



Presentación ayer del «autobús del cerebro» en Toledo // JCCM

Hábitos saludables para prevenir enfermedades neurológicas

ABC TOLEDO

El director general de Asistencia Sanitaria del Sescam, Ibrahim Hernández, ha querido destacar en Toledo el compromiso de la Sociedad Española de Neurología (SEN) que con actividades como el «autobús del cerebro» contribuye de manera importante a la promoción de hábitos saludables.

Acompañado por el vicepresidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam, del gerente del Complejo Hospitalario Universitario de Toledo, Juan Antonio Blas Quilez, la concejal de Bienestar Social, Marisol Illescas, y del jefe de servicio de Neurología, Carlos Marsal, el director general ha visitado el autobús informativo que esta sociedad científica ha puesto en marcha dentro de las actividades de la Semana del Cerebro.

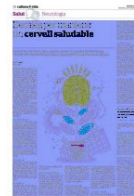
Hernández remarcó cómo una de las líneas estratégicas fundamentales

del Plan de Salud de Castilla-La Mancha Horizonte 2025 es el cambio de paradigma de Sanidad a Salud.

Afirmó «que con hábitos saludables se podría evitar que más de 100.000 personas al año en España puedan vivir con discapacidad o fallecer por estos problemas».

Por su parte, el jefe de servicio de Neurología del Hospital de Toledo, el doctor Carlos Marsal, ha explicado que «las enfermedades neurológicas constituyen actualmente una de las principales causas de muerte e invalidez y la primera causa de discapacidad en adultos jóvenes».

Algunas de ellas, aunque más banales, «son origen frecuente de absentismo laboral y la patología neuropediátrica da lugar a trastornos del desarrollo y el aprendizaje en un número importante de niños».



Decàleg per mantenir un cervell saludable

Dur a terme activitats diverses, cuidar un estil de vida saludable i evitar l'estrès i l'ansietat són algunes de les pautes a seguir per prevenir malalties neurològiques

SÍLVIA FORNÓS
TARRAGONA

Les malalties neurològiques són ja la tercera causa més comuna de discapacitat i mort prematura a la Unió Europea. Per això, fins al divendres, la Sociedad Española de Neurología (SEN) celebra la Setmana del Cervell. Així, el president de la institució, el Dr. José Miguel Láinez, recorda que «mai és massa aviat ni massa tard a la vida per adoptar mesures que permetin la prevenció de les malalties neurològiques; no obstant això, és molt petit el percentatge de població que sap com portar un estil de vida cervell-saludable».

A continuació, el neuròleg de la Unitat de Trastorns Neurocognitius de l'Hospital Universitari Joan XXIII de Tarragona, José María González de Echávarri, enumera les claus per a mantenir un cervell saludable:

Activitats diverses

«l'important és la diversitat d'activitats per exposar el cervell a resoldre diferents problemes, sigui mitjançant habilitats artístiques o tocar un instrument, fins a llegir, resoldre sudokus...», explica el neuròleg, qui afegeix que «es tracta d'usar el cervell de la forma més variada possible, per la qual cosa com més entreteniments tinguem, millor». D'aquesta manera, «augmentarà la nostra resiliència cognitiva, que farà que el cervell sigui més eficient, i que el dia que comencem a 'perdre' neurones, puguem preservar molt millor la cognició».

Alimentació

Partint de la base que és crucial per al cervell que el cos estigui sa, l'especialista aconsella «seguir una alimentació saludable, amb un patró de dieta mediterrani, que inclogui oli d'oliva verge extra, fruits secs, verdures, fruites, llegums i prioritzar la carn blanca i el peix blau».

Exercici físic

Referent a l'activitat física, el Dr. José María González de Echávarri posa l'accent que «la secreció d'endorfines que es produeix durant l'exercici, ajuda a regular el cervell quant a controlar els nivells

d'estrès i ansietat, i millora el descans i el son».

Evitar l'alcohol i el tabac

«L'alcohol i el tabac formen part dels factors de risc, és a dir, propiciaran més esdeveniments cardiovasculars –infarts de miocardi i ictus–, així com el deteriorament de les artèries i òrgans», explica l'especialista. De l'alcohol el neuròleg afegeix que «és un tòxic neuronal directe, és a dir, el consum continuat i crònic, mata progressivament neurones en el cervell. Tot

això farà que empitjori la memòria, capacitat d'atenció i d'executar tasques, etc.». Finalment, del consum d'altres substàncies, diu que «modulen la neurotransmissió i produeixen canvis en el funcionament cerebral, i poden donar lloc a seqüeles irreversibles».

Risc cardiovascular

Nivells elevats de tensió arterial, la dislipèmia –alteracions del colesterol i triglicèrids– i la diabetis són factors de risc d'algunes malalties neurològiques. «Els nivells elevats

de sucre generen una toxicitat en els vasos sanguinis que, a llarg termini, poden generar problemes de salut com per exemple infarts de miocardi, ictus, problemes microvasculars, etc.», detalla el Dr. José María González de Echávarri, qui afegeix que «el sedentarisme, combinat amb una mala alimentació, propiciarà que una persona sigui hipertensa, diabètica, etc.».

Relacions socials

La combinació d'un aïllament social i un empobriment de l'activi-

tat cognitiva moltes vegades són el preàmbul d'un deteriorament cognitiu i l'inici de la pèrdua d'autonomia cognitiva. Així, el neuròleg advoca per «relacionar-se, parlar i compartir idees amb altres persones, ja que són una gran tasca cognitiva que contribueix a desplegar els records, la imaginació, etc.».

