



## Dos nuevas guías mejoran la atención de la miastenia gravis generalizada

La SECA señala que un proceso asistencial integrado facilitará una mejor comprensión de la dolencia neuromuscular rara y crónica

Redacción / EM

La Sociedad Española de Calidad Asistencial (SECA) acaba de publicar dos nuevas herramientas para el manejo de la miastenia gravis generalizada (MGg), una enfermedad rara que debilita el sistema neuromuscular y que sufren en España cerca de 15.000 personas. Se trata de un nuevo proceso asistencial integrado (PAI), que estructura de manera coordinada e integral todas las actividades de atención a pacientes con esta patología, y de la norma de certificación QualiMGg, que ofrece un conjunto de recomendaciones útiles. Ambas herramientas responden a la necesidad de abordar la miastenia gravis generalizada con un enfoque multidisciplinar y centrado en el paciente, para reducir la variabilidad de la práctica clínica y garantizar una atención continua y eficiente.

Los manuales, presentados recientemente en Madrid, cuentan con el patrocinio de Alexion y el aval de la Asociación Miastenia de España, la Federación ASEM, la Sociedad Española de Enfermería Neurológica, la Sociedad Española de Neurolo-

gía y la Sociedad Española de Directivos de la Salud.

El PAI de Atención a Pacientes con MGg identifica las acciones que diferentes profesionales y niveles asistenciales deben llevar a cabo en el ámbito de la prevención, el diagnóstico, tratamiento y cuidados. Asimismo, la norma QualiMGg ofrece un conjunto de 33 criterios que aseguran que

La norma QualiMGg ofrece a los equipos sanitarios un conjunto de 33 criterios que aseguran una asistencia correcta

la atención a estos pacientes sea correcta, e incluye una serie de indicadores y estándares que pueden facilitar la evaluación y mejora de las diferentes fases del proceso. Estos criterios abordan aspectos relacionados con la disponibilidad de los recursos necesarios, los procedimientos y protocolos que se siguen, y finalmente, los resultados que se consiguen en la salud de la población.



Los manuales fueron presentados recientemente en Madrid.

**NUTRICIÓN**

## ¿Cómo afectan los probióticos a la microbiota?

**L**os desequilibrios de la microbiota, disbiosis, se asocian a múltiples enfermedades. La modulación de la microbiota puede hacerse mediante el empleo de probióticos: microrganismos vivos que cuando se administran en la cantidad adecuada, confieren un efecto beneficioso en la salud del hospedador. Cada cepa probiótica tiene sus mecanismos específicos de acción, como la producción de metabolitos beneficiosos, la modulación de la inmunidad o la mejora de la barrera epitelial. No es necesario que se asienten permanentemente en el intestino para ser efectivos.



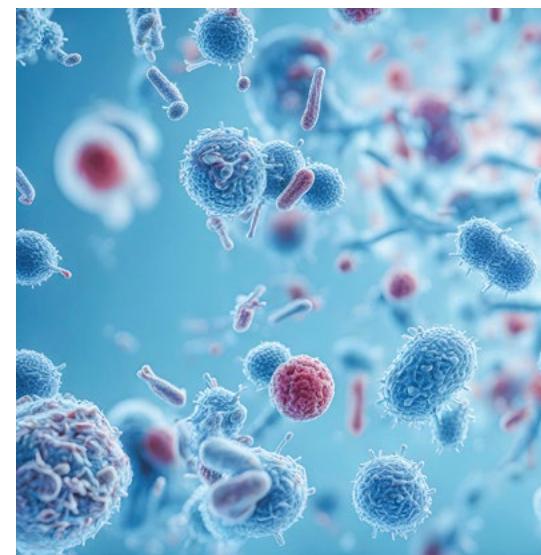
### **CRISTINA FENTE**

Dra. en Farmacia, profesora Titular de Nutrición y directora Científica de ProbioXperts.

nismos vivos que cuando se administran en la cantidad adecuada, confieren un efecto beneficioso en la salud del hospedador. Cada cepa probiótica tiene sus mecanismos específicos de acción, como la producción de metabolitos beneficiosos, la modulación de la inmunidad o la mejora de la barrera epitelial. No es necesario que se asienten permanentemente en el intestino para ser efectivos.

### **CUÁNDO UTILIZARLOS**

La investigación científica apoya el uso de probióticos en diversas áreas, desde el alivio de trastornos digestivos hasta la mejora de la salud mental. También se



ha demostrado su utilidad en la optimización de perfiles lipídicos, el fortalecimiento del sistema inmunológico y el cuidado de la piel. Es crucial seleccionar las cepas y dosis correctas para cada necesidad y optimizar así sus efectos positivos en la salud.

**NEUROLOGÍA**

## Esclerosis múltiple y depresión



**A**unque la velocidad a la que progresa la enfermedad varía mucho de un paciente a otro, los pacientes de esclerosis múltiple experimentarán con el paso del tiempo una disminución en su calidad de vida, en mayor o menor grado, causada por la discapacidad física progresiva, el deterioro cognitivo y/o la fatiga propia de la enfermedad. Además, la coexistencia con otras enfermedades como, por ejemplo, la hipertensión o la diabetes, entre otras, puede complicar el manejo de esta enfermedad, aumentar la morbilidad e incluso puede reducir la esperanza de vida en estos pacientes.

