



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.



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 carecen 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.



COLABORACIÓN

RAFAEL SOLER GONZÁLEZ
(SEN. MELILLA)
RAFAEL MERINO DE TORRES
(SEN. CEUTA)

DÍA MUNDIAL DEL ICTUS (29-10-2024)

Aprovechando el Día Mundial del ictus 2024, los responsables de las secciones de Neurología de Ceuta y Melilla y, representantes, además, de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en dichos territorios, queremos concienciar a la población de la importancia de la patología y de la necesidad de extremar las medidas de prevención. El ictus es un proceso súbito, que supone un daño cerebral agudo, bien por una obstrucción de un vaso cerebral, bien por una rotura del mismo, con emisión de sangre a la zona adyacente. Siempre es un proceso grave, pero dependiendo del territorio y extensión, puede ser muy grave, crítico o mortal.

Cada año, en España 130.000 personas sufren un ictus, falleciendo la tercera parte a consecuencia del mismo, de forma directa o indirecta. **El ictus es la principal causa de muerte en mujeres** y la segunda en hombres, siendo la primera causa de discapacidad, de forma global, en nuestro país. Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) **en el año 2023 fallecieron más del doble de mujeres por ictus que por cáncer de mama**, por lo que podemos hacernos una idea de la enorme

magnitud del problema. Se estima que, en España, cerca de 400.000 personas viven día a día, soportando las secuelas de haber padecido un ictus.

El problema en Ceuta y Melilla no es menor: en torno a 400 personas, entre las dos ciudades autónomas, sufre un ictus cada año, lo que implica un problema de salud de importancia inusitada y que requiere una respuesta proporcional y adecuada.

Por tanto el Día Mundial del Ictus, debe ser una fecha para la reflexión:

Por un lado, para los ciudadanos, potenciales pacientes, que deben extremar las medidas para prevenir un ictus: controlar su presión arterial, su glucemia, su colesterol y triglicéridos, no fumar, no beber alcohol y realizar una dieta sana mediterránea, abundante en fruta y verdura, junto a un ejercicio físico diario moderado, lo que va a contribuir a controlar nuestro peso, es la mejor receta para prevenir un ictus.

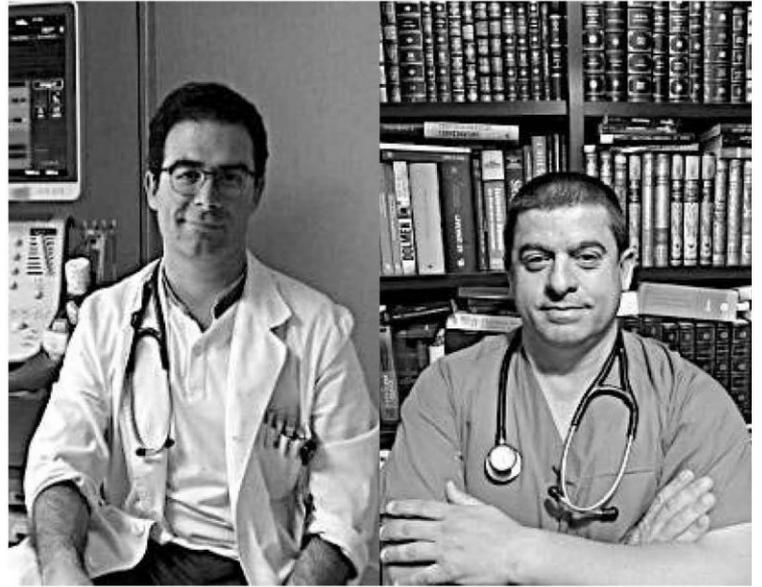
Además, el control adecuado por parte de nuestro médico de familia y la detección precoz de problemas cardíacos y/o sistémicos, completaría el panel de medidas preventivas.

Por otro lado, para la Administración: Son muchas las medidas que han demostrado una mejora de la mortalidad, la morbilidad y la situación final, tras un ictus, y que, consideramos que deben implementarse en nuestros hospitales para poder mejorar la asistencia a nuestros pacientes. Entre ellas, nos gustaría resaltar las siguientes:

La creación de Unidades de Ictus en Ceuta y Melilla.

La instauración de guardias hospitalarias específicas de ictus en ambas ciudades.

La instauración de laboratorios de Neu-



ronología en ambos hospitales de INGE-SA.

La adecuada dotación de neurólogos para ello, que nunca puede estar por debajo de la media estatal, como ocurre en estos momentos.

La optimización de los circuitos de trombolectomía y la gestión de los mismos por parte de Neurología, que incluyan la innovación y el estudio de las diferentes posibilidades de tratamiento "in situ".

La creación de consultas de alta resolución para patología cerebrovascular, adecuando, además los tiempos de consulta,

hoy día, muy por debajo de la media de tiempos hospitalarios de nuestro entorno.

Por último, queremos expresar, nuestro firme compromiso de luchar por una mejor asistencia neurológica en ambas ciudades hermanas, objetivo que sólo podrá cumplirse si ciudadanos y Administración se adhieren al mismo, en una alianza estratégica e imprescindible.

Fdo: Rafael Soler González
SEN. Melilla
Fdo: Rafael Merino de Torres
SEN. Ceuta.



29 Octubre, 2024

Melilla pide mejor atención neurológica por el aumento de casos de ictus

El Faro MELILLA

Los responsables de Neurología en Ceuta y Melilla solicitaron mejorar la atención neurológica en las dos autonomías y han concienciado sobre la gravedad de esta patología, que afecta a más de 130.000 personas cada año en España, unas 400 al año en ambas ciudades.