Qualitat del son

«Al son no se li dona la importància que té, quan sabem que és una funció cerebral i biològica absolutament essencial per al correcte funcionament del cervell», assegura el neuròleg de la Unitat de Trastorns Neurocognitius de l'Hospital Universitari Joan XXIII. Al mateix temps, recorda que «el son està dissenyat perquè el cervell pugui funcionar bé; per tant, hauríem de dormir vuit hores diàries i també aprendre a tenir moments de relaxament mental durant la resta del dia».

Ús de les pantalles

En aquesta línia, l'exposició a les pantalles contribuirà a inhibir la secreció de melatonina dificultant, d'aquesta manera, que el cervell iniciï el procés per agafar el son. «Quantes persones es queden enganxades al mòbil a la nit i després tenen insomni, a conseqüència de l'exposició a la llum i d'un estímul de recompensa constant», descriu l'especialista, qui

Dormir vuit hores diàries és fonamental per al correcte funcionament del cervell

aconsella a l'hora d'anar a dormir «afavorir el repòs i la tranquil·litat».

Agressions físiques

Des de la Sociedad Española de Neurología recorden la importància de «protegir el cervell contra les agressions físiques de l'exterior mitjançant la utilització sistemàtica del cinturó de seguretat en vehicles i del casc en qualsevol activitat que el requereixi (moto, bicicleta, patinet elèctric, activitats laborals, etc.)».

Estrès i ansietat

«L'estrès i l'ansietat són factors de risc quant a l'empitjorament de la memòria en persones de menys de cinquanta anys. L'estat d'hiperalerta xoca totalment amb les xarxes cerebrals que s'encarreguen de la codificació de la memòria», detalla el Dr. José María González de Echávarri, qui afegeix que «a la llarga, les persones amb un nivell elevat d'estrès i ansietat tenen un pitjor envelliment. Per tot això, des de la Sociedad Española de Neurología aconsellen «eliminar l'estrès i tenir una actitud positiva, perquè el bon humor i el riure enforteixen el cervell».



FOTO: GETTY IMAGES



SALUD



El 'Autobús del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología' estuvo ayer en Toledo. / YOLANDA LANCHA

Los hábitos saludables evitan 100.000 casos de ictus y alzheimer al año

Consisten en controlar la hipertensión, diabetes y colesterol, abandonar el tabaco, evitar el sedentarismo, hacer ejercicio, estimulación cognitiva y socialización

LT / TOLEDO

El 'Autobús del Cerebro de la Sociedad Española de Neurología' ha visitado Toledo y el doctor Carlos Masa, Jefe de servicio de Neurología del Hospital Universitario de Toledo, explica que viene para informar a la población sobre los hábitos cerebro-saludables que harán que el ictus y la enfermedad de Alzheimer se retrasen. Esos hábitos consisten, aparte de controlar la hipertensión arterial, diabetes y colesterol, en abandonar el tabaco, evitar el sedentarismo, hacer ejercicio, estimulación cognitiva y socialización.

En el bus se hacen pruebas sobre la memoria (test cognitivo) y sobre el flujo cerebral (una ecografía de las carótidas). El doctor Jesús Porta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, que organiza en 5 ciudades una vez al año está activada, opina que es «fundamental» concienciar a la sociedad sobre lo importante que es la prevención en una enfermedad que como el ictus «es la primera causa de fallecimiento las mujeres» y de enfermedades como el Alzheimer «que se va a duplicar» el próximo decenio.

Dice que el envejecimiento de la población «puede ser maravilloso» siempre y cuando se tenga calidad de vida por lo que es importante adquirir desde pequeño los hábitos pa-



La memoria y el flujo cerebral son dos parámetros que se miden. / YOLANDA LANCHA

ra tener un cerebro sano y llegar a viejo conociendo a los nietos y siendo válido físicamente, si bien admite que habrá personas que a pesar de todo tengan esas enfermedades.

El director general de Asistencia Sanitaria, Ibrahim Hernández, destacar la labor que hace la Sociedad Española de Neurología para promocionar los hábitos saludables y asegura que van en consonancia con lo que el Gobierno regional intenta, que es «hablar más de salud y menos de sanidad»

Comenta que para ellos la prevención y la promoción de la salud son tremendamente importantes y asegura que con esas medidas «se

pueden llegar a evitar más de 100.000 situaciones de incapacidad o fallecimiento al año en España, con el consiguiente gran impacto económico».

Marisol Illescas, concejal del Ayuntamiento de Toledo, agradece la iniciativa que considera muy importante porque alrededor de un 16% de la población sufre enfermedades neurológicas y quien más que menos conoce o tiene familiares en esa situación. Subrayar la importancia de la prevención e invita a los toledanos a que participen para comprobar la salud cerebro-vascular para concluir agradeciendo la labor de los médicos porque salvan vidas.



28 Septiembre, 2023

La contaminación puede aumentar el riesgo de ictus a corto plazo

RAFA LÓPEZ

Se había constatado que la exposición a largo plazo a diversos agentes contaminantes en el aire incrementaba el riesgo de padecer ictus. Ahora, una amplia revisión científica que incluye 110 trabajos y más de 18 millones de casos de ictus muestra que la exposición reciente –en los cinco días previos al accidente cerebrovascular– también aumenta la probabilidad de sufrir este tipo

de accidentes cerebrovasculares.

Los resultados de este trabajo, que se acaban de publicar en la revista "Neurology", han sido considerados como muy relevantes por diversos expertos en neurología y en salud ambiental, que inciden en la necesidad de políticas que reduzcan la exposición aguda a contaminantes, los llamados "picos" de contaminación que se producen sobre todo en grandes ciudades.

El ictus isquémico es el tipo más frecuente de ictus, ya que supone en-

tre el 80% y el 85% del total. Lo provoca una falta de flujo sanguíneo cerebral causado por una oclusión o trombosis de una arteria cerebral.