### **CALIDAD DE VIDA**

Pero los pacientes también suelen ver afectada su calidad de vida

por la alta prevalencia de trastornos psicosociales –como la ansiedad y depresión– que existen entre los pacientes con esclerosis múltiple. Hasta un 50 % de los pacientes refieren haber sido diagnosticados de depresión o ansiedad en algún momento, una cifra casi tres veces mayor que la que encontramos en la población general.



### **ANA BELÉN CAMINERO**

Sociedad Española  
Neurología (SEN).

# DEMENCIA CON CUERPOS DE LEWY

Más de 100.000 personas en España la padecen. Es la tercera causa de demencia, por detrás del alzhéimer y la demencia vascular.

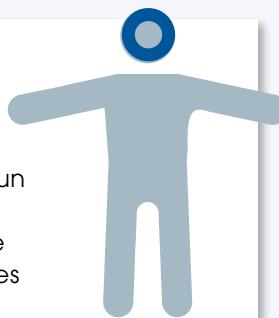
## ¿Por qué se produce?

Tal como explica la Sociedad Española de Neurología (SEN), esta enfermedad neurodegenerativa se caracteriza por la acumulación de cuerpos de Lewy, depósitos anormales de una proteína denominada alfa-sinucleína. La acumulación se da en las partes del cerebro encargadas de controlar la cognición, la conducta y el movimiento.



## Sus manifestaciones

La principal es un deterioro cognitivo en el que hay alteraciones de la atención, alteraciones visoespaciales y un enlentecimiento psicomotor, con rigidez o temblor. No siempre hay problemas de memoria y pueden surgir manifestaciones neuropsiquiátricas.



## Comentario médico

Aunque el diagnóstico definitivo de esta demencia actualmente solo puede realizarse a través del estudio del cerebro *post mortem*, existen diversas pruebas en unidades neurológicas específicas. El diagnóstico precoz y certero es indispensable, tanto para orientar correctamente los tratamientos como para

evitar aquellos que puedan empeorar los síntomas. Para el manejo de la enfermedad solo existen, de momento, tratamientos sintomáticos.

**Dra. Raquel Sánchez-Valle, Grupo Estudio Conducta y Demencias SEN.**



## Así evoluciona

La enfermedad suele debutar en personas entre los 50 y los 80 años y afecta al 1 % de los mayores de 65 años, según datos de la SEN.

### ■ Rápida progresión.

Aunque hay una gran variabilidad a nivel individual, la demencia con cuerpos de Lewy evoluciona en pocos años, generando discapacidad, dependencia y un coste mayor en cuidados que la enfermedad de Alzheimer.

**■ Esperanza de vida.** Suele fijarse en unos cinco o seis años tras el diagnóstico, que puede demorarse más de dos años, pues se confunde con otras enfermedades.





## LO + DESCARGADO

### 1 ChatGPT



La versión móvil de este popular chatbot de Inteligencia Artificial de OpenAI también es un éxito en descargas. Android e iOS.

### 2 Temu



Cada vez más opciones de compra y novedades de todo tipo en esta tienda que ya es enormemente popular. Android e iOS.

### 3 PDF Firma Digital



Muchos usuarios han visto satisfecha su necesidad de escanear, firmar y compartir documentos PDF con esta app. Android.

### 4 Threads



Esta hermana pequeña de Instagram con su oferta de microblogging sigue conquistando nuevos fans. Android e iOS.

### 5 FlickReels



FlickReels te acerca a la pantalla de tu dispositivo móvil un catálogo amplio de miniseries de todos los géneros. Android e iOS.

# LA IA VS. EL ALZHEIMER

THE MIND GUARDIAN [www.samsung.com/es](http://www.samsung.com/es)

El deterioro cognitivo que desemboca en la terrible enfermedad del Alzheimer se puede beneficiar enormemente de una detección temprana. Ese es el motivo que ha empujado a entidades y grupos como el centro de investigación atlántico de la Universidad de Vigo, el Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur, Cheil Spain e Innatia Developers a crear The Mind Guardian con el apoyo de

Samsung Iberia y el aval de la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental. The Mind Guardian se trata de una app para tablet Android que a base de algoritmos de IA es capaz de identificar un **deterioro cognitivo** incluso sin síntomas previos. La experiencia, destinada a cualquier persona mayor de 55 años, es fácil de usar y recrea una ciudad



The Mind Guardian puede detectar el deterioro cognitivo con una elevada precisión gracias al uso de la Inteligencia Artificial.

como símbolo de la mente del usuario, donde este deberá recorrer tres misiones de unos 45 minutos en total para componer al final una 'radiografía' de su mente. Con esta y la ayuda de la inteligencia artificial será posible detectar signos de deterioro cognitivo con un 97 % de precisión en los resultados. The Mind Guardian es gratuita y está disponible en Google Play o Galaxy Store.



# Alfonso Fernández

CMO & y Director de D2C de Samsung Iberia

Por Álvaro Ruiz de Velasco



“THE MIND GUARDIAN ES EL PROYECTO MÁS DESTACADO DE LA INICIATIVA TECNOLOGÍA CON PROPÓSITO DE SAMSUNG”



**T**he Mind Guardian está dirigido a personas a partir de 55 años y su acceso gratuito a través de una tableta Android permite llevar a cabo un cribado a gran escala en las primeras fases de diferentes enfermedades neurológicas y psiquiátricas con un 97% de precisión. Hablamos con Alfonso Fernández, CMO y Director de D2C de Samsung Iberia para conocer más acerca del proyecto

### **¿Qué impacto espera que tenga The Mind Guardian en la detección temprana del deterioro cognitivo en España?**

The Mind Guardian está enfocado en la detección precoz; por eso, tras una sesión de unos 45 minutos, ofrece a los usuarios una solución sencilla y de acceso universal para identificar posibles signos de deterioro cognitivo, reduciendo los efectos negativos del denominado "síndrome de bata blanca" o miedo a la realización de pruebas en entornos sanitarios.