En un comunicado recogido por Efe, con motivo del Día Mundial del

Ictus 2024, que se celebra hoy, los responsables de las secciones de Neurología de Ceuta, Rafael Merino de Torres, y de Melilla, Rafael Soler González, representantes, además, de la Sociedad Española de Neurología (SEN) en dichos territorios, han concienciado a la población sobre la importancia de esta patología y la necesidad de extremar las medidas de prevención.

“El ictus es un proceso súbito que supone un daño cerebral agudo, bien por una obstrucción de un vaso cerebral, bien por una rotura del mismo, con emisión de sangre a la zona adyacente. Siempre es un proceso grave, pero, dependiendo del territorio y extensión, puede ser muy grave, crítico o mortal”, explicaron en un comunicado conjunto.

Cada año, en España, 130.000

personas sufren un ictus y falleciendo la tercera parte a consecuencia de este, de forma directa o indirecta.

El ictus es la principal causa de muerte en mujeres y la segunda en hombres, siendo la primera causa de discapacidad, de forma global, en nuestro país ya que según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), en el año 2023 fallecieron más del doble de mujeres por ictus que por cáncer de mama, lo que da una idea de la enorme magnitud del problema. Se calcula que, en España, cerca de 400.000 personas viven día a día soportando las secuelas de haber padecido un ictus.

El problema en Ceuta y Melilla

“no es menor ya que en torno a 400 personas, entre las dos ciudades autónomas, sufren un ictus cada año, lo que implica un problema de salud de importancia inusitada y que requiere una respuesta proporcional y adecuada”.

Portanto, el Día Mundial del Ictus “debe ser una fecha para la reflexión, tanto para los ciudadanos como para la Administración ya que es importante extremar las medidas para prevenir un ictus así como el control adecuado por parte del médico de familia y la detección precoz de problemas cardíacos y/o sistémicos completaría el panel de medidas preventivas”.



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



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

Aumentan los casos de ictus y cada vez son más frecuentes en jóvenes

En víspera del día de la enfermedad del ictus, los neurólogos inciden en la prevención del riesgo por sedentarismo y dietas no saludables, y piden agilizar la rehabilitación de los pacientes. **P13**

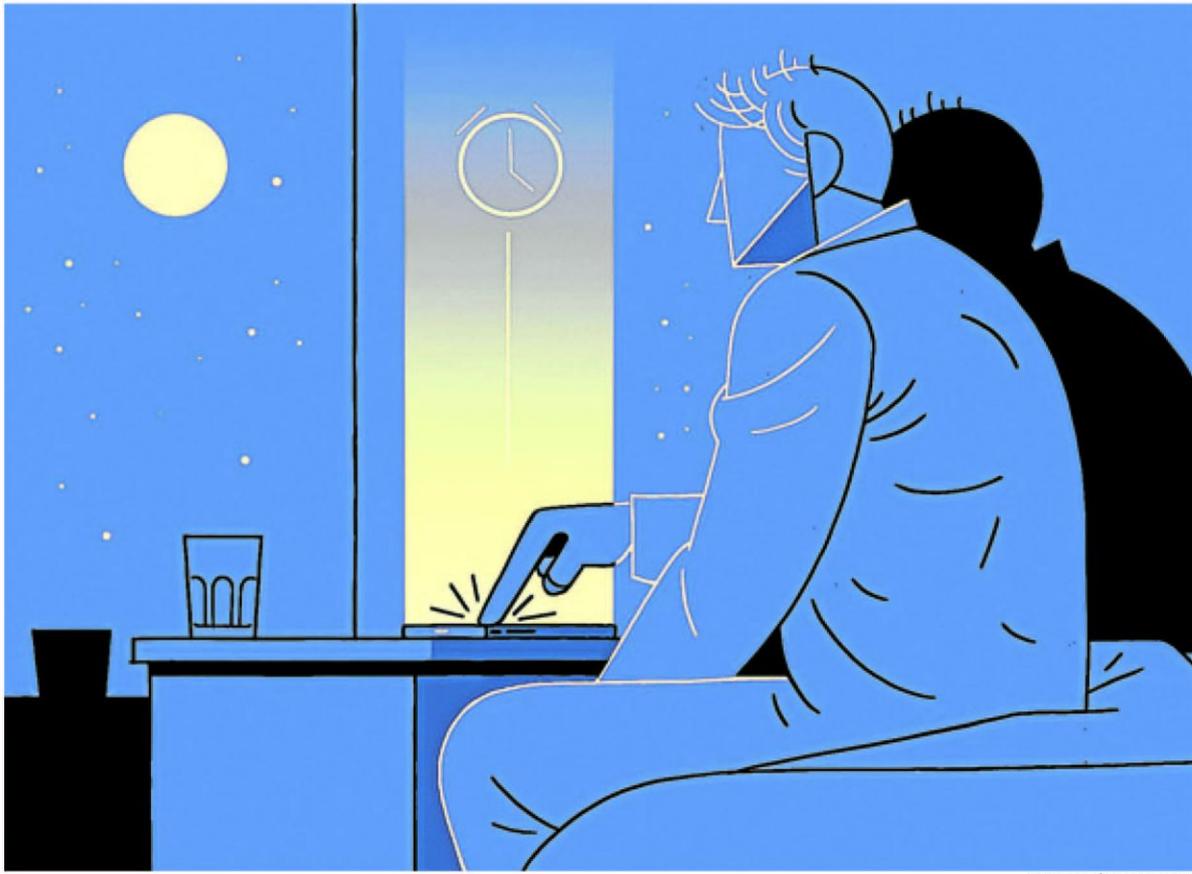


ILUSTRACIÓN FELIP ARIZA

¿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.