Este metaanálisis demuestra que diferentes partículas ambientales como el monóxido de carbono (CO), el dióxido de azufre (SO₂), el dióxido de nitrógeno (NO₂) y el ozono (O₃), así como partículas de diferentes tamaños, incrementan el riesgo de sufrir un ictus isquémico y la posibilidad de morir por el ictus, incluso en una exposición a corto plazo a esta con-

taminación (menos de 5 días). Tanto el monóxido de carbono como el dióxido de azufre y el dióxido de nitrógeno forman parte de las emisiones de los vehículos impulsados por motores de combustión, mientras que los niveles de ozono se disparan durante las olas de calor.

"El artículo de 'Neurology' es de gran interés y viene a reforzar los resultados publicados previamente sobre la asociación entre la contaminación ambiental y el ictus incidente", declara a Science Media

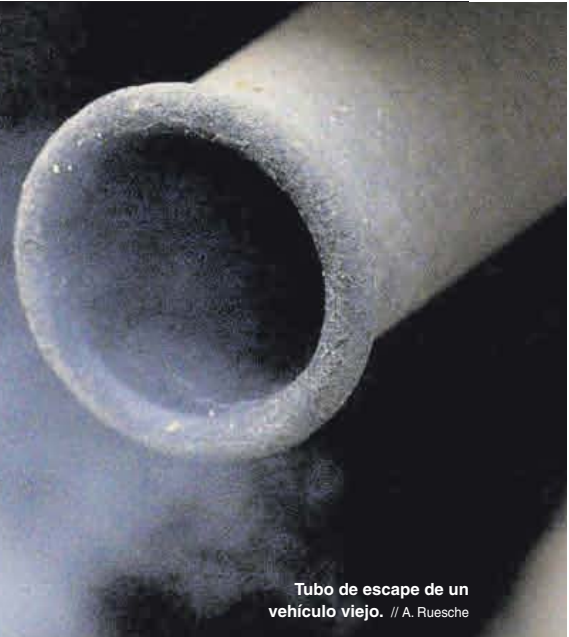
Center (SMC) España la neuróloga Elena López-Cancio, para quien los resultados "son muy relevantes para conseguir establecer políticas que vayan encaminadas a disminuir la contaminación ambiental". López-Cancio, miembro del departamento de Neurología, Unidad de Ictus del Hospital Universitario Central de Asturias y profesora asociada de Ciencias de la Salud de la Universidad de Oviedo, fue coautora de un apartado específico sobre contaminación ambiental en la última actualización (2021) de las guías de prevención del ictus de la Sociedad Española de Neurología.



28 Septiembre, 2023

La contaminación puede incrementar el riesgo de ictus también a corto plazo

Una revisión científica sobre 110 trabajos y 18 millones de casos asocia la exposición a contaminantes durante solo cinco días a una mayor probabilidad de sufrir accidentes cerebrovasculares



Tubo de escape de un vehículo viejo. // A. Ruesche

RAFA LÓPEZ
 VIGO

Se había constatado que la exposición a largo plazo a diversos agentes contaminantes en el aire incrementaba el riesgo de padecer ictus. Ahora, una amplia revisión científica que incluye 110 trabajos y más de 18 millones de casos de ictus muestra que la exposición reciente –en los cinco días previos al accidente cerebrovascular– también aumenta la probabilidad de sufrir este tipo de accidentes cerebrovasculares.

Los resultados de este trabajo, que se acaban de publicar en la revista "Neurology", han sido considerados como muy relevantes por diversos expertos en neurología y en salud ambiental, que inciden en la necesidad de políticas que reduzcan la exposición aguda a contaminantes, los llamados "picos" de contaminación que se producen sobre todo en grandes ciudades.

El ictus isquémico es el tipo más frecuente de ictus, ya que supone entre el 80% y el 85% del total. Lo

provoca una falta de flujo sanguíneo cerebral causado por una oclusión o trombosis de una arteria cerebral.

Partículas ambientales

Este metaanálisis demuestra que diferentes partículas ambientales como el monóxido de carbono (CO), el dióxido de azufre (SO₂), el dióxido de nitrógeno (NO₂) y el ozono (O₃), así como partículas de diferentes tamaños, incrementan el riesgo de sufrir un ictus isquémico y la posibilidad de morir por el ictus, incluso en una exposición a corto plazo a esta contaminación (menos de 5 días). Tanto el monóxido de carbono como el dióxido de azufre y el dióxido de nitrógeno forman parte de las emisiones de los vehículos impulsados por motores de combustión, mientras que los niveles de ozono se disparan durante las olas de calor.

"El artículo de 'Neurology' es de gran interés y viene a reforzar los resultados publicados previamente sobre la asociación entre la con-

taminación ambiental y el ictus incidente", declara a Science Media Center (SMC) España la neuróloga Elena López-Cancio, para quien los resultados "son muy relevantes para conseguir establecer políticas que vayan encaminadas a disminuir la contaminación ambiental". López-Cancio, miembro del departamento de Neurología, Unidad de

Ictus del Hospital Universitario Central de Asturias y profesora asociada de Ciencias de la Salud de la Universidad de Oviedo, fue coautora de un apartado específico sobre contaminación ambiental en la última actualización (2021) de las guías de prevención del ictus de la Sociedad Española de Neurología. En ese epígrafe se recomendaba, a partir de la evidencia existente, aplicar políticas de salud pública que permitan disminuir la contaminación atmosférica por su potencial efecto en la

prevención del ictus.

