



NEUROLOGÍA



ÁLVARO SÁNCHEZ FERRO
COORDINADOR DEL GRUPO ESPAÑOL DE
TRASTORNOS DE MOVIMIENTO DE LA SEN
(MÉDICO ESPECIALISTA EN NEUROLOGÍA,
COM MADRID, Nº COLEGIADO: 282858797)

“EL PÁRKINSON NO SOLO CONDICIONA EL DÍA A DÍA, SINO TAMBIÉN LAS NOCHES”

LOS PROBLEMAS DE SUEÑO SON UNA CONSTANTE EN LA ENFERMEDAD DE PARKINSON. SU DETECCIÓN PRECOZ Y TRATAMIENTO ADECUADO SON CLAVES PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS PACIENTES.

Los trastornos del sueño son una manifestación muy frecuente en las personas que conviven con la enfermedad de Parkinson, afectando hasta al 98 % de estos pacientes y al 88 % de quienes los acompañan en su día a día¹. El Dr. Álvaro Sánchez Ferro, coordinador del Grupo Español de Trastornos de Movimiento (GETM) de la Sociedad Española de Neurología (SEN), destaca la importancia de no subestimar su impacto y de abordarlos de forma integral. En la enfermedad de Parkinson, los ritmos circadianos suelen estar alterados, pudiendo aparecer el síndrome de piernas inquietas y los problemas de movilidad nocturna. También puede aparecer trastorno de conducta del sueño REM. Es decir, “el parkinso no solo condiciona el día a día de las personas enfermas, sino también las noches”. Así, la enfermedad suele ir ligada al insomnio, incapacidad para cambiar de posición en la cama, micción frecuente nocturna y un aumento del riesgo de caídas al intentar usar el baño².

Por ello, uno de los principales retos que plantea esta sintomatología es su detección. “La propia identificación de los trastornos de sueño puede ser dificultosa. El paciente puede no expresar el problema, así que es importante preguntar directamente”, aclara. El abordaje debe ser individualizado, combinando estrategias farmacológicas y cambios en el estilo

de vida para mejorar el descanso nocturno. Con un tratamiento adecuado y una red de apoyo sólida; es posible mejorar significativamente el descanso y el bienestar general del paciente. Para evaluar y clasificar la gravedad de estos trastornos, existen herramientas específicas como escalas validadas (PDSS, entre otras), dispositivos de actigrafía y, en casos seleccionados, estudios de sueño complejos realizados mediante polisomnografía en entorno hospitalario.

Un posible marcador

“En fases muy iniciales de enfermedad, se puede dar una condición llamada trastorno de conducta de sueño REM en la que la persona ‘actúa’ sus sueños y tiene conductas motoras elaboradas mientras duerme”, puntualiza. El paciente mueve su cuerpo mientras duerme de forma violenta. Dicha situación puede anteceder el diagnóstico del parkinson hasta diez años o más y “es un factor predictor muy elevado de desarrollo de la enfermedad”. Insiste en que “la comunicación con el paciente y su entorno es clave para detectar estas alteraciones”. En las consultas con estos pacientes, el doctor recomienda incluir preguntas sobre el descanso, ya que a menudo el paciente no lo menciona por iniciativa propia. Sánchez Ferro subraya que la investigación del sueño en parkinson debe ser una prioridad, ya que influye directamente en la calidad de vida, sobre todo en pacientes con una enfermedad neurodegenerativa. “Tratar la noche adecuadamente es tan importante como el día”, afirma, y recuerda la importancia de adoptar buenos hábitos para no alterar los ritmos naturales del sueño. +

Con la colaboración de AbbVie

Referencias

- Clavero, P. y Rodríguez-Oroz, M.C. Trastornos del sueño en la enfermedad de Parkinson y otros trastornos del movimiento. Anales Sis San Navarra [online]. 2007, vol.30, suppl.1 [citado 2024-01-17], pp.143-153. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200013&lng=es&nrm=iso. ISSN 1137-6627.
- Bollu PC, Sahota P. Sleep and Parkinson Disease. Mo Med 2017 Sep-Oct;114(5):381-386. PMID: 30228640; PMCID: PMC6140184.