En el caso de detección de posibles señales de deterioro cognitivo, The Mind Guardian actúa como una alerta inicial que agiliza la posterior consulta a los profesionales médicos para su diagnóstico y el posible acceso a terapias y tratamientos disponibles para fases tempranas de estas patologías, así como la planificación personal y familiar. Es aquí donde se encuentra la clave para anticiparse y poder actuar en consecuencia.

Su aspecto más novedoso es la combinación de tres elementos científico-tecnológicos: la gamificación de pruebas de memoria convencionales para la detección del deterioro cognitivo usados en entornos sociosanitarios y el análisis basado en inteligencia artificial y aprendizaje automático (machine learning), cumpliendo los criterios de validez psicométrica en la construcción de los tests digitalizados.

### **¿Cómo ha sido el proceso de desarrollo de este proyecto? ¿Cómo se espera que progrese a partir de ahora?**

Este proyecto es el resultado de un trabajo multidisciplinar de varios años, desarrollado por un equipo humano altamente especializado, que ha unido esfuerzos en el ámbito de la tecnología, la salud y la investigación para avanzar en la detección temprana del deterioro cognitivo.

En 2014 un grupo de investigadores multidisciplinar de los ámbitos tecnológico y sociosanitario en las universidades de Vigo y de Santiago de Compostela se unieron para la combinación de técnicas de gamificación e inteligencia artificial, con criterios de validez psicométrica, como instrumento de cribado de deterioro cognitivo.

Tras los primeros avances, el Grupo de Ingeniería de Sistemas Telemáticos (GIST) del centro de investigación de Tecnologías de Telecomunicación de Galicia

(atlanTTic) perteneciente a la Universidad de Vigo, se encargó de una batería de seis videojuegos para evaluar la memoria episódica, ejecutiva, memoria de trabajo, memoria semántica, memoria procedimental y atención. Entre 2016 y 2023 se llevan a cabo pilotos con esta batería de videojuegos en diferentes centros de día, asociaciones de personas mayores y entidades vinculadas con el tratamiento de las demencias, como la Asociación gallega de familiares con Alzheimer (AFAGA).

En 2022, Samsung Iberia y la Universidad de Vigo comienzan a explorar la posibilidad de ofrecer estas pruebas en formato de aplicación gratuita para autoevaluación en ámbito domiciliario y facilitar así un cribado inicial a gran escala para, finalmente, firmar en 2024 un convenio de colaboración entre la Universidad de Vigo y Samsung Iberia para impulsar el desarrollo y puesta a disposición de The Mind Guardian, de cuyos derechos es titular la Universidad de Vigo. El proyecto se ha llevado a cabo también con la colaboración desde el ámbito clínico del Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur, la agencia Cheil Spain como titular de la aplicación y su distribución los usuarios finales, e Innatia Developers, firma gallega experta en integración de sistemas Android.

### **¿Cuáles fueron los mayores desafíos tecnológicos enfrentados durante el desarrollo de The Mind Guardian?**

Poner en línea la práctica clínica, los mejores *serious games* para concentrarlos, y entrenar a la IA para que la gestión de los resultados mantuviera un índice de fiabilidad próximo al 100%.

El trabajo se ha centrado en la incorporación de algoritmos de IA desarrollados previamente en atlanTTic al motor de The Mind Guardian y que habían mostrado un nivel de exactitud del 97,1%, lo que demuestra el enorme potencial de la tecnología para la detección temprana de deterioro cognitivo en masa; algo muy costoso en tiempo y recursos mediante las técnicas actuales de cribado. Estos motores de aprendizaje se alimentaron en la fase de con grupos de usuarios clasificados previamente por instituciones como AFAGA Alzheimer en Galicia, comparando los resultados con los de la práctica clínica habitual, hasta concluir ese porcentaje de acierto. De hecho,

**"The Mind Guardian es el proyecto de 'Tecnología con Propósito' con mayor potencial de impacto en la sociedad"**



The Mind Guardian cuenta con el aval de la Sociedad Española de Neurología.

The Mind Guardian ha sido diseñado y homologado específicamente para el contexto del territorio español, utilizando tests de memoria convencionales aplicados en entornos sociosanitarios de práctica clínica en España. Actualmente, la aplicación está disponible únicamente en idioma castellano, ya que el entorno cultural y lingüístico influye directamente en la fiabilidad de la evaluación cognitiva.

#### **¿Cómo ve el papel de la tecnología en la transformación del cuidado de la salud mental y el bienestar cognitivo?**

El papel de la tecnología en este ámbito es crucial. Es por ello que, debido a su potencial impacto a gran escala y recursos invertidos, The Mind Guardian se posiciona como el proyecto más destacado de la iniciativa Tecnología con Propósito de Samsung, un programa diseñado para aplicar la innovación tecnológica a la resolución de retos sociales y la mejora de la calidad de vida de las personas.

Tecnología con Propósito es un proyecto 100 % local de la compañía surcoreana que se centra en desarrollar soluciones en áreas clave como la educación, la cultura, la accesibilidad y bienestar, y la empleabilidad y emprendimiento. Su objetivo es

utilizar la tecnología como una herramienta para generar un impacto positivo y significativo en la sociedad, demostrando cómo los avances tecnológicos pueden responder a necesidades reales y contribuir al bienestar colectivo.