Coincide con López-Cancio el también neurólogo Francisco Moniche, jefe de sección de la Unidad de Ictus en el Servicio de Neurología del Hospital Universitario Virgen del Rocío de Sevilla. "Los datos obtenidos son robustos, ya que evalúan datos de diferentes estudios con un gran número de pacientes

con ictus (18 millones) en múltiples países de Asia, Europa y América", apunta a SMC. Este especialista destaca que la novedad de este "estudio de estudios"

estriba en que "hasta el momento no había datos concluyentes acerca de una exposición a corto plazo y la relación con el riesgo de ictus".

Para Víctor Briz, investigador Ramón y Cajal en el Centro Nacional de Sanidad Ambiental del Instituto de Salud Carlos III, la trascendencia de este estudio, además de analizar el efecto a corto plazo entre la ex-

posición y la aparición de los problemas neurológicos, radica en "el enorme tamaño de la muestra poblacional analizada y en los estudios incluidos", y en que "analiza el efecto de componentes químicos individuales", resume a SMC.

Limitaciones

Tanto Briz como Moniche mencionan ciertas limitaciones metodológicas del estudio. El primero señala la inclusión de población mayoritariamente procedente de países desarrollados, por lo que "se echan faltan datos de países en vías de desarrollo, como los africanos". El segundo recuerda que el trabajo se basa en estudios observacionales, por lo que "podrían coexistir otras causas para estos hallazgos como es el nivel socioeconómico, acceso al sistema sanitario, dieta, ejercicio, etc". Pese a ello subraya que este metaanálisis "debe ser tenido muy en cuenta a la hora de establecer medidas para frenar la contaminación, especialmente en las ciudades y zonas industriales".

La polución eleva el riesgo de tener un ictus isquémico y de fallecer por él

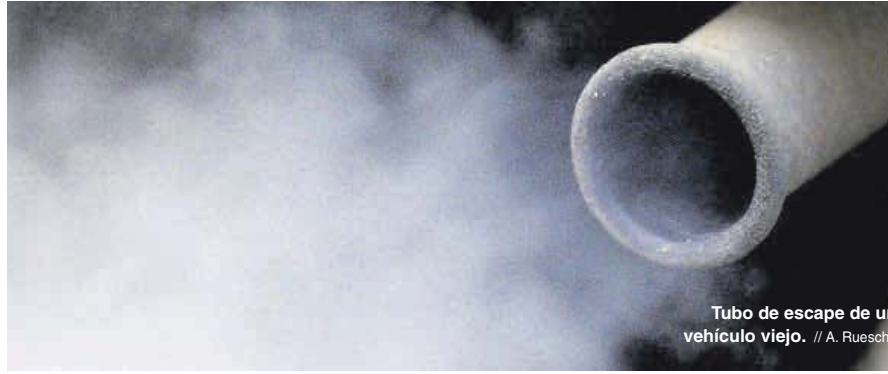


28 Septiembre, 2023

RAFA LÓPEZ
A CORUÑA

La contaminación puede incrementar el riesgo de ictus también a corto plazo

Una amplia revisión científica sobre 110 trabajos y más de 18 millones de casos asocia la exposición a contaminantes durante solo cinco días a una mayor probabilidad de sufrir este tipo de accidentes cerebrovasculares



Tubo de escape de un vehículo viejo. // A. Ruesche

Se había constatado que la exposición a largo plazo a diversos agentes contaminantes en el aire incrementaba el riesgo de padecer ictus. Ahora, una amplia revisión científica que incluye 110 trabajos y más de 18 millones de casos de ictus muestra que la exposición reciente —en los cinco días previos al accidente cerebrovascular— también aumenta la probabilidad de sufrir este tipo de accidentes cerebrovasculares.

Los resultados de este trabajo, que se acaban de publicar en la revista *Neurology*, han sido considerados como muy relevantes por diversos expertos en neurología y en salud ambiental, que inciden en la necesidad de políticas que reduzcan la exposición aguda a contaminantes, los llamados “picos” de contaminación que se producen sobre todo en grandes ciudades.

El ictus isquémico es el tipo más frecuente de ictus, ya que supone entre el 80% y el 85% del total. Lo provoca una falta de flujo sanguíneo cerebral causado por una oclusión o trombosis de una arteria cerebral.

Partículas ambientales

Este metaanálisis demuestra que diferentes partículas ambientales como el monóxido de carbono (CO), el dióxido de azufre (SO₂), el dióxido de nitrógeno (NO₂) y el ozono (O₃), así como partículas de diferentes tamaños, incrementan el riesgo de sufrir un

ictus isquémico y la posibilidad de morir por el ictus, incluso en una exposición a corto plazo a esta contaminación (menos de 5 días). Tanto el monóxido de carbono como el dióxido de azufre y el dióxido de nitrógeno forman parte de las emisiones de los vehículos impulsados por motores de combustión, mientras que los niveles de ozono se disparan durante las olas de calor.

“El artículo de *Neurology* es de gran interés y viene a reforzar los resultados publicados previamente sobre la asociación entre la contaminación ambiental y el ictus in-

cidente”, declara a Science Media Center (SMC) España la neuróloga Elena López-Cancio, para quien los resultados “son muy relevantes para conseguir establecer políticas que vayan encaminadas a disminuir la contaminación ambiental”. López-Cancio, miembro del departamento de Neurología, Unidad de Ictus del Hospital Universitario Central de Asturias y profesora asociada de Ciencias de la Salud de la Universidad de Oviedo, fue coautora de un apartado específico sobre contaminación ambiental en la última actualización (2021) de las guías de prevención del ictus de la Socie-

dad Española de Neurología. En ese epígrafe se recomienda, a partir de la evidencia existente, aplicar políticas de salud pública que permitan disminuir la contaminación atmosférica por su potencial efecto en la prevención del ictus.

