



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.



29 Octubre, 2024

**Día Mundial**

# El paciente con ictus pierde dos millones de neuronas por cada minuto que pasa

Las unidades especializadas de los hospitales Virgen de la Arrixaca y Santa Lucía atendieron el pasado año a 1.300 pacientes por esta causa

Ferran Nacleu

A. GARCÍA

Alteración del lenguaje o la visión, pérdida repentina de fuerza o del equilibrio o dolor de cabeza muy intenso y repentino. Estas son las señales que pueden alertarnos de que estamos sufriendo un ictus o que alguien de nuestro entorno necesita ayuda urgente. Ante un ictus cada minuto cuenta, ya que un paciente con un ictus pierde dos millones de neuronas por cada minuto que pasa sin ser atendido, según alertan los especialistas de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

El ictus es un bloqueo total o parcial del flujo de sangre que va al cerebro, enfermedad cerebrovascular cuyo día mundial se conmemora hoy, 29 de octubre, y que dependiendo de la rapidez con la que se actúe puede dejar más o menos secuelas a la persona afectada.

El ictus es la segunda causa de muerte más común (después de la cardiopatía isquémica) y la tercera causa más común de discapacidad.

La doctora Ana Morales, jefa del Servicio de Neurología del Hospital Virgen de la Arrixaca, reconoce que «en general, todas las estadísticas dicen que los casos de ictus van en aumento debido a la mayor esperanza de vida y a los factores de riesgo», como son hipertensión, diabetes, colesterol, tabaquismo y obesidad.

**Dos unidades de Ictus**

Precisamente en la Arrixaca se encuentra una de las dos Unidades de Ictus que hay en la Región, la segunda está en el Santa Lucía de Cartagena. En ellas se trabaja de manera coordinada y protocolizada para conseguir disminuir las secuelas y la mortalidad por esta afección y en las que el pasado año se atendieron 1.300 pacientes con estas patologías cerebrovasculares (800 pacientes en el centro de El Palmar y aproximadamente 500 en la de Cartagena).

Para estos casos hay dos tipos de tratamientos, el intravenoso, que se realiza tanto en la Arrixaca



Un neurólogo revisa la prueba realizada a un paciente.

**Apuntes**

**El 'Teleictus' llega al Morales y al Reina Sofía**

Los hospitales murcianos Morales Meseguer y Reina Sofía, centros de referencia de las áreas de salud VI y VII, se sumarán en estos próximos meses a la red de 'Teleictus' que ya funciona en la Región de Murcia y de la que forman parte los hospitales Virgen del Castillo de Yecla, Rafael Méndez de Lorca y Lorenzo Guirao de Cieza.

La Consejería de Salud murciana recuerda que el programa 'Teleictus' permite realizar a distancia el tratamiento agudo de un paciente con ictus, lo que posibilita ganar

tiempo en la atención y reduce las posibilidades de mortalidad y de posibles secuelas. Esta herramienta conecta al profesional que atiende a un paciente en un hospital de área y su servicio de Urgencias con el hospital de referencia donde haya neurólogo de guardia, de modo que ambos facultativos puedan valorar al paciente, analizar las pruebas a través del sistema informático, y tomar la decisión de si es candidato al tratamiento de ictus. De ahí que el programa se iniciara en su momento con los hospitales comarcales.

como en el Santa Lucía, y la trombolectomía (procedimiento con el que se elimina el trombo o coágulo de sangre de los vasos sanguíneos) y que sólo se realiza en el hospital de El Palmar, ya que es necesario contar con neurorradiólogos intervencionistas, indica la doctora Morales.

Además, de las atenciones al ictus realizadas en estas dos unidades, la Consejería de Salud informa de que a lo largo de 2023 se reali-

zaron 332 atenciones por código ictus desde el Servicio de Urgencias y Emergencias 061 en la Región; y en el primer semestre de este año ya se han contabilizado 250.

