

## Nota de prensa

**«Dormir limpia el cerebro, consolida memorias,  
procesa emociones y fomenta la creatividad»**

El catedrático Juan Antonio Madrid subraya la evolución del sueño, desde los mitos hasta la cronobiología moderna, en la tercera conferencia del Aula Andrés Laguna

Segovia, 21 de mayo de 2026

*(Fotografías adjuntas realizadas por Enrique del Barrio)*

Ante un auditorio lleno, el catedrático Juan Antonio Madrid, director del Laboratorio de Cronobiología y Sueño de la Universidad de Murcia, defendió que el sueño y los sueños han sido determinantes en la humanización de la especie humana, durante la conferencia *Dormir y soñar nos hizo más humanos*, que pronunció en el marco del Aula Andrés Laguna – Ciclo de conferencias: Ciencia, Medicina y Humanismo, organizada por la Real Academia de San Quirce en colaboración con la Fundación Lilly.

«Vamos a dedicar a dormir entre 25 y 30 años de nuestra vida. Pensar que eso no es fundamental en nuestra salud, en nuestro estado de ánimo y en nuestra forma de ser es un error», afirmó Madrid al inicio de su intervención. El experto realizó un recorrido evolutivo, antropológico e histórico para explicar por qué el sueño no es un lujo, sino una necesidad biológica irrenunciable.

El investigador recordó que prácticamente todos los seres con sistema nervioso complejo duermen, desde las abejas hasta los pulpos, que muestran patrones similares al sueño REM humano. En mamíferos marinos como los delfines, el sueño unihemisférico les permite descansar mientras mantienen la conciencia para respirar y evitar depredadores. «Ojalá pudiéramos dormir nosotros con la mitad del cerebro», bromeó. Madrid entrelazó mitología y ciencia, y citó la cosmogonía aborigen australiana del creador Alcheringa, que sueña el mundo, y la mitología griega, donde Hipnos (sueño tranquilo) es hermano gemelo de Tánatos (muerte) y Morfeo gobierna los sueños vívidos. «Los sueños tienen capacidad de crear algo nuevo. Físicamente cambian conexiones neuronales y van más allá de la realidad», subrayó.

La ponencia repasó los hitos científicos: los trabajos pioneros de la investigadora rusa Marie Manaseina a finales del siglo XIX, que demostró que la privación de sueño mata antes que la de alimento, y el descubrimiento del sueño REM en 1953 por Eugene Aserinsky y Nathaniel Kleitman, al observar movimientos oculares rápidos en un niño. Juan Antonio Madrid explicó los dos grandes tipos de sueño: el NREM o sueño profundo, reparador físico (70% del total), y el REM, donde el cerebro está muy activo, se producen los sueños vívidos y se procesan emociones y memorias. Estos ciclos se repiten cada 90-120 minutos.

[www.realacademiadesanquirce.es](http://www.realacademiadesanquirce.es)

C/ Capuchinos Alta 4 y 6

40001 Segovia

## Nota de prensa

El catedrático detalló cómo el sueño humano ha cambiado a lo largo de la evolución. Nuestros ancestros dormían en los árboles para evitar depredadores, sin sueño profundo. Hace aproximadamente un millón de años, el *Homo erectus* bajó al suelo gracias al control del fuego, que proporcionaba seguridad y luz cálida. «El fuego y el sueño han coevolucionado», señaló. Más tarde, la Revolución Industrial, la luz eléctrica, la televisión y, especialmente, los dispositivos con luz azul (móviles y ordenadores) alteraron drásticamente nuestros ritmos. Madrid alertó del impacto de la luz artificial nocturna, que suprime la melatonina —«la oscuridad química»— y retrasa el sueño. «Cuanto más encendemos la noche, menos dormimos», advirtió, citando estudios de Harvard.

Igualmente recordó que el sueño bifásico, que apareció cuando los *Homo sapiens* emigraron fuera de las regiones ecuatoriales africanas y llegaron a Europa, donde las largas noches de invierno dieron lugar a que el sueño se dividiera en dos partes.

Según el experto, dormir limpia el cerebro mediante el sistema glinfático, eliminando metabolitos como el beta-amiloide asociado al Alzheimer. Además, consolida memorias, procesa emociones («ensayamos soluciones en la realidad virtual del sueño sin sufrir daño») y fomenta la creatividad. «Vivimos en un mundo para el que no estamos biológicamente preparados. Pasamos de recolectores expuestos a luz natural a pasar el día frente a pantallas y dormir en entornos artificiales. Recuperar hábitos compatibles con nuestra biología —respetar los ritmos circadianos, reducir luz azul nocturna y valorar el sueño— es clave para la salud física y mental».

La conferencia, que mezcló el rigor científico con anécdotas personales y humor, cerró con una sonora ovación. El Aula Andrés Laguna sigue consolidándose como espacio de encuentro entre ciencia, medicina y humanismo en Segovia. El próximo lunes, 25 de mayo, el turno será para la investigadora científica del CSIC Ana Crespo, que pronunciará la conferencia *Cuando el mar guarda la historia: pasado sumergido, arqueología, ciencia y patrimonio*. Será a las 19:00 horas en el Aula de San Quirce de Segovia.