Coincide con López-Cancio el también neurólogo Francisco Moniche, jefe de sección de la Unidad de Ictus en el Servicio de Neurología del Hospital Universitario Virgen del Rocío de Sevilla. “Los datos obtenidos son robustos, ya que evalúan datos de diferentes estudios con un gran número de pacientes con ictus (18 millones) en múlti-

ples países de Asia, Europa y América”, apunta a SMC. Este especialista destaca que la novedad de este “estudio de estudios” estriba en que “hasta el momento no había datos concluyentes acerca de una exposición a corto plazo y la relación con el riesgo de ictus”.

Para Víctor Briz, investigador Ramón y Cajal en el Centro Nacional de Salud Carlos III, la trascendencia de este estudio, además de analizar el efecto a corto plazo entre la exposición y la aparición de los problemas neurológicos, radica en “el enorme tamaño de la muestra poblacional analizada y en los estudios incluidos”, y en que “analiza el efecto de componentes químicos individuales”, resume a SMC.

Limitaciones

Tanto Briz como Moniche mencionan ciertas limitaciones metodológicas del estudio. El primero señala la inclusión de población mayoritariamente procedente de países desarrollados, por lo que “se echan faltan datos de países en vías de desarrollo, como los africanos”. El segundo recuerda que el trabajo se basa en estudios observacionales, por lo que “podrían coexistir otras causas para estos hallazgos como es el nivel socioeconómico, acceso al sistema sanitario, dieta, ejercicio, etc.”. Pese a ello subraya que este metaanálisis “debe ser tenido muy en cuenta a la hora de establecer medidas para frenar la contaminación, especialmente en las ciudades y zonas industriales”.

29 Septiembre, 2023

Fin al verano, vuelta a las rutinas de autocuidado

Desde anefp hacen una serie de recomendaciones para poner a punto la salud después de las vacaciones

LUCÍA DE MINGO RODRÍGUEZ

Madrid

El verano ha llegado a su fin. Comer y beber más de lo habitual, dejar de hacer ejercicio, trasnochar más... En esta época estival se suelen dejar de lado una serie de hábitos de autocuidado. Así, la llegada del otoño se convierte en el mejor momento para recuperar rutinas y poner la salud a punto. Para ello, desde la Asociación para el Autocuidado de la Salud (anefp) proponen una serie de consejos para lograrlo.

Higiene bucodental

El mes de septiembre es un buen momento para chequear el estado de salud. En este aspecto, es crucial pedir cita con los especialistas y comprobar que todo está bien. En esta primera aproximación con los profesionales sanitarios tras las vacaciones una de las prioridades debería ser ir al dentista. Al hablar de hábitos saludables, la higiene bucodental toma especial relevancia. La limpieza de las piezas dentales tres veces al día, al igual que el uso de hilo o enjuague bucal son claves. Además, no hay que olvidar cambiar el cepillo con cierta regularidad. Tampoco perder de vista que, según un estudio internacional llevado a cabo por GSK, el 85 por ciento de los españoles podría verse afectado por, al menos, un problema de salud bucodental.

Alimentación e hidratación de la piel

También es importante no perder de vista los hábitos ligados a la alimentación. Entre ellos, realizar cinco comidas al día, beber al menos dos litros de agua al día, no abusar de grasas y alimentos precocinados y la ingesta diaria de frutas y verduras.

La piel es una de las partes del cuerpo más castigadas durante el verano por la exposición solar y el calor. De hecho, el órgano más grande del cuerpo pierde elasticidad y gana en sequedad. Por ello, al tenerla más dañada, es necesario que la preparemos para el invierno. Para ello, es fundamental hacer una exfoliación profunda para eliminar las células muertas y limpiar los poros de grasa e impurezas. Además, habría que acompañarlo de una buena estrategia de hidratación adecuada a cada zona del cuerpo.

Salud capilar y ejercicio

La salud capilar, que engloba todos aquellos cuidados necesarios para proteger y mantener el cabello saludable, también hay que tenerla en cuenta. Recuperar la vitalidad del pelo después de haber tenido una exposición solar muy alta y de haber estado en contacto tanto con el cloro como con la sal del agua del mar es crucial. Para poder alcanzar este objetivo y recuperar su hidratación, desde anefp recomiendan el uso de



Volver a hacer ejercicio es clave de cara a suministrar oxígeno y nutrientes a nuestros tejidos. Además, ayuda al sistema cardiovascular a funcionar más eficientemente

champús nutritivos. Además, hacen hincapié en que no se debe abusar del uso de planchas y/o secadores.

Volver a hacer ejercicio también es clave. Aunque es complicado recuperar el ritmo después de un largo periodo de inactividad física, ayudará a suministrar oxígeno y nutrientes a los tejidos. Además, tiene consecuencias positivas sobre el sistema cardiovascular, ayudándole a funcionar más eficientemente.

La importancia del descanso

Otro de los aspectos que debemos tener en cuenta según anefp, es el sueño. No hay que perder de vista que, según la Sociedad Española de Neurología, entre un 20 y un 48 por

ciento de la población adulta tiene problemas para iniciar o mantener el sueño. Además, en vacaciones se tiende a dormir más tarde y menos horas. Sin embargo, con la vuelta a la rutina, llega el momento de ajustar de nuevo el reloj del descanso. Es aconsejable dormir aproximadamente entre siete y ocho horas diarias.

Una vez recuperada la rutina diaria también es necesario reservar un espacio de tiempo para cada uno. En este sentido se recomienda desempeñar actividades motivadoras y que generen bienestar, además de fijar nuevos retos. Esto impactará notablemente en la salud mental y permitirá afrontar la vuelta a la rutina como algo positivo.