Se estima que cada año en la Región de Murcia fallecen más de 800 personas por enfermedades cerebrovasculares, y que unas 2.500 padecen por primera vez alguna de ellas, precisando ingreso hospitalario. ■



**Día Mundial**

# El paciente con ictus pierde dos millones de neuronas por cada minuto que pasa

Las unidades especializadas de los hospitales Virgen de la Arrixaca y Santa Lucía atendieron el pasado año a 1.300 pacientes por esta causa

Ferran Nadeu

A. GARCÍA

Alteración del lenguaje o la visión, pérdida repentina de fuerza o del equilibrio o dolor de cabeza muy intenso y repentino. Estas son las señales que pueden alertarnos de que estamos sufriendo un ictus o que alguien de nuestro entorno necesita ayuda urgente. Ante un ictus cada minuto cuenta, ya que un paciente con un ictus pierde dos millones de neuronas por cada minuto que pasa sin ser atendido, según alertan los especialistas de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

El ictus es un bloqueo total o parcial del flujo de sangre que va al cerebro, enfermedad cerebrovascular cuyo día mundial se conmemora hoy, 29 de octubre, y que dependiendo de la rapidez con la que se actúe puede dejar más o menos secuelas a la persona afectada.

El ictus es la segunda causa de muerte más común (después de la cardiopatía isquémica) y la tercera causa más común de discapacidad.

La doctora Ana Morales, jefa del Servicio de Neurología del Hospital Virgen de la Arrixaca, reconoce que «en general, todas las estadísticas dicen que los casos de ictus van en aumento debido a la mayor esperanza de vida y a los factores de riesgo», como son hipertensión, diabetes, colesterol, tabaquismo y obesidad.

**Dos unidades de Ictus**

Precisamente en la Arrixaca se encuentra una de las dos Unidades de Ictus que hay en la Región, la segunda está en el Santa Lucía de Cartagena. En ellas se trabaja de manera coordinada y protocolizada para conseguir disminuir las secuelas y la mortalidad por esta afección y en las que el pasado año se atendieron 1.300 pacientes con estas patologías cerebrovasculares (800 pacientes en el centro de El Palmar y aproximadamente 500 en la de Cartagena).

Para estos casos hay dos tipos de tratamientos, el intravenoso, que se realiza tanto en la Arrixaca



Un neurólogo revisa la prueba realizada a un paciente.

**Apuntes**

**El 'Teleictus' llega al Morales y al Reina Sofía**

Los hospitales murcianos Morales Meseguer y Reina Sofía, centros de referencia de las áreas de salud VI y VII, se sumarán en estos próximos meses a la red de 'Teleictus' que ya funciona en la Región de Murcia y de la que forman parte los hospitales Virgen del Castillo de Yecla, Rafael Méndez de Lorca y Lorenzo Guirao de Cieza.

La Consejería de Salud murciana recuerda que el programa 'Teleictus' permite realizar a distancia el tratamiento agudo de un paciente con ictus, lo que posibilita ganar

tiempo en la atención y reduce las posibilidades de mortalidad y de posibles secuelas. Esta herramienta conecta al profesional que atiende a un paciente en un hospital de área y su servicio de Urgencias con el hospital de referencia donde haya neurólogo de guardia, de modo que ambos facultativos puedan valorar al paciente, analizar las pruebas a través del sistema informático, y tomar la decisión de si es candidato al tratamiento de ictus. De ahí que el programa se iniciara en su momento con los hospitales comarcales.

como en el Santa Lucía, y la trombectomía (procedimiento con el que se elimina el trombo o coágulo de sangre de los vasos sanguíneos) y que sólo se realiza en el hospital de El Palmar, ya que es necesario contar con neurorradiólogos intervencionistas, indica la doctora Morales.

Además, de las atenciones al ictus realizadas en estas dos unidades, la Consejería de Salud informa de que a lo largo de 2023 se reali-

zaron 332 atenciones por código ictus desde el Servicio de Urgencias y Emergencias 061 en la Región; y en el primer semestre de este año ya se han contabilizado 250.