#### **¿Qué otras innovaciones en el campo de la salud están explorando desde Samsung?**

The Mind Guardian es el proyecto de Tecnología con Propósito con mayor potencial de impacto en la sociedad. Sin embargo, no es el único. En 2023, Samsung incrementó su inversión en este programa en un 30 %, alcanzando los 1,52 millones de euros. Desde su creación, el programa ha destinado más de 25 millones en 30 proyectos de impacto social.

La relevancia social y la utilidad para las personas son dos de los objetivos fundamentales de este programa que cuenta con proyectos como 'Impulse', una aplicación basada en la Inteligencia Artificial para mejorar el día a día de personas con trastornos del habla, como la tartamudez. Gracias a un algoritmo basado en el Procesamiento del Lenguaje Natural, analiza y transforma las palabras en vibraciones rítmicas.

En este 2025, Samsung sigue invirtiendo en España y el desarrollo de The Mind Guardian es una clara prueba del compromiso de la compañía con la innovación tecnológica al servicio de la sociedad.



## Editora y directora

Vanessa Fariñas

vfariñas@entremayores.es

## Redacción

Marta S. Massó

msuarez@entremayores.es

Horacio R. Maseda

hmaseda@entremayores.es

Emma Vicente

evicente@entremayores.es

Cristina Villanueva

comunicacion@entremayores.es

Departamento de Publicidad

María Gómez

publicidad@entremayores.es

## Administración

Marcos Fariñas

mfariñas@entremayores.es

## Suscripciones

mgomez@entremayores.es

Diseño Gráfico y Maquetación

Yda Inés Moreno

imoreno@entremayores.es

Publicidad Online

Dobleigriega Comunicación S.L.

## Oficina Vigo

Avenida García Barbón, 48-B

Locales 4 y 5 - 36201, Vigo (Pontevedra)

Teléfono: 986 43 80 20 - Fax: 986 22 85 16

Edita: Nuestros Mayores Publicaciones S.L.

## Depósito Legal:

Edición Nacional: VG-526-2001

Edición Galicia: VG-128-2014.

Edición Castilla y León: VG-127-2014.

Edición Euskadi: VG-129-2014.

Edición Madrid: VG-457-2020

ISSN 1885-9003

CIF: B-36885606

# Diagnosticar, tratar y registrar

El Alzheimer "no solo afecta a la memoria, sino también a la identidad y a la autonomía". Esta frase, que pronunció, recientemente, en el Senado, la presidenta de la Comisión de Sanidad de la Cámara Alta, María del Mar San Martín –durante la jornada de lectura del llamado 'Pacto por el Recuerdo' de Ceafa–, resume bien lo que implica esta enfermedad y hasta dónde extiende sus brazos. El Alzheimer no solo supone la pérdida de recuerdos, también de la conciencia, de aquello que configura nuestros rasgos como individuo, lo que nos caracteriza o nos hace únicos frente al resto. Además, estas carencias provocan nuevas carencias, como la falta de autogobierno, lo que deriva en la total dependencia de otras personas, cuidadoras a partir de ese momento.

El Alzheimer es una alteración de todo: del tiempo, del espacio físico, de lo que concierne a la propia moral y a lo espiritual, a lo intelectual, y también de los individuos que orbitan a su alrededor. Por tanto, cuando hablamos de enfrentarnos a esta enfermedad, hacemos bien en utilizar el plural. En el citado pacto, hay tres puntos destacados para esta lucha colectiva: mejorar el diagnóstico

precoz, conseguir un acceso equitativo a los tratamientos y elaborar un censo oficial. Este último, reclamar un registro nacional, no es una cuestión menor, al revés, debería ser un requerimiento mínimo para saber con precisión cuál es el alcance real de esta enfermedad. Se estima que hay más de 800.000 personas con Alzheimer en España, y que cada año se diagnostican alrededor de 40.000 nuevos casos; pero la Sociedad Española de Neurología (SEN) reconoce que entre el 30 y el 50% de las personas que padecen algún tipo de demencia no llegan a ser diagnosticadas formalmente.

El censo nos permitirá comprender mejor el impacto del Alzheimer, pero también conocer en profundidad el perfil de las personas que lo padecen (su edad, sexo, ubicación, condiciones socioeconómicas, otras patologías...).

Hoy contamos con un documento que la propia Ceafa elabora gracias a una subvención del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, pero necesitamos números y estadísticas oficiales para poder gestionar correctamente los recursos y prepararnos para los otros dos puntos de la ecuación: el diagnóstico y los tratamientos.

Para este cometido, el presidente de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología, José Augusto García, insistió en ese mismo acto en la necesidad de una "visión transversal". Sin duda, la transversalidad es una de las claves y, como tal, no debe quedarse en un concepto hueco que repetir en los congresos; porque es la fórmula para mejorar el diagnóstico: desde las consultas del médico de familia (donde se valoran las primeras quejas cognitivas), desde la psiquiatría y psicogeriatría, desde los servicios de neurología (con sus centros de memoria o unidades de cognición)... y junto con los avances que ya están aquí y que cambian las resonancias, el PET o pruebas agresivas como la punción lumbar por un análisis de sangre que acelera los procesos para empezar cuanto antes con el tratamiento.

