas y para todo el año el horario que corresponde al país por razones de salud. Es decir, el que hemos estrenado el pasado fin de semana ya no debería volver a cambiarse. La tercera condición es personal. Cada persona ha de adquirir un compromiso con sí mismo por una vida más sana. Dieta, ejercicio y sueño saludables.

¿Qué cambios sociales nos ayudarían a dormir mejor?

Además de dejar de marear con los cambios horarios, habría que salir de trabajar antes. «La hora límite podrían ser las cinco de la tarde». Vive más feliz y rinde mejor un trabajador descansado y que no tiene que meter horas solo porque en la empresa está bien visto meterlas. Además, la vida familiar y social se facilitarían enormemente. La escuela debería funcionar, asimismo, sólo con horario de mañana. De ese modo, las primeras horas de la tarde podrían dedicarse a las extraescolares. Niños y mayores cogerían así la cama mucho más a gusto.

¿Acabaría todo esto con la epidemia de mal dormir?

Con buena parte de ella, porque una de las principales razones por las que se duerme mal en España son los malos hábitos del sueño. Si se va a la cama tarde y estresado, normal que no se descanse. Según la Sociedad Española de Neurología, la mitad de los adultos y un 25% de los niños carece de un sueño de calidad.

El desafío pendiente no sólo requiere un cambio de hábitos laborales, académicos y personales. La nueva forma de vida que recetan los especialistas del sueño necesita de la concienciación de la hostelería, de sus usuarios y de quienes recaudan sus impuestos. Restaurantes, bares, cafeterías y pubs generan el 4,3% del Producto Interior Bruto. «Como en verano tenemos más luz, nos llega más turismo. La gente, además, se queda en las terrazas hasta tarde, independientemente de que esté de vacaciones o trabaje al día siguiente. ¿Quién cambia eso?», se pregunta Anjana López. «¡Pues hay que hacerlo!», se responde.



La mitad de la población no sabe reconocer los síntomas

A.G.M.

La Sociedad Española de Neurología estima que solo un 50% de la población española sabe reconocer los síntomas de esta enfermedad y que el porcentaje de población que sabe que ante cualquier síntoma de ictus se debe llamar a emergencias, es aún menor. Por esa razón, insiste en recordar la importancia de estar atentos a los siguientes síntomas:

- Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.
- Alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender.
- Alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo, visión doble o pérdida de la visión en algún lado de nuestro campo visual.
- Pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio.
- Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza.

Llamar al 112

Los neurólogos insisten en que ante estos síntomas es fundamental llamar al 112, incluso aunque desaparezcan a los pocos minutos.

La jefa del Servicio de Neurología de la Arrixaca, Ana Morales, insiste en que «el objetivo es llegar al mayor número de pacientes para tratarlos y prevenir las secuelas».

Desde la Consejería de Salud también recuerdan que la Unidad del Servicio de Neurología del Hospital Virgen de la Arrixaca, dedicada al tratamiento de los pacientes que han sufrido un accidente cerebrovascular, se amplió este verano para acoger tres nuevas camas. Así, actualmente cuenta con 10 puestos, a fin de poder dar mejor respuesta a este cuadro neurológico. Un total de 847 enfermos fueron atendidos en esta unidad en 2023. Esta cifra va en aumento debido al crecimiento de la población adulta y la prevalencia de hipertensión y diabetes, entre otros factores. ■



La mitad de la población no sabe reconocer los síntomas

A.G.M.

La Sociedad Española de Neurología estima que solo un 50% de la población española sabe reconocer los síntomas de esta enfermedad y que el porcentaje de población que sabe que ante cualquier síntoma de ictus se debe llamar a emergencias, es aún menor. Por esa razón, insiste en recordar la importancia de estar atentos a los siguientes síntomas:

- Pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.
- Alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender.
- Alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo, visión doble o pérdida de la visión en algún lado de nuestro campo visual.
- Pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio.
- Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza.

Llamar al 112

Los neurólogos insisten en que ante estos síntomas es fundamental llamar al 112, incluso aunque desaparezcan a los pocos minutos.

La jefa del Servicio de Neurología de la Arrixaca, Ana Morales, insiste en que «el objetivo es llegar al mayor número de pacientes para tratarlos y prevenir las secuelas».