Se estima que cada año en la Región de Murcia fallecen más de 800 personas por enfermedades cerebrovasculares, y que unas 2.500 padecen por primera vez alguna de ellas, precisando ingreso hospitalario. ■



29 Octubre, 2024

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

**LP/DLP**

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

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 del 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.



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.



28 Octubre, 2024

SANIDAD

# La mortalidad por sufrir un ictus se reduce un 25% en una década

La Unidad de Intervencionismo Neurovascular del CHUA alcanza 10 años de existencia con buenos resultados • El doctor Francisco Hernández afirma que aumentan los casos de pacientes jóvenes ALBACETE 6 y 7



## SANIDAD | DÍA MUNDIAL

# 1.000

Son las trombectomías mecánicas, procedimiento intervencionista para extraer el ictus, realizados en la década de andadura de la Unidad.

# 460

Son las activaciones del Código Ictus registradas en la provincia de Albacete durante el 2023, 500 pacientes precisaron ingreso.

# 65%

De los pacientes que sufren un ictus alcanza la independencia funcional a los tres meses gracias a los buenos resultados clínicos.

# 3

Son los profesionales (Paco Hernández, Juan David Molina y Ángela Fernández) integran actualmente el equipo multidisciplinar que realiza el intervencionismo.

# 85%

De los accidentes cerebrovasculares que se producen son de tipo isquémico, mientras que el 15% son hemorrágicos y de peor pronóstico.

# La mortalidad por ictus se redujo un 25% en 10 años por las nuevas técnicas

## La Unidad de Intervencionismo Neurovascular del CHUA alcanza una década de existencia con resultados óptimos

TERESA ROLDÁN / ALBACETE

En España el ictus, del que mañana se celebra el Día Mundial, supone la primera causa de mortalidad en mujeres y la segunda en hombres, según datos del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología, así como la primera causa de discapacidad adquirida en los adultos y la segunda causa de demencia. Un ictus es un trastorno brusco en la circulación sanguínea del cerebro que puede ser producido por obstrucción, en el 85% de los casos, lo que se conoce como ictus isquémico, o por hemorragia, que ocurre en un 15%. Sólo en España, según datos de la SEN, unas 110.000 personas sufren un ictus cada año.

Anualmente son en torno a un millar los ictus que se producen en la provincia de Albacete, cifra que permanece invariable en los últimos años, sin embargo, mediante la activación del Código Ictus en 2023 fueron atendidos por los neurólogos albacetenses 460 pacientes, 50 más que los 410 casos que con sospecha de sufrir un posible accidente cerebrovascular llegaron el año pasado. Gracias a este protocolo de actuación rápida, las pruebas diagnósticas y los tratamientos eficaces de recanalización se hacen lo más rápido posible, ya

que esta patología es tiempo dependiente: cuanto antes se trata, más probabilidades de recuperarse sin secuelas tiene el paciente afectado. Del total de accidentes cerebrovasculares que se produjeron el año pasado en la geografía provincial, 500 precisaron ingreso.

**ÉXITO.** Precisamente este mes de noviembre que está a punto de comenzar se cumplen 10 años desde la implementación definitiva de los procedimientos neurointervencionistas en el centro hospitalario albacetense, tal y como informó el responsable de la misma, el neurólogo Francisco Hernández, que destacó que estas técnicas son un éxito rotundo en cuanto a los resultados clínicos y la atención multidisciplinar de una patología de elevada complejidad. De hecho, apuntó que en la última década y con la llegada de estos procedi-