Precisamente, en lo que concierne al tratamiento, se está gestando un cambio de paradigma. La Agencia Europea del Medicamento aprobó, a finales del año pasado –aunque la Comisión Europea, que debe dar la luz verde definitiva, todavía no tiene una mayoría cualificada para su aprobación–, el Leqemab (lecanemab), nuevo medicamento para retrasar los

síntomas del Alzheimer. Dicho tratamiento, y otros que están en vía de admisión, promete ralentizar la enfermedad de aquellas personas con deterioro cognitivo ligero. No obstante, la verdadera revolución (si se aprobase su comercialización) será preparar el terreno, todo un desafío para nuestro sistema de salud. De aquí a cuando eso suceda, deberemos crear un protocolo de actuación y organizar un sistema que implicará a todas las instituciones y Administraciones públicas de salud. Se trata de visualizar un futuro en el que el Alzheimer se diagnostique y se trate cuando apenas haya síntomas, a edades más tempranas, para alargar la calidad de vida a las personas.

Esta transformación pasa también por abandonar ciertos prejuicios sobre la enfermedad, que no es una consecuencia de envejecer, y entender que una actitud activa en nuestro estilo de vida es crucial para esquivarlo o, al menos, demorar su llegada.

El Alzheimer no es un proceso de degeneración natural, es una enfermedad y, como tal, se podrá curar. Mientras esperamos ese día, debemos de aprender cuál es la mejor forma de detectarla y de convivir con ella.



Premio 25º aniversario Ceoma, por contribuir, como medio de comunicación, a visibilizar y dar voz a las personas mayores



Premios Fundación DomusVi, en la categoría 'Medios Comunicación: Rigor y sensibilidad hacia las personas mayores o en situación de dependencia'



Primer Accésit de los Premios Super Cuidadores 2017, en la categoría 'Medios de Comunicación'



Premio Pilares 2014, en la categoría 'Acciones de comunicación'



Premio Amade 2013, por su compromiso con la Ley de Dependencia y con los mayores



Premio Semer 2013 de Prensa Especializada, por su dedicación a tener bien informados a los profesionales del sector y a los mayores



Premio Lares 2012, por su contribución a que la sociedad sea más cercana a la realidad de los mayores



Premio Imserso Infanta Cristina 2005 de Comunicación, por el rigor informativo de su contenido y su continuidad en el tiempo



Premio Especial del Jurado de Expomayores, a una de las mejores propuestas presentes en la feria



Primer Premio 'Abuelos', concedido por el Patronato de la Residencia de Ancianos 'Hogar de Betania', por la calidad informativa de su contenido



Premio CEAFA 2009, por el tratamiento informativo que realiza de la enfermedad de Alzheimer



# CÓMO LOGRAR UN SUEÑO A MEDIDA

El bienestar nocturno ya no es sólo cuestión de comodidad, sino de adaptarse a lo que realmente necesitas. Gracias a los avances más recientes, los colchones y sus complementos se personalizan para brindarte el mejor confort sin comprometer el cuidado del medio ambiente. Descubre cómo un descanso reparador y responsable está al alcance de tus manos

Texto Luis M. Rodríguez

De muelles ensacados, Quiétude (80 x 190 cm a 200 x 200 cm; a partir de 1.308€) incorpora Hydra+; un tratamiento probiótico que combate el envejecimiento y estimula la producción de colágeno y ácido hialurónico. De **Sentix**.





a Sociedad Española de Neurología (SEN) estimó el pasado año que el 48% de los adultos y el 25% de los niños no disfrutan de un descanso de calidad. Además, el mismo estudio señaló que al menos el 50% tiene dificultades para conciliar el sueño, y un 32% se despierta con la sensación de no haber descansado adecuadamente. Elegir el colchón adecuado a nuestras necesidades puede contribuir a reducir esa estadística: los de viscoelástica se adaptan al cuerpo, los de muelles ensacados ofrecen independencia de lechos y buena ventilación, la espumación HR proporciona firmeza y resistencia, y el látex, natural e hipoalergénico, garantiza transpiración y soporte flexible. Sin embargo, más allá de los materiales y su núcleo, las últimas innovaciones en el sector también se enfocan en la personalización y la sostenibilidad. Porque un buen descanso y la conciencia ecológica, por supuesto, no tienen por qué ser incompatibles. ●



La unión del látex Awa y el sistema Multispring®, con más de 1100 muelles, aporta a Dublin Látex (80 x 90 cm a 200 x 200 cm; desde 690€) una gran transpirabilidad. De **Ecus**.

## IDENTIDAD ECO

Además de procesos de fabricación mucho más eficientes, que optimizan el consumo de agua y energía, los principales fabricantes están incorporando en sus productos alternativas biodegradables como el algodón orgánico, las fibras de bambú o la lana tratada sin químicos. Con una mirada puesta en el futuro cercano, la revolución verde también apuesta por colchones reciclables y modulares, estructurados en capas o secciones que facilitan su desmontaje y reciclaje individual, permitiendo así reducir significativamente los desechos y darles un segundo o nuevo uso al final de su vida útil.



Cama desenfundable tapizada en efecto borrego Martina (para colchones de 90 x 200 cm a 180 x 200 cm; desde 799€), disponible en 39 acabados. De **Kave Home**.

***Para prevenir el desgaste progresivo de los materiales, se recomienda renovar el colchón cada 8-10 años de uso aprox***

## TECNOLOGÍA PUNTA

Equipados con sensores avanzados, los colchones inteligentes monitorean la postura, el ritmo cardíaco, la temperatura y la presión durante el descanso, proporcionando un análisis exhaustivo del sueño. A través de una app móvil sincronizada, generan recomendaciones precisas para ajustar tanto el colchón como el ambiente, adaptándose a los movimientos y la morfología corporal, y ajustando la presión en las zonas críticas. Este enfoque personalizado no sólo optimiza el bienestar del sueño, sino que también identifica factores que afectan su calidad y previene complicaciones musculares y articulares a largo plazo.