Desde la Consejería de Salud también recuerdan que la Unidad del Servicio de Neurología del Hospital Virgen de la Arrixaca, dedicada al tratamiento de los pacientes que han sufrido un accidente cerebrovascular, se amplió este verano para acoger tres nuevas camas. Así, actualmente cuenta con 10 puestos, a fin de poder dar mejor respuesta a este cuadro neurológico. Un total de 847 enfermos fueron atendidos en esta unidad en 2023. Esta cifra va en aumento debido al crecimiento de la población adulta y la prevalencia de hipertensión y diabetes, entre otros factores. ■



ILUSTRACIÓN FELIP ARIZA

¿Ser un 'supermadrugador' no tiene premio?

La hora ideal de levantarse es entre las siete y las ocho... y sin reloj, según los expertos

FERMÍN APEZTEGUIA



La sabiduría popular funciona porque tiene truco. Por lo general, por cada sabio consejo que nos brinda existe al menos otro dicho que dice justo lo contrario. Jugar a todas las bazas, ya se sabe, es la mejor forma de acertar. En lo referente al sueño, en cambio, aquello de que 'a quien madruga Dios le ayuda' parece no tener discusión posible. Algunos matices, tal vez.

Dicen los especialistas que levantarse a las cinco de la mañana puede resultar tan malo para

la salud como abandonarse en la cama a pierna suelta. Una duele y la otra place, pero son solo dos caras del mismo error. Lo ideal para evitar somnolencias, dolores de cabeza y enfermedades muy graves –algunas potencialmente mortales– es permitir que el cuerpo humano siga sus propios ritmos, que son los circadianos, los que marca la propia naturaleza. ¿Los 'supermadrugadores' tienen premio? Lo explica con detalle la neurofisióloga Anjana López, del grupo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño.

¿Es saludable madrugar?

«Hasta cierto punto, sí». Lo que es realmente sano es acostarse por la noche cuando uno comienza a adormilarse y dormir sin re-

loj durante siete u ocho horas. No programe el reloj ni el móvil. Su cuerpo tiene un despertador natural que le dirá cuándo ha descansado lo suficiente.

¿Cuáles son las horas buenas para acostarse y levantarse?

La naturaleza puede responderle. Los animales se acuestan al caer el sol y se levantan con los primeros rayos de luz. Los seres humanos funcionamos igual, hasta el punto de que buena parte de los malestares que castigan a la sociedad occidental tienen que ver con una mala higiene del sueño. Cansancio permanente, dolores de cabeza, ansiedad, infartos de miocardio, ictus, incluso cánceres. Una buena hora para comenzar a dormirse son las once

de la noche. Si descansa ocho horas, entre las siete y las ocho se despertará por sí mismo y podrá ponerse a funcionar.

¿Cuánto tiempo debe pasar entre la cena e irse a la cama?

Una buena hora para cenar son las ocho y media de la noche. Así tiene tiempo para charlar distendidamente con la familia, recoger la mesa, dejar preparado el desayuno, incluso ver un poco la televisión. Después ha de comenzar el ritual del descanso. Cepillado de dientes, aseo, cremitas, un poco de lectura... No hace falta recordar que los móviles deben estar fuera de la habitación. Luz azul, no, que desvela. Piénselo: dos horas y media dan para mucho.

¿Es realmente compatible este plan con el ritmo de vida actual?

¿Quiere la verdad? ¡Pues no para todo el mundo, para qué nos vamos a engañar! Algo tan lógico y aparentemente sencillo como vivir al ritmo de la existencia humana requeriría que se diesen tres condiciones. Empresas y centros escolares deberían adaptar los horarios lectivos y escolares a las necesidades del cuerpo humano. El rendimiento académico y laboral mejoraría. Dos: el Gobierno de España tendría que adoptar ya de una vez por todas y para todo el año el horario que corresponde al país por razones de salud. Es decir, el que hemos estrenado el pasado fin de semana ya no debería volver a cambiarse. La tercera condición es personal. Cada persona ha de adquirir un compromiso con sí mismo por una vida más sana. Dieta, ejercicio y sueño saludables.

¿Qué cambios sociales nos ayudarían a dormir mejor?

Además de dejar de marear con los cambios horarios, habría que salir de trabajar antes. «La hora límite podrían ser las cinco de la tarde». Vive más feliz y rinde mejor un trabajador descansado y que no tiene que meter horas solo porque en la empresa está bien visto meterlas. Además, la vida familiar y social se facilitarían enormemente. La escuela debería funcionar, asimismo, sólo con horario de mañana. De ese modo, las primeras horas de la tarde podrían dedicarse a las extraescolares. Niños y mayores cogerían así la cama mucho más a gusto.