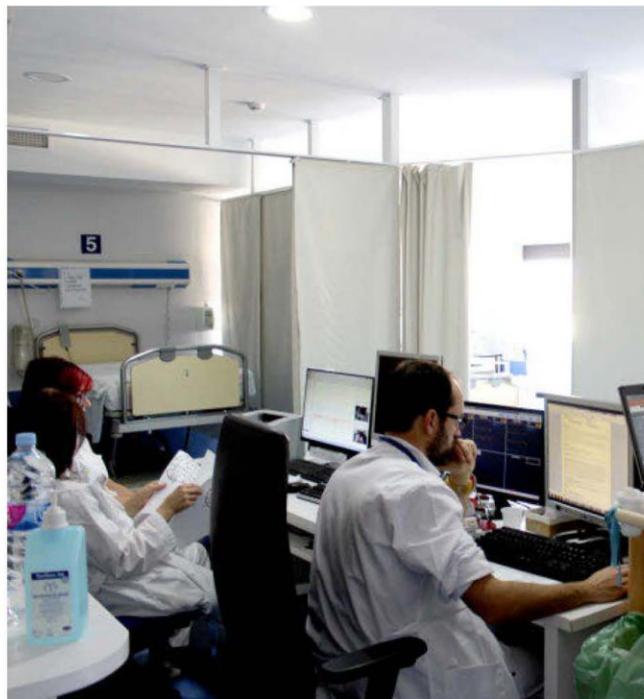
mientos el volumen de pacientes tratados no ha dejado de aumentar. Gracias a la aplicación de estos procedimientos de recanalización, según el doctor Hernández una enfermedad que clásicamente presentaba una repercusión tan grave en forma de secuelas o la muerte en otros muchos se ha conseguido que el pronóstico sea mucho mejor. Respecto a los resultados clínicos los últimos datos indican que un 65% de los pacientes han alcanzado independencia funcional a los tres meses de haber sufrido el ictus, y la mortalidad se ha reducido un 25% desde la implementación de la técnica, lo que supera ampliamente los estándares publicados.

Los tiempos medios de tratamiento desde el inicio de los síntomas hasta la punción arterial son 300 minutos en el caso del Complejo Hospitalario Universitario de Albacete. «La realización de la

### DECLARACIONES

**PACO HERNÁNDEZ** NEURÓLOGO DEL CHUA

«Los estándares marcan por debajo de una hora para hacer la trombectomía, nosotros estamos mejor, hacemos la técnica en 15 ó 20 minutos»



Varios profesionales de la Unidad de Ictus del Hospital, durante una jornada de trabajo. / SESCAM

trombectomía los estándares medios marcan que se haga por debajo de una hora, y nosotros estamos mucho mejor, porque el tiempo de respuesta para hacer esta técnica es de 15 ó 20 minutos, pero el problema es que muchas veces el paciente llega tarde, por problemas en el reconocimiento o en los traslados, con lo que de media tenemos 300 minutos desde que el paciente tiene los primeros síntomas hasta que llega a nuestra sala de neurointervencionismo vascular».

En concreto, a falta de contabilizar los casos de pacientes que precisen tratamiento en la Unidad durante el último trimestre del año, los datos en el momento actual igualan a todo el 2023, con un total de 291 procedimientos terapéuticos realizados. Un aumento de procesos que también es posible gracias al refuerzo del equipo multidisciplinar que hace los trata-

mientos intervencionistas, ya que junto al doctor Hernández (neurólogo) y al doctor Juan David Molina (radiólogo), se ha sumado la doctora Ángela Fernández (también radióloga).

El doctor Hernández indicó que se ha rebasado el número de tratamientos de angioplastia con stent de carótida y de ictus agudos respecto a 2023, por lo que estiman que el año acabará con entre 165 y 170 trombectomías mecánicas y 120 stents de carótida, lo que supone un incremento adicional del 25% en el volumen de tratamientos de estas patologías sobre 2023.