## INNOVACIÓN VS TRADICIÓN

El descanso evoluciona con materiales de vanguardia que mejoran la transpirabilidad, el control térmico y la durabilidad. Las espumas de última generación con grafeno, cobre o gel para disipar el calor conviven con viscoelásticas vegetales, más sostenibles y libres de tóxicos, y con tejidos técnicos de fibra de carbono, diseñados para reducir la electricidad estática y favorecer un sueño más reparador. Aunque eso no quiere decir que los materiales naturales vayan a perder su lugar. Al contrario: seguirán siendo fundamentales en los modelos *premium*, donde fibras como la lana, el algodón o la crin de caballo siguen siendo las favoritas por su resistencia y capacidad termorreguladora.



## EN PAREJA

Si bien los colchones de muelles ensacados, viscoelástica y híbridos, una combinación de los anteriores, facilitan la independencia de lechos –es decir, absorben los movimientos si comparten cama y uno de los dos durmientes tiende a moverse mucho–, existen otras opciones. Por un lado, los denominados colchones gemelos: dos unidades individuales que se ajustan en tamaño a la medida de una cama doble y que, al estar unidos con una cremallera especial, simulan un solo colchón. Y, por otro, los personalizables duales: cada lado de este tipo de colchón se puede ajustar de forma independiente, lo que significa que una persona puede elegir una firmeza más suave, mientras que la otra puede optar por una más firme.

Fabricado con una viscoelástica descontracturante, Poseidón (80 x 180 cm a 200 x 200 cm; desde 811€) también favorece la circulación del aire. De **Maxcolchón**.

## BASES FUNCIONALES Y CON ESTILO

Las bases de cama acolchadas y fijadas al suelo ofrecen una sensación de suavidad e ingrávidez, casi como flotar en una nube, lo que las hace ideales para estancias grandes donde su comodidad puede apreciarse plenamente. Los canapés abatibles siguen siendo una de las opciones más populares, ya que optimizan el almacenamiento bajo la cama, pero también están ganando adeptos los somieres con cajones inferiores, una alternativa igual de práctica en habitaciones de espacio limitado. Mención aparte merecen las bases con patas invisibles que parecen que levitan en el aire: en lugar de estar ubicados en las esquinas, sus soportes se sitúan un poco más adentro, quedando ocultos a la vista.



## CON CARÁCTER

El cabecero ha evolucionado, dejando atrás su función puramente práctica para convertirse en uno de los elementos más relevantes del dormitorio. Las formas onduladas, los bordes irregulares y los diseños XXL, que se extienden más allá del ancho de la cama hasta alcanzar el techo o abarcar toda la pared, ganan protagonismo esta temporada. Lo mismo ocurre con las opciones modulares, que integran estantes o mesas de noche, y aquellos tapizados en tonos vibrantes o con fundas intercambiables. La madera rústica con efecto envejecido y los tradicionales capitones dan paso a propuestas más audaces y decorativas, con una fuerte carga estética.

Personalizable para dormir de frente, de lado o de espalda, la almohada ajustable de **Vispring** (50 x 75 cm, 193€; 50 x 90 cm, 232€) es 100% de lana.



***El colchón debe repartir el peso del cuerpo de forma adecuada: ser firme para sostenerlo, pero sin resultar incómodo***



VER GUÍA DE TIENDAS

## COLCHONES



Canapé Unik (de 90 x 180 cm a 200 x 210 cm; desde 1.125€) y colchón de muelles y espumación HR antibacteriano Aqua (de 90 x 190 cm a 180 x 200 cm; a partir de 853€). De **Mimma Gallery**

## SOPORTE ADAPTATIVO

Más allá de los materiales de relleno (espuma, viscoelástica, látex, fibras sintéticas, gel, plumas o plumón) y sus tipos (horizontal, cervical o en forma de "mariposa"), las almohadas ya incorporan innovaciones que hace pocos años eran impensables. Existen modelos con espumas infusionadas con geles refrescantes que disipan el calor, opciones con rellenos ajustables en altura y firmeza, y versiones inteligentes, como los colchones, equipadas con sensores que analizan los patrones de descanso. Ahora bien, naturalmente, la postura del durmiente sigue siendo clave a la hora de elegir: para quienes duermen de lado, una almohada firme de hasta 15 cm para alinear cabeza y cuello con la columna; boca arriba, una de firmeza media y 12-13 cm; y boca abajo, una suave, de unos 10 cm, para reducir la tensión cervical.

Estructura de cama y cabecero MANDAL (140 x 200 cm, 499€; 160 x 200 cm, 549€) con cuatro estantes y cajones inferiores. De **IKEA**.



## Después

Tras nivelar la pendiente del techo y corregir su inclinación, se optó por revestir los paredes con arcilla natural, aplicar lino en una de ellas y diseñar una hornacina. El pilar, originalmente de hierro, se recubrió con un mosaico de piedra natural.