NEUROLOGÍA



Una molestia común con hasta 200 variantes: el dolor de cabeza

AGENCIAS

El dolor de cabeza es una molestia que todo el mundo ha padecido en algún momento de su vida, pero hay quienes la sufren incluso a diario. Por ello, la Sociedad Española de Neurología ha impulsado recientemente la Fundación Española de Cefaleas para visibilizar el impacto de los 200 tipos existentes, liderados por la migraña, que afecta al 12 por ciento de la población y que es altamente incapacitante.

Pese a que alrededor de cinco millones de ciudadanos, «más que personas rubias», principalmente de entre 20 y 50 años, padecen migraña en España, esta enfermedad no tiene el reconocimiento político ni social que merece, según sostiene el presidente de la Sen, Jesús Porta-Etessam.

La migraña es la cefalea más frecuente, y causa estragos en quien la sufre: el 51 por ciento de los pacientes tiene estrés, un 37 por ciento padece insomnio, el 30 por ciento, depresión y el 22 por ciento, ansiedad. Además, si no se detecta a tiempo puede complicarse. De hecho, es la primera causa de discapacidad en mujeres menores de 50.

Aunque no es la única, ya que existen hasta 200 tipos, que se dividen en cefaleas primarias - cuando el dolor no está asociado a ninguna lesión del sistema nervioso, como la migraña, y secundarias, cuando el origen sí está en este o en otras enfermedades.

Pese a que hasta un 46 por ciento de la población española presenta alguna cefalea activa, el infradiagnóstico de este tipo de afecciones ronda el 40 por ciento. Por ello, se precisa una estructura que dé respuesta a millones de pacientes y que les transmita la información disponible.

**NEUROLOGÍA****Una molestia común con hasta 200 variantes: el dolor de cabeza****AGENCIAS**

El dolor de cabeza es una molestia que todo el mundo ha padecido en algún momento de su vida, pero hay quienes la sufren incluso a diario. Por ello, la Sociedad Española de Neurología ha impulsado recientemente la Fundación Española de Cefaleas para visibilizar el impacto de los 200 tipos existentes, liderados por la migraña, que afecta al 12 por ciento de la población y que es altamente incapacitante.

Pese a que alrededor de cinco millones de ciudadanos, «más que personas rubias», principalmente de entre 20 y 50 años, padecen migraña en España, esta enfermedad no tiene el reconocimiento político ni social que merece, según sostiene el presidente de la Sen, Jesús Porta-Etessam.

La migraña es la cefalea más frecuente, y causa estragos en quien la sufre: el 51 por ciento de los pacientes tiene estrés, un 37 por ciento padece insomnio, el 30 por ciento, depresión y el 22 por ciento, ansiedad. Además, si no se detecta a tiempo puede complicarse. De hecho, es la primera causa de discapacidad en mujeres menores de 50.

Aunque no es la única, ya que existen hasta 200 tipos, que se dividen en cefaleas primarias - cuando el dolor no está asociado a ninguna lesión del sistema nervioso, como la migraña, y secundarias, cuando el origen sí está en este o en otras enfermedades.

Pese a que hasta un 46 por ciento de la población española presenta alguna cefalea activa, el infradiagnóstico de este tipo de afecciones ronda el 40 por ciento. Por ello, se precisa una estructura que dé respuesta a millones de pacientes y que les transmita la información disponible.