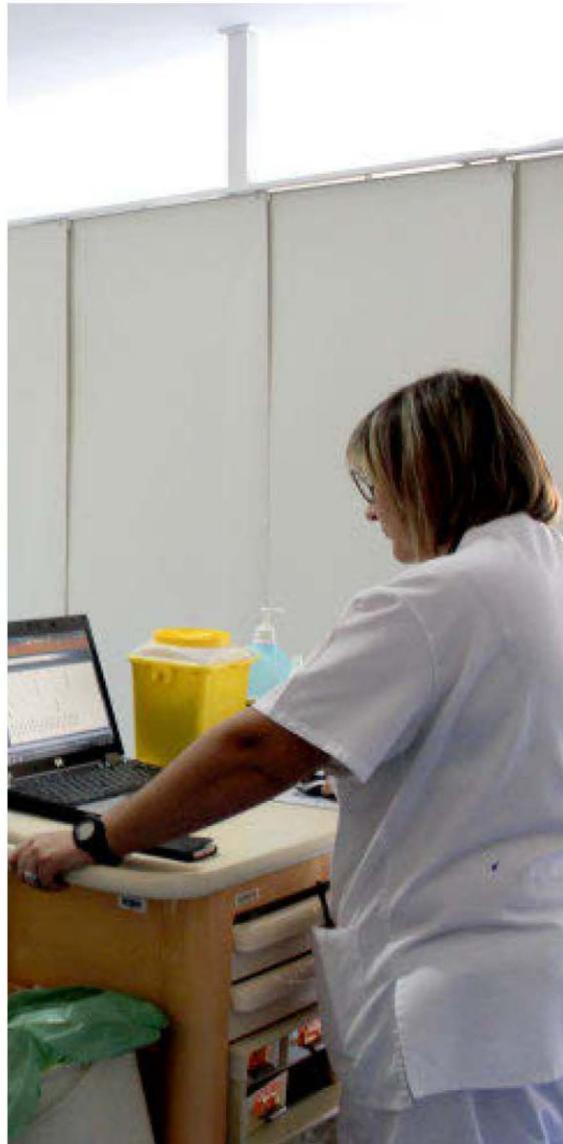
«En el caso del ictus agudo este volumen de tratamientos en nuestra área de referencia nos sitúa en una incidencia de 20 trombectomías por 100.000 habitantes al año, cifras que pueden considerarse de excelencia en la atención de esta patología», agregó.



28 Octubre, 2024

# 300

Los tiempos medios de tratamiento desde el inicio de los síntomas hasta la punción arterial son de 300 minutos en el Hospital General.



En 10 años la Unidad realizó 1.000 trombectomías mecánicas, 600 aneurismas y malformaciones vasculares, 400 intervenciones de carótidas y otros 70 procedimientos por tumores.



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

JOSÉ MARÍA PÉREZ SUFRIÓ UN ICTUS CON 55 AÑOS

# «Estaba solo, así que llamé al 112; ya no me entendían al hablar»

El lucense, padre de un niño de 7 años, estuvo casi un año en silla de ruedas

LUCÍA BLANCO  
 LUGO / LA VOZ

«Me iba a duchar pero cuando me di cuenta noté como un hormigüeo. Estaba solo, fui a la habitación y ya me tuve que agarrar a la cama porque no me tenía de pie, cogí el móvil y llamé al 112 para avisar de que me estaba dando un ictus. Ya no me entendían al hablar». Así es como recuerda José María Pérez el momento en el que su vida dio un giro de 360 grados.

Tenía 55 años y llevaba tres décadas en la misma empresa. «Me dedicaba a la venta. Estaba acostumbrado a estar detrás del mostrador con gente todos los días y, de repente, te quedas parado, sin poder salir. Al principio no quería ni bajar con la silla de ruedas a la plaza para no encontrarme con conocidos», asegura este lucense que ahora vive en Meira.

Tras un mes y medio en el hospital, regresó a casa y empezó la recuperación, que le llevó más de lo esperado debido a un pequeño incidente. «Estuve casi un año en silla de ruedas. Siete meses después de sufrir el ictus, empecé a usar muletas, pero un día iba por la calle y apoyé mal, no sé cómo fue. Me caí para atrás, sufrí un traumatismo craneoencefálico y otra vez para la UCI. Fue mala suerte». El miedo lo acompañó durante un tiempo al caminar y tardó en volver a hacerlo con normalidad. «Hoy voy bastante bien, puedo hacer vida normal y estar solo», asegura.