ACTUALIDAD REPORTAJE



**Carlos Lázaro**

NEURÓLOGO ESPECIALISTA EN TRASTORNOS  
DEL MOVIMIENTO Y MIEMBRO DEL EQUIPO GANADOR  
DE LA 1<sup>a</sup> EDICIÓN DE INCUBASEN

**“El punto de unión entre  
el mundo tecnológico y los clínicos  
es algo muy positivo y puede dar  
muy buenos resultados”**

Con el título que acredita a su equipo como ganador de la 1<sup>a</sup> edición de IncubaSEN, Carlos Lázaro prefiere situarse con los pies en la tierra y destacar que todavía queda un largo camino por recorrer para que el proyecto galardonado se concrete en una realidad tangible en la práctica clínica. Lo que tiene claro es que “es un pistoletazo de salida muy sólido”. De la experiencia vivida destaca el valor del trabajo colaborativo entre profesionales de distintas especialidades que se traduce en soluciones viables a problemas clínicos concretos.

**¿Qué valoración hace de IncubaSEN?**

Ha sido una iniciativa muy positiva. Últimamente, hay muchos avances en tecnología y con frecuencia

# El curso precongreso de biopsia muestra las técnicas más avanzadas en la neurocirugía

● Hoy arranca en Melilla el 40 Congreso de la Sociedad Andaluza de Neurocirugía

**Joaquín Morales** MELILLA

La edición número 40 del Congreso de la Sociedad Andaluza de Neurocirugía (Soanne) ya calienta motores en Melilla, como ciudad anfitriona del mismo. Pese a que su arranque será hoy, este cónclave contó en la tarde de ayer con la celebración del curso precongreso de biopsia guiada por neuronavegación y asistida con la robótica.

Un simposio impartido en el hotel Tryp Melilla Puerto por el doctor Jesús Riqué, del servicio de Neurocirugía del Hospital Universitario Puerta del Mar de Cádiz.

A lo largo de este curso, el doctor Riqué enseñó a los asistentes el sistema que utilizan en su hospital y que tiene como objetivo, para la toma de muestras a nivel cerebral, establecer una entrada y una diana lo más efectiva para un paciente.

Este doctor aseguró que con este sistema se consigue reducir el tamaño de la apertura quirúrgica para ser lo más mínimamente invasivo y aumentar la rentabilidad de la toma de muestras.

En definitiva, un curso muy práctico donde se ha llevado a cabo una exposición del sistema y la evolución que se dan en la toma de decisiones de los neurocirujanos, así como la rentabilidad de pruebas de este tipo.

## La mejor atención

Por su parte, el neurocirujano del Hospital Comarcal y presidente del comité organizador del Congreso, Abdelmalik El Barkani, recalcó que los profesionales sanitarios de nuestra ciudad aspiran siempre a ofrecer la mejor oferta asistencial a los ciudadanos. Siempre con el objetivo de que las diferencias con los



Jesús Riqué presentó el curso junto al doctor El Barkani.

centros sanitarios de la península sean mínimas.

“Queremos que cada vez menos melillenses tengan que irse a la península a recibir asistencia médica. Para ello están estos cursos y este Congreso, para conseguir prestar la mejor asistencia. Queremos que los pacientes de neurocirugía del Comarcal reciban la misma atención que en cualquier otro hospital”, dijo.

El Barkani aplaudió la estrecha vinculación existente entre Melilla y la Soanne. No en vano, nuestra ciudad acogió la octava edición de este Congreso, allá por el año 1987.

“Ambas autonomías están vinculadas, pero la Soanne sí que está muy vinculada con el área de Salud de Melilla. No ocurre lo mismo con Ceuta, puesto que esta no tiene servicio de neurocirugía”.

La Sociedad Andaluza de Neurología (Soanne) engloba a todos los neurocirujanos de las 8 provincias que conforman la comunidad autónoma de Andalucía, a la que se une también Melilla. En esta ocasión, al margen de los distintos representantes de las ocho provincias andaluzas, también vendrán otros neurocirujanos de otras provincias de la península.

## Congreso

El número total de participantes inscritos en el congreso es de 52. Nueve vienen de Málaga, ocho de

Granada, siete de Sevilla y de Córdoba, cinco de Almería y de Cádiz, tres de Jaén y uno de Huelva, Barcelona, Madrid, Zaragoza, San Sebastián, y Londres, junto con los dos neurólogos que componen el equipo de Melilla.

Entre ellos se encuentran los actuales presidente y vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología y el presidente del comité organizador del próximo Congreso de la Sociedad Española que se va a celebrar en Zaragoza el próximo mes de mayo. Además, asistirá un neurólogo que reside y trabaja en Londres como invitado para formar parte del equipo de ponentes que participarán en el congreso.

Los temas que se debatirán se van a estructurar en un total de 10 mesas en las que participarán un total de 22 moderadores y se presentarán 32 ponencias. Asimismo se presentarán una veintena de comunicaciones libres, es decir, trabajos que se comunican y son fruto de la investigación de los diferentes servicios en las distintas materias.

Se debatirán y se pondrán al día en asuntos relacionados con los traumatismos craneoencefálicos, el manejo de los tumores cerebrales, con la patología raquídea, la neurocirugía infantil o la patología funcional entre otros temas varios, abarcando casi la totalidad de esta especialidad.



## Hospital de Elda

# El doctor Medrano, nuevo jefe del área de Neurología

El facultativo asume el cargo tras la renuncia voluntaria del médico Mallada, según Sanidad

S. RODRÍGUEZ

El doctor Vicente Medrano Martínez ha sido nombrado por la Conselleria de Sanidad nuevo jefe del servicio de Neurología del Hospital de Elda tras la renuncia voluntaria del doctor Javier Mallada, en una reciente actualización del equipo médico. Medrano, natural de Villena y con 55 años de edad, cuenta con una destacada trayectoria profesional en el campo de la neurología. El nuevo responsable de neurología es licenciado en Medicina y Cirugía por la Facultad de Medicina de la Universidad de Alicante y po-

see un doctorado en Medicina por la Universidad Miguel Hernández de Elche. Su formación especializada en neurología la completó a través del programa MIR en el Servicio de Neurología del Hospital General Universitario de Alicante.