¿Acabaría todo esto con la epidemia de mal dormir?

Con buena parte de ella, porque una de las principales razones por las que se duerme mal en España son los malos hábitos del sueño. Si se va a la cama tarde y estresado, normal que no se descanse. Según la Sociedad Española de Neurología, la mitad de los adultos y un 25% de los niños carece de un sueño de calidad.

El desafío pendiente no sólo requiere un cambio de hábitos laborales, académicos y personales. La nueva forma de vida que recetan los especialistas del sueño necesita de la concienciación de la hostelería, de sus usuarios y de quienes recaudan sus impuestos. Restaurantes, bares, cafeterías y pubs generan el 4,3% del Producto Interior Bruto. «Como en verano tenemos más luz, nos llega más turismo. La gente, además, se queda en las terrazas hasta tarde, independientemente de que esté de vacaciones o trabaje al día siguiente. ¿Quién cambia eso?», se pregunta Anjana López. «¡Pues hay que hacerlo!», se responde.



29 Octubre, 2024

Nuevas tecnologías aplicadas a la enfermedad

La compañía ha desarrollado Awake, un dispositivo de asistencia a la movilidad que busca devolver la capacidad autónoma de caminar

Robopedics, la 'startup' que nació tras vivir de cerca un ictus

NIEVES SALINAS
Madrid

Cuando el padre de Iván Martínez padeció un ictus «severo», su vida, como la de otras tantas familias, saltó por los aires. «Quedó en silla de ruedas», recuerda. Aquello le marcó tanto que, con su padre ya fallecido, un año después, en 2021, este ingeniero apostó por posar su mirada sobre la discapacidad y, en concreto, sobre las secuelas que arrastran quienes han padecido un ictus. Numerosas y dolorosas. Como, en algunos casos, la inmovilidad de parte de su cuerpo. Así nació Robopedics, una startup con domicilio en Barcelona que ideó Awake, una solución ortopédica robotizada que permite a los hemipléjicos levantarse de la silla de ruedas y caminar cada día, de forma independiente y sin supervisión médica.

El dispositivo se presentó en Madrid al tiempo que se daba a conocer un informe de la Fundación Visible que ha recopilado las experiencias de más de 190 personas, familias y pacientes, y escuchado más de 10 historias en profundidad «llenas de dolor, lucha y resiliencia. Hemos querido ser el altavoz de esas personas que sienten que el sistema se ha olvidado de ellas. Queremos visibilizar lo

que sucede después de la enfermedad, lo que no se ve: la soledad a la que enfrentan los pacientes, las barreras que levantan los prejuicios sociales y la falta de recursos adecuados», ha explicado Patricia Ripoll Ros, presidenta de la Fundación, la víspera del Día Mundial del Ictus, que se conmemora hoy.

La invisibilidad

Porque, dice Patricia Ripoll, quienes sobreviven a un ictus, luego se

Este mismo estudio, que recoge la Sociedad Española de Neurología (SEN), apunta, además, que cada año y en todo el mundo se producen casi 12 millones de casos de ictus y más 7 millones de fallecimientos por esta enfermedad. Unas cifras que, comparadas con los datos que se manejaban hace 30 años, suponen un aumento del 70% en el número de casos, un incremento del 44% en las muertes y, además, un 32% más de discapacidad. ■

Cada año y en todo el mundo se producen casi 12 millones de casos de ictus

ven sumidos en una «terrible invisibilidad» que viene marcada por el «no te quejes, que sigues vivo». Por eso el informe realizado por su entidad, ha querido conocer el después de padecer una enfermedad cerebrovascular que es, en todo el mundo, la segunda causa de muerte más común (después de la cardiopatía isquémica) y la tercera causa más común de discapacidad (en Europa es la primera), según los datos del último estudio *Global Burden of Disease*.



Iván Martínez, fundador de Robopedics.