Lo suyo fue un ictus hemorrágico, que se corresponde con el 20 % de los casos registrados a nivel nacional, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), y que se genera tras



José María Pérez sufrió un ictus en el 2018. Su vida dio un giro de 360 grados porque él tenía 55 años y llevaba tres décadas trabajando en el mismo sitio, pero se quedó en silla de ruedas: «Al principio no quería salir a la calle, me quedé parado de un día para otro», explica este lucense asentado en Meira.

la rotura de alguno de los vasos sanguíneos del cerebro. Uno de los principales temores era cómo su nueva realidad afectaría a su entorno, pues más del 30 % de las personas que sobreviven a un ictus en España están en situación de dependencia. «Para mi familia de entrada fue un golpe, tenía un niño de 7 años y para mi mujer también fue difícil. Estuve mucho tiempo en silla de ruedas y que tuvieran que estar pendientes de mí fue lo más complicado de gestionar. Pero ya ha pasado y hay que mirar hacia adelante».

## Secuelas diarias

Poco a poco, aprendió a batallar en su día a día con las pequeñas secuelas que arrastra. «Puedo coger cosas con la mano izquierda, pero no controlo muy bien. Por ejemplo, si quiero abrir una botella de agua de plástico, la tengo que coger por el fondo para no tirar el agua fuera. Al final el brazo lo tengo rígido, no

estira como el otro». Para el resto de tareas es cuestión de tiempo, dice. «Te vas adaptando, lo que antes me llevaba 5 minutos ahora me lleva 20 pero es lo que hay. Si quiero hacer un trabajo que exija un cierto grado de precisión, como poner un tornillo, al solo tener bien la mano derecha, con la otra debo tener cuidado».

La depresión es común después de un accidente cerebrovascular, como revela la experiencia de este lucense que estuvo en tratamiento. «Lo llevé bien, incluso estuve en la comisión de fiestas de mi pueblo. Pero pasados 4 años, me empezó a doler la rodilla de la pierna derecha, la que tengo bien. Entonces se me metió en la cabeza que iba a dejar de andar». Y así fue, en apenas dos meses no caminaba. «Tenía una depresión como un caballo. De hecho, cuando volví a Adace a la rehabilitación, ya no me conocían, estaba completamente rígido». Actualmente, Pepe está jubilado, pero

## SEÑALES DE ALERTA

Solo el 50 % de la población reconoce los síntomas

Los médicos insisten en recordar que ante la pérdida brusca de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo, la alteración brusca en el lenguaje o de la visión, la pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio o el dolor de cabeza muy intenso es fundamental llamar al 112, incluso aunque desaparezcan a los pocos minutos.

eso no le impide llevar una vida activa.

«En mi casa siempre hubo ganado y sigo teniendo ovejas. Voy todos los días junto a ellas y tengo un huerto y planto mis lechugas. ¿Qué hago? Pues perder gasoil —comenta entre risas—, pero no puedes estar todo el día en el sofá». También le ayudó volver a conducir: «Utilizo el cambio automático. Me sirvió porque me da libertad y más en un pueblo que necesitas el coche». Asegura que sufrir un ictus le sirvió para valorar mucho más la vida.

«Cuando cogí la baja tenía las vacaciones de ese año más días del año anterior sin coger, porque no hubo tiempo para que me los dieran. Y al año ya estaba otro trabajando. Te das cuenta de que todo sigue y que hay que aprovechar mientras uno pueda». Una filosofía que no compartía cuando estaba laboralmente activo. «A veces priorizas el trabajo por encima de todo. Mi hijo ahora me dice que cuando era pequeño yo no estaba en casa y ahora igual estoy de más y tengo más tiempo para reñirle».