Desde finales del año 2001, Medrano ha desempeñado su labor en el Servicio de Neurología del Hospital General Universitario de Elda, donde ha demostrado un «compromiso constante» con la excelencia médica y el cuidado de sus pacientes, según destacan desde Sanidad. Medrano es un miembro activo de la Sociedad Valenciana de Neurología, donde ejerció como vicepresidente en el año 2008. Además, forma par-



El doctor Vicente Medrano.

te de la Sociedad Española de Neurología y del Grupo de Estudio de Cefaleas de la misma sociedad.

En su nombramiento como jefe de sección de Neurología, Medrano promete continuar mejorando la atención y los servicios ofrecidos, aportando su experiencia y liderazgo al equipo médico. «Sin duda, su gestión traerá beneficios significativos al Departamento de Salud de Elda», destacan desde Sanidad. ■

**Entrevista** **Javier Camiña** • Neurólogo especialista en cefaleas de la Clínica Rotger

# «Hay cefaleas muy invalidantes que generan trastornos de salud mental»

MARISA MARTÍNEZ

**P**alma acoge hoy y mañana la tercera reunión anual del grupo de estudio de cefaleas de la Sociedad Española de Neurología 'MasterCef'. Un congreso de ámbito nacional en el que participan expertos en dolores de cabeza, dirigido a neurólogos y otros profesionales que abordan estas patologías, y que ha sido coordinado para celebrarse en nuestra comunidad por los neurólogos Francisco Molina, de Son Espases, y Javier Camiña, de la Clínica Rotger.

**¿Qué temas centrarán este nuevo congreso sobre cefaleas?**

—El congreso está enfocado en una atención integral, biopsicosocial, para ayudar al paciente que sufre cefaleas a través de un mejor diagnóstico y mejores tratamientos, pero también desde el punto de vista social, sanitario y político. El programa incluye a especialistas y expertos que hablarán sobre síntomas, sobre la carga social y emocional que conlleva esta enfermedad y tam-

bien sobre los fármacos más recientes. Hay 130 inscritos, porque es un campo en desarrollo y con un atractivo creciente.

**¿Cuántas personas padecen cefaleas o migrañas en Baleares?**

—Se estima que más del 74 % de la población ha padecido o padece algún tipo de cefalea primaria y un 4 % de la población las sufre de forma crónica. Son el dolor de cabeza más habitual. La migraña, que es un tipo de cefalea primaria, es la sexta enfermedad más prevalente en el mundo y afecta a una de cada siete personas. Y solo el 56 % de los que lo padecen han recibido un diagnóstico.

Respecto a la cefalea en racimos, no hay datos de Baleares pero afecta a unas 50.000 personas en España, un 20 % de forma crónica.

**La cefalea en racimos y las de trigémino producen un dolor muy intenso y muy difícil de soportar.**

—Son muy invalidantes y sus formas crónicas se suelen acompañar de trastornos de salud mental, como ansiedad o depresión, y de insomnio. Los pacien-

tes que sufren cefaleas también padecen otras enfermedades como fibromialgia o bruxismo, por lo que hay que tratar de forma adecuada estas comorbilidades para mejorar la calidad de vida del afectado. La Neurología tiene que convivir con otras especialidades y el abordaje tiene que ser transversal.

**¿Cómo se aborda desde la consulta del neurólogo?**

—Lo primero es entender al paciente y escuchar su experiencia. El dolor es muy individual y muy subjetivo y en general se acompaña de estos otros síntomas que también son muy importantes para quienes los padecen. Las cefaleas son el paradigma de la enfermedad neurológica porque lo más relevante es lo que cuenta el paciente. Tenemos que escuchar y evaluar la variedad de síntomas y la repercusión que tienen.

**Las cefaleas son hereditarias...**

—Sí así es, tienen un componente hereditario alto. En las migrañas, por ejemplo, el 70 % de los afectados tienen al menos un familiar de primer grado que las padece. Y en este sentido, es importante incidir en que no deben asumir que es lo que les ha tocado y sobre lo que no pueden actuar. Es importante que acudan al especialista porque les podrá ayudar y acceder a tratamientos específicos.

**¿Qué novedades farmacológicas hay?**

—Hay fármacos CGRP específicos para la migraña que están dando muy buenos resultados.

El neurólogo Javier Camiña coordina el congreso 'MasterCef'.  
Foto: A. S.



PACAP que se dirigen hacia la causa de la enfermedad.

**¿Mejora el pronóstico de estos pacientes que hasta ahora no encontraban soluciones?**

—Ahora podemos ayudar a la inmensa mayoría de pacientes con cefalea a mejorar de manera significativa su calidad de vida. Deben consultar con el especialista cuando hay dolores frecuentes. Si bien la experiencia hasta hace diez años no era muy satisfactoria porque no había fármacos específicos, la situación está cambiando, hay esperanza para las personas que sufren esta enfermedad tan invalidante.



«El 70 % de las personas con migraña tiene algún familiar que las padece»

Son fármacos que se liberan durante los ataques de migraña o de cefalea en racimo y que consiguen bloquear los receptores o reducir la sustancia en sangre, lo que hace que los síntomas sean más leves. También se están desarrollando medicamentos