Perfil BookToker Andrea Izquierdo es una creadora de TikTok que se unió a la plataforma hace más de dos años con el objetivo de compartir contenido literario

hábitos de lectura

Generación Z: así leen los que nunca pasan páginas

Haber crecido leyendo en pantallas comienza a tener consecuencias en los nativos digitales: **su lejanía del papel impreso** genera cambios cerebrales y menor rendimiento. La parte buena es que siguen apreciando la importancia de leer

por **REBECA YANKE**

ilustración de **ULISES CULEBRO**

Dicen nuestros jóvenes que su poeta favorita es Elvira Sastre. Su escritor, Juan Gómez-Jurado, el rey del *thriller* español. Su género, la novela negra y su último descubrimiento, los clubs de lectura. Digitales, claro. De la Generación Z –que oscila entre aquellos que nacieron pocos años antes del Tercer Milenio y hasta 2012– hablan todas las disciplinas porque la integran los primeros que, cuando llegaron, el pixel ya estaba allí desde hacía tiempo, dominándolo todo. Son aquellos bebés que tanta gracia hacían cuando se acercaban a la televisión (de plasma) con sus torpes pasos, para intentar mover la imagen con los dedos, como si fuera una tableta.

Ahora, cuando muchos rozan la treintena y otros disfrutan aún de los locos 20 años, la pregunta podría ser si leen, pero los datos confirman hace tiempo que lo hacen. Lo dice el Ministerio de Cultura, el Barómetro de Lectura de la Federación del Gremio de Editores, los informes de Wattpad –la plataforma favorita de lectura de los Zeta– y lo dice hasta Tinder, que ha compartido con *La Lectura* los detalles de

un exhaustivo estudio de las biografías e intereses literarios que los jóvenes expresan en la *app* destinada al ligoteo. Aunque también a la simple amistad y al deseo de compartir aficiones. Porque «el interés por la lectura a la hora de conocer gente nueva ha aumentado un 88% en el último año», porque «el uso de *emojis* relacionados con leer ha crecido más de un 60% con respecto al año anterior» y porque «el término librería casi ha triplicado sus apariciones en las conversaciones de Tinder» en relación a 2022.

Por si fuera poco, en esta *app* los clubs de lectura han crecido un 60%, al tiempo que aumentan también en la vida no virtual y hasta se resuelven como híbridos, con reuniones tanto analógicas como digitales. Un detalle que al profesor de filosofía Enrique Ferrari, autor del ensayo *Resistencias con lo digital* (Catarata), le parece importante como desarrollo de la identidad. «El registro público de las lecturas es cada vez más habitual. Los lectores leen y comparten con distintas finalidades, mostrar una personali-

dad, influir en los demás... Hay una voluntad de crear comunidad a partir de esos gustos literarios», afirma. Tal vez hay que ir dejando lado el prejuicio de que los jóvenes no leen.

Habrá quien adorne sus hábitos lectores, pero los datos permiten comprobar que, al igual que cualquier generación anterior, los que vienen por detrás tienen sus propios gustos y preferencias y buscan congéneres con los que hablar de todo ello, habitualmente coetáneos. ¿Es la viralidad, entonces, la forma en que la Generación Z recomienda lecturas? ¿Los *hashtags* Bookstagram o BookTok son realmente su librería? ¿Las horas muertas en redes sociales son la nueva manera de tirarse en la cama con 16 años a leer su libro favorito?

En 2023, la pregunta tampoco es cómo leen, porque resulta obvio que lo hacen fundamentalmente a través de una pantalla, sino qué consecuencias tiene en los nativos digitales haber crecido con una escasa relación con la lectura en papel y con el contacto con el libro en sí mismo: el hecho de pasar páginas y de utilizar no sólo los ojos y el cerebro en el acto de leer. La relación que se establece entre la mano y el cerebro en la infancia mientras se lee está ya perdida, dice por lo pronto la neurología. ¿Pero hasta qué punto condiciona la comprensión y, a la larga, la capacidad crítica?

Papel y digitalidad. El análisis obliga a partir de los adolescentes, para poder atisbar con qué capacidades llegan a la treintena. Al respecto, la Organización para la Cooperación y Desarrollo Europeos (OCDE), en su informe *Lectores del siglo XXI: desarrollando competencias de lectura en un mundo digital* –basándose en los datos del informe PISA 2018, destinado a medir la competencia de los alumnos de 15 años en matemá-