CÓRDOBA



29 Octubre, 2024

Las unidades especializadas canarias recibieron 2.819 ingresos por ictus en 2023

El reconocimiento precoz de los síntomas y el traslado al hospital resultan clave para disminuir la mortalidad y las complicaciones

DIARIO DE AVISOS
 Santa Cruz de Tenerife

El Servicio Canario de la Salud contabilizó 2.819 ingresos por ictus en las unidades hospitalarias especializadas en 2023. Se trata de una enfermedad cerebrovascular que afecta a los vasos sanguíneos que suministran sangre al cerebro, provocando un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región del cerebro. El 85% de los episodios se producen por obstrucción vascular y el resto, por hemorragia.

Esta enfermedad supone la segunda causa de muerte en

España y la primera en mujeres, aparte del primer motivo de discapacidad adquirida en el adulto y segundo de demencia.

LA DETECCIÓN PRECOZ RESULTA CLAVE ANTE UNA ENFERMEDAD QUE DEJA SECUELAS Y DISCAPACIDAD AL 50% DE AFECTADOS Y UNA MORTALIDAD DEL 30%



Según datos de la Sociedad Española de Neurología, cada año unas 130.000 personas sufren un ictus en España, de los

que un 50% tendrán secuelas posteriores que les causan discapacidad, con una mortalidad del 30%. En los últimos 20 años, las muertes y la discapacidad han disminuido por la mejora en la detección precoz y el control de los factores de riesgo.

El daño cerebral que produce un ictus se vincula de forma estrecha al tiempo en que se mantiene la alteración en la vascularización cerebral y a la zona que se haya visto afectada. Por eso, saber identificar precozmente síntomas para poner a activar el sistema de emergencias ayuda a “mejorar significativamente” el pronóstico y las secuelas.



ILUSTRACIÓN FELIP ARIZA

¿Ser un 'supermadrugador' no tiene premio?

La hora ideal de levantarse es entre las siete y las ocho... y sin reloj, según los expertos

FERMÍN APEZTEGUIA



La sabiduría popular funciona porque tiene truco. Por lo general, por cada sabio consejo que nos brinda existe al menos otro dicho que dice justo lo contrario. Jugar a todas las bazas, ya se sabe, es la mejor forma de acertar. En lo referente al sueño, en cambio, aquello de que 'a quien madruga Dios le ayuda' parece no tener discusión posible. Algunos matices, tal vez.

Dicen los especialistas que levantarse a las cinco de la mañana puede resultar tan malo para

la salud como abandonarse en la cama a pierna suelta. Una duele y la otra place, pero son solo dos caras del mismo error. Lo ideal para evitar somnolencias, dolores de cabeza y enfermedades muy graves –algunas potencialmente mortales– es permitir que el cuerpo humano siga sus propios ritmos, que son los circadianos, los que marca la propia naturaleza. ¿Los 'supermadrugadores' tienen premio? Lo explica con detalle la neurofisióloga Anjana López, del grupo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño.

¿Es saludable madrugar?

«Hasta cierto punto, sí». Lo que es realmente sano es acostarse por la noche cuando uno comienza a adormilarse y dormir sin re-

loj durante siete u ocho horas. No programe el reloj ni el móvil. Su cuerpo tiene un despertador natural que le dirá cuándo ha descansado lo suficiente.

¿Cuáles son las horas buenas para acostarse y levantarse?

La naturaleza puede responderle. Los animales se acuestan al caer el sol y se levantan con los primeros rayos de luz. Los seres humanos funcionamos igual, hasta el punto de que buena parte de los malestares que castigan a la sociedad occidental tienen que ver con una mala higiene del sueño. Cansancio permanente, dolores de cabeza, ansiedad, infartos de miocardio, ictus, incluso cánceres. Una buena hora para comenzar a dormirse son las once

de la noche. Si descansa ocho horas, entre las siete y las ocho se despertará por sí mismo y podrá ponerse a funcionar.

¿Cuánto tiempo debe pasar entre la cena e irse a la cama?

Una buena hora para cenar son las ocho y media de la noche. Así tiene tiempo para charlar distendidamente con la familia, recoger la mesa, dejar preparado el desayuno, incluso ver un poco la televisión. Después ha de comenzar el ritual del descanso. Cepillado de dientes, aseo, cremitas, un poco de lectura... No hace falta recordar que los móviles deben estar fuera de la habitación. Luz azul, no, que desvela. Piénselo: dos horas y media dan para mucho.

¿Es realmente compatible este plan con el ritmo de vida actual?