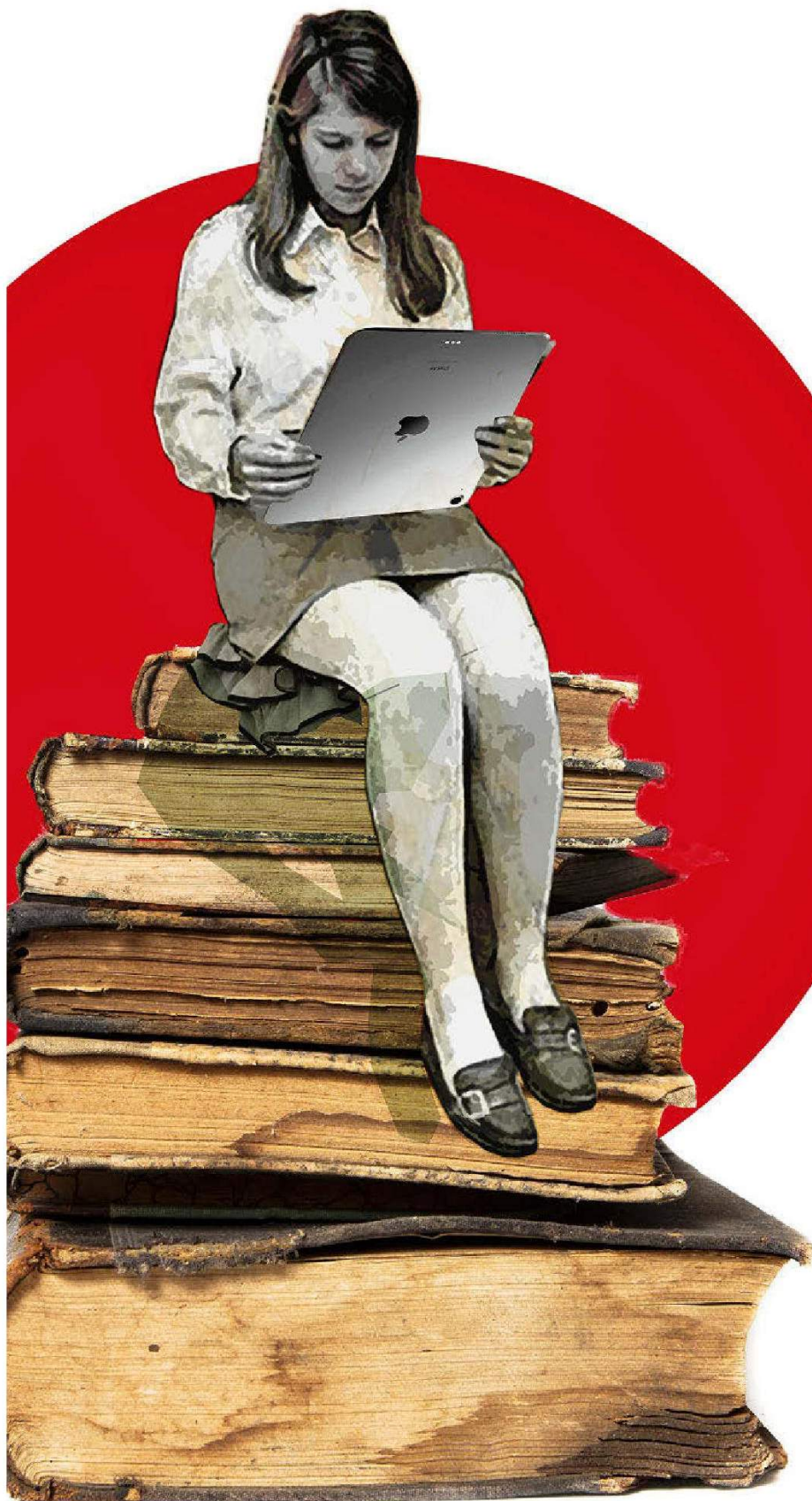


29 Septiembre, 2023

con el que los usuarios pudieran sentirse identificados. Su pasión le ha llevado, no sólo a ser una de las creadoras de contenido más conocidas de #BookTok

en español, sino también a contar con 7 libros publicados. "TikTok brinda una oportunidad a todos los usuarios para crear comunidad", destaca. "La comu-

nidad de #BookTok es capaz de difundir la literatura de una forma diferente, utilizando la espontaneidad y la emoción como vehículos de transmisión"



tivas, ciencias y comprensión lectora- resalta que, «en la última prueba, los alumnos españoles de secundaria rindieron menos en lectura que los de otros países de su entorno. Obtuvieron 477 puntos, frente a los 487 de media de los 37 países». Y prosigue: «Leer en papel permite un mejor rendimiento que hacerlo en una pantalla». Al comparar el rendimiento de los estudiantes que aseguraron que «casi nunca» o «nunca» leen libros físicos con los que afirmaron que sí lo hacen, los segundos obtuvieron mejores resultados.

El caso sueco. Antes del verano una información proveniente del Ministerio de Educación de Suecia saltaba a las noticias internacionales. Se afirmó entonces que el país escandinavo retiraba su Plan de Digitalización e incluía los libros tradicionales en las aulas, tras haber sido los pioneros en incluirlas. Si bien se exageraron los términos, sí es cierto que para la ministra Lotta Edham es necesario repensar el equilibrio entre la lectura en pantalla y la lectura en papel. Tras los resultados obtenidos en el informe PIRLS en los estudiantes de primaria, Edham afirmó que eran «una señal de que tenían una crisis de lectura en las escuelas suecas». Y anunció que el Gobierno iba a incluir mayor número de libros de texto y menos tiempo de pantalla en la escuela. De ahí que resulte pertinente atender a qué sucede en el cerebro de un niño y adolescente que, a medida que crece, carece de contacto con los lomos de un volumen cualquiera. ¿Qué ocasiona la lejanía con lo impreso, desde la prensa hasta el libro pasando por revistas, cómics o tebeos? Algunas consecuencias son buenas, pero otras no lo son en absoluto.

Dice Jesús Porta, neurólogo del Hospital Clínico San Car-▶



29 Septiembre, 2023

► los y vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología –al que le apasiona y preocupa a partes iguales el asunto de este reportaje– que «tanto la lectura como la escritura es importante iniciarla en papel».

Porta fue uno de los primeros en advertir, tras la decisión escandinava de repartir tabletas a todos los estudiantes desde pequeños, que no todo saldría como esperábamos. «Para los niños es muy importante mantener la lectoescritura clásica», sostiene. Menos perjudicial es que, a partir de la adolescencia, esto pueda cambiar. «Es un sistema de aprendizaje evolutivo, se establece una relación gráfica de la mano y el cerebro que es beneficiosa en un momento concreto del desarrollo. Lo mismo que la lectura pausada, sin más estímulos, de un libro, está relacionada con la memoria de las páginas y la localización de las mismas. Una vez se adquiere esto, no hay problema en leer en otras plataformas».