¿Quiere la verdad? ¡Pues no para todo el mundo, para qué nos vamos a engañar! Algo tan lógico y aparentemente sencillo como vivir al ritmo de la existencia humana requeriría que se diesen tres condiciones. Empresas y centros escolares deberían adaptar los horarios lectivos y escolares a las necesidades del cuerpo humano. El rendimiento académico y laboral mejoraría. Dos: el Gobierno de España tendría que adoptar ya de una vez por todas y para todo el año el horario que corresponde al país por razones de salud. Es decir, el que hemos estrenado el pasado fin de semana ya no debería volver a cambiarse. La tercera condición es personal. Cada persona ha de adquirir un compromiso con sí mismo por una vida más sana. Dieta, ejercicio y sueño saludables.

¿Qué cambios sociales nos ayudarían a dormir mejor?

Además de dejar de marear con los cambios horarios, habría que salir de trabajar antes. «La hora límite podrían ser las cinco de la tarde». Vive más feliz y rinde mejor un trabajador descansado y que no tiene que meter horas solo porque en la empresa está bien visto meterlas. Además, la vida familiar y social se facilitarían enormemente. La escuela debería funcionar, asimismo, sólo con horario de mañana. De ese modo, las primeras horas de la tarde podrían dedicarse a las extraescolares. Niños y mayores cogerían así la cama mucho más a gusto.

¿Acabaría todo esto con la epidemia de mal dormir?

Con buena parte de ella, porque una de las principales razones por las que se duerme mal en España son los malos hábitos del sueño. Si se va a la cama tarde y estresado, normal que no se descanse. Según la Sociedad Española de Neurología, la mitad de los adultos y un 25% de los niños carece de un sueño de calidad.

El desafío pendiente no sólo requiere un cambio de hábitos laborales, académicos y personales. La nueva forma de vida que recetan los especialistas del sueño necesita de la concienciación de la hostelería, de sus usuarios y de quienes recaudan sus impuestos. Restaurantes, bares, cafeterías y pubs generan el 4,3% del Producto Interior Bruto. «Como en verano tenemos más luz, nos llega más turismo. La gente, además, se queda en las terrazas hasta tarde, independientemente de que esté de vacaciones o trabaje al día siguiente. ¿Quién cambia eso?», se pregunta Anjana López. «¡Pues hay que hacerlo!», se responde.



ILUSTRACIÓN FELIP ARIZA

¿Ser un 'supermadrugador' no tiene premio? La hora ideal de levantarse es entre las siete y las ocho... y sin reloj, según los expertos

FERMÍN APEZTEGUIA



La sabiduría popular funciona porque tiene truco. Por lo general, por cada sabio consejo que nos brinda existe al menos otro dicho que dice justo lo contrario. Jugar a todas las bazas, ya se sabe, es la mejor forma de acertar. En lo referente al sueño, en cambio, aquello de que 'a quien madruga Dios le ayuda' parece no tener discusión posible. Algunos matices, tal vez.

Dicen los especialistas que levantarse a las cinco de la mañana puede resultar tan malo para

la salud como abandonarse en la cama a pierna suelta. Una duele y la otra place, pero son solo dos caras del mismo error. Lo ideal para evitar somnolencias, dolores de cabeza y enfermedades muy graves –algunas potencialmente mortales– es permitir que el cuerpo humano siga sus propios ritmos, que son los circadianos, los que marca la propia naturaleza. ¿Los 'supermadrugadores' tienen premio? Lo explica con detalle la neurofisióloga Anjana López, del grupo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño.

¿Es saludable madrugar?

«Hasta cierto punto, sí». Lo que es realmente sano es acostarse por la noche cuando uno comienza a adormilarse y dormir sin re-

loj durante siete u ocho horas. No programe el reloj ni el móvil. Su cuerpo tiene un despertador natural que le dirá cuándo ha descansado lo suficiente.

¿Cuáles son las horas buenas para acostarse y levantarse?

La naturaleza puede responderle. Los animales se acuestan al caer el sol y se levantan con los primeros rayos de luz. Los seres humanos funcionamos igual, hasta el punto de que buena parte de los malestares que castigan a la sociedad occidental tienen que ver con una mala higiene del sueño. Cansancio permanente, dolores de cabeza, ansiedad, infartos de miocardio, ictus, incluso cánceres. Una buena hora para comenzar a dormirse son las once

de la noche. Si descansa ocho horas, entre las siete y las ocho se despertará por sí mismo y podrá ponerse a funcionar.

¿Cuánto tiempo debe pasar entre la cena e irse a la cama?

Una buena hora para cenar son las ocho y media de la noche. Así tiene tiempo para charlar distendidamente con la familia, recoger la mesa, dejar preparado el desayuno, incluso ver un poco la televisión. Después ha de comenzar el ritual del descanso. Cepillado de dientes, aseo, cremitas, un poco de lectura... No hace falta recordar que los móviles deben estar fuera de la habitación. Luz azul, no, que desvela. Piénselo: dos horas y media dan para mucho.

¿Es realmente compatible este plan con el ritmo de vida actual?

¿Quiere la verdad? ¡Pues no para todo el mundo, para qué nos vamos a engañar! Algo tan lógico y aparentemente sencillo como vivir al ritmo de la existencia humana requeriría que se diesen tres condiciones. Empresas y centros escolares deberían adaptar los horarios lectivos y escolares a las necesidades del cuerpo humano. El rendimiento académico y laboral mejoraría. Dos: el Gobierno de España tendría que adoptar ya de una vez por todas y para todo el año el horario que corresponde al país por razones de salud. Es decir, el que hemos estrenado el pasado fin de semana ya no debería volver a cambiarse. La tercera condición es personal. Cada persona ha de adquirir un compromiso con sí mismo por una vida más sana. Dieta, ejercicio y sueño saludables.

¿Qué cambios sociales nos ayudarían a dormir mejor?

Además de dejar de marear con los cambios horarios, habría que salir de trabajar antes. «La hora límite podrían ser las cinco de la tarde». Vive más feliz y rinde mejor un trabajador descansado y que no tiene que meter horas solo porque en la empresa está bien visto meterlas. Además, la vida familiar y social se facilitarían enormemente. La escuela debería funcionar, asimismo, sólo con horario de mañana. De ese modo, las primeras horas de la tarde podrían dedicarse a las extraescolares. Niños y mayores cogerían así la cama mucho más a gusto.

¿Acabaría todo esto con la epidemia de mal dormir?

Con buena parte de ella, porque una de las principales razones por las que se duerme mal en España son los malos hábitos del sueño. Si se va a la cama tarde y estresado, normal que no se descanse. Según la Sociedad Española de Neurología, la mitad de los adultos y un 25% de los niños carece de un sueño de calidad.

El desafío pendiente no sólo requiere un cambio de hábitos laborales, académicos y personales. La nueva forma de vida que recetan los especialistas del sueño necesita de la concienciación de la hostelería, de sus usuarios y de quienes recaudan sus impuestos. Restaurantes, bares, cafeterías y pubs generan el 4,3% del Producto Interior Bruto. «Como en verano tenemos más luz, nos llega más turismo. La gente, además, se queda en las terrazas hasta tarde, independientemente de que esté de vacaciones o trabaje al día siguiente. ¿Quién cambia eso?», se pregunta Anjana López. «¡Pues hay que hacerlo!», se responde.



Más de 2.800 canarios ingresan con ictus en los hospitales de las Islas en 2023

El 85% de estos accidentes se producen por obstrucción vascular y el resto por hemorragia

El Día

SANTA CRUZ DE TENERIFE

En Canarias, durante el año 2023 se registraron 2.819 ingresos hospitalarios por Ictus, distribuidos de manera homogénea entre ambos sexos. El ictus es una enfermedad cerebrovascular que afecta a los vasos sanguíneos que suministran sangre al cerebro, provocando un trastorno brusco de la circulación cerebral que altera la función de una determinada región del cerebro.

La Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias ha trasladado estos datos para conmemorar el Día Mundial del Ictus, que tiene lugar cada 29 de octubre, y recuerda la importancia de mantener hábitos de vida saludable para prevenir esta patología así como de actuar con inmediatez ante la sospecha de síntomas.

El 85% de los Ictus se producen por obstrucción vascular y el resto por hemorragia. Esta enfermedad supone la segunda causa de muerte en España y la primera en mujeres; además, es la primera causa de discapacidad adquirida en el adulto y la segunda causa de demencia. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cada año unas 130.000 personas sufren un ictus en España, de los cuales un 50% tendrán secuelas posteriores que les causan discapacidad con una mortalidad del 30%. En los últimos 20 años, la mortalidad y discapacidad por ictus ha disminuido, gracias a la detección precoz.