Una vez... Pero, ¿y si no sucede prácticamente nunca? Explica Ismael Sanz, director del Instituto Nacional de Evaluación Educativa (INEE), que «el alumnado que lee con mayor frecuencia libros en formato impreso, en comparación con los que rara vez o nunca leen libros, obtuvo 49 puntos más en la prueba de lectura del informe PISA 2018». Mientras que «la ventaja de rendimiento para el alumnado que lee libros con más frecuencia en dispositivos digitales es de 15 puntos». Es decir, «hay indicios de que los que leen en papel tienen mejores resultados». Y aunque se mantiene prudente respecto a establecer una relación causal, concede: «Hay asociación. Correlación». Al menos, como para que la investigación se active e inclida en la cuestión.

Este especialista también resalta que otro reciente informe de la OCDE se preguntaba «si el mundo digital abría una brecha cada vez mayor en el acceso a los libros impresos». Y aportaba un dato esclarecedor: la relación que existe entre el número

de libros que hay en un hogar y el rendimiento de los hijos. Según el estudio, los jóvenes españoles que leen «con la misma frecuencia en formato papel y en dispositivos digitales» tienen una media de 179 libros en su casa, mientras que aquellos que comunicaron leer libros «con mayor frecuencia en dispositivos digitales» tienen 131. El alumnado que contestó que «rara vez o nunca lee libros» tiene un promedio de 113 libros.

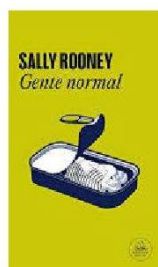
Hacia una lectura honda. Todo ello lleva a afirmar que «comprender los efectos del medio en la comprensión lectora se ha vuelto fundamental». Así lo indica el mayor metaanálisis realizado hasta ahora al respecto, que data de 2018 y en el que intervenía el investigador español Pablo Delgado. El estudio *No tires tus libros impresos* aportaba contexto y explicaba que «los resultados de las investigaciones que comparan los resultados del aprendizaje en medios impresos y medios digitales eran contradictorios, lo que dificulta llegar a conclusiones. En sus pruebas, realizadas entre 2000 y 2017, se comprobó que leer en papel aumenta el tiempo de lectura, permite una mayor comprensión de combinaciones de géneros –informativo y narrativa, por ejemplo– y, por último, que a medida que crecían, los estudiantes con mayor hábito de lectura en papel leían mejor, es decir, con mayor hondura. Lectura profunda.

Con el objetivo de ahondar en la relación entre el papel y la comprensión lectora, la investigación también sostenía que «el gran atractivo de los entornos digitales de evaluación y aprendizaje ha llevado a muchos sistemas educativos a adoptarlos». Y proseguía: «Sin embargo, como revelan los hallazgos del trabajo actual, es posible que los entornos digitales no siempre sean los más adecuados para fomentar la comprensión y el aprendizaje profundos. La conclusión sencilla es que proporcionar a los estudiantes textos impresos, a pesar del atractivo de los entor-

nos de estudio computarizados, podría ser una dirección eficaz para mejorar los resultados de comprensión. Dada la inevitable inclusión de dispositivos digitales en nuestros sistemas educativos contemporáneos, se debe trabajar más para capacitar a los alumnos en la realización de tareas de lectura en medios digitales». Es decir, que los jóvenes (niños y adolescentes) no sólo deberían leer más en papel, sino también desarrollar una mayor capacidad de análisis del texto escrito en versión digital.

Relato generacional. Resulta curioso ahondar en los datos ofrecidos a *La Lectura* tanto por Tinder como por la red social TikTok sobre cómo los jóvenes describen sus hábitos lectores, porque permite confirmar que, después de tanto cambio, sus contenidos favoritos siguen siendo aquellos que hablan del amor y también los que describen su propia generación. Una de las escritoras más mencionadas en las biografías digitales de los *Zeta* es la irlandesa Sally Rooney, nacida en 1991. El «ranking de los cinco autores más nombrados en las biografías de los usuarios de Tinder en nuestro país, de mayor a menor», sería éste: Rooney, Elvira Sastre, Juan Gómez-Jurado, Megan Maxwell, Andrea Abreu y La Vecina Rubia, cuentan desde Tinder.

Y un paseo por el *hashtag* BookTok regala videos en los que los jóvenes españoles hablan de literatura, sobre todo de la suya, porque de los clásicos se habla menos. Como diría un *Zeta*: «Mucho contenido». Andrea Izquierdo, *tiktoker* literaria, tiene en sus videos una amplia biblioteca tras de sí. Hasta ordenada por colores. Está feliz porque acaba de recibir su novela *La chica del Zodiaco* (Planeta) traducida al polaco. Ha publicado ya siete títulos y no llega a los 30 años. Cientos de miles de seguidores atienden cada día sus recomendaciones. Y algunos, como ella, hasta se compran libros tradicionales. En papel.



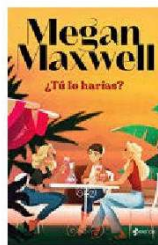
SALLY ROONEY
GENTE NORMAL
 Trad. de Inga Pellisa. Random House. 256 páginas. 19,90 €
 Ebook: 7,99 €



ANDREA ABREU
PANZA DE BURRO
 Barret. 176 páginas. 18,90 €



LA VECINA RUBIA
LA CHICA DEL VERANO
 Cúpula. 424 páginas. 19,90 €
 Ebook: 9,99 €



MEGAN MAXWELL
¿TÚ LO HARÍAS?
 Esencia. 512 páginas. 17,90 €