3 Julio, 2025



Vitoria se tira al agua un año más por la esclerosis múltiple con 'Mójate-Busti Zaitez'

JON CASANOVA

VITORIA. Este fin de semana, los alaveses tienen una cita con la solidaridad en la 28^a edición de 'Mójate-Busti Zaitez', una iniciativa impulsada por Fundación Vital y Aemar (Asociación de Esclerosis Múltiple Araba) que busca concienciar del impacto de esta enfermedad, apoyar a quienes la padecen y recaudar fondos para servicios de rehabilitación e investigación. Las piscinas de La-bastida acogerán la primera zam-bullida el sábado mientras que el

domingo la iniciativa pasará a las instalaciones del Club Náutico Aldayeta, Mendizorzoza y Gama-rra. El acto central tendrá lugar en el Estadio esa misma jornada a las 12.00.

«Cada brazada es un gesto de empatía», aseguró ayer en la presentación de la actividad Ernesto Sáinz, director del Instituto Foral de Bienestar Social. Y es que aquí cualquier persona podrá nadar los metros que desee como símbolo de compromiso. Al finalizar, los participantes recibirán un diploma conmemorativo y



Participantes en 'Mójate' en 2024.

quien quiera también podrá aportar un donativo.

Además, cuentan con merchandising que se puede adquirir en la propia asociación o durante el día del evento en cualquie-ra de las piscinas participantes.

Todo ello viene de la mano de Mi-kel Urmeneta, fundador de Katu-ky Saguyaky y exdirector crea-tivo de Kukuxumusu, quien ha utilizado su icónica oveja para ilustrar a una madre y un hijo re-frescándose con un cubo de agua porque, dicen, «mojarse también es un acto consciente y decidi-do».

Mayor afección en mujeres

«Cuando se celebró el primer cha-puzón, el diagnóstico no tenía buen pronóstico ni médico ni so-cial», subrayó ayer Iratxe Asur-mendi, coordinadora de Aemar, quien reconoció que a pesar de que la investigación haya progra-mado mucho, se precisa de even-tos como este para que avance. A día de hoy, esta enfermedad, aún sin cura, afecta a más de 50.000 españoles y 2.200 vascos –entre ellos 400 alaveses–, según la So-

ciedad Española de Neurología (SEN). Una patología que se ceba más en las mujeres ya que repre-sentan a tres de cada cuatro pa-cientes. Igualmente, es la prime-ra causa de discapacidad no traumática en adultos jóvenes, cuyos primeros síntomas comienzan en torno a los 25-30 años.

Esperan como cada año del ya consolidado 'Acto Solidario del Verano' que se constate «la enor-me generosidad de la sociedad alavesa» y confían en «seguir de la mano para sensibilizar o dar a conocer esta enfermedad». Des-de Aemar alientan la participa-ción ciudadana ya que se necesita un mínimo de 25 voluntarios para contabilizar los metros nadados y la venta de productos. De la misma manera, recuerdan que para los alumnos matriculados de la EHU existe la posibilidad de canjear las horas por créditos.



Vox promueve el apoyo municipal a los 30 enfermos de ELA de la provincia

La formación registra una declaración institucional para exigir «medidas reales y urgentes que mejoren su calidad de vida»

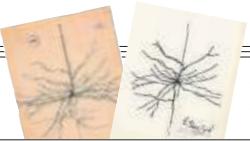
C. A. D. CASTELLÓN

El grupo municipal Vox ha registrado en el Ayuntamiento de Castellón una Declaración Institucional con la que se suma al llamamiento de asociaciones, familias, pacientes y cuidadores que luchan contra la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA). «No hablamos de una jornada simbólica, sino de una realidad devas-

tadora que exige compromiso y recursos todo el año. La ELA no puede seguir esperando», ha señalado el portavoz adjunto, Alberto Vidal.

Así, ha recordado que «es una enfermedad neurodegenerativa incurable, que afecta al sistema nervioso y provoca una pérdida progresiva de movilidad, capacidad de hablar, alimentarse y respirar, mientras

mantiene intactas las capacidades mentales. Es una de las enfermedades más crueles y las familias están afrontándola solas». Según la Sociedad Española de Neurología, en España hay entre 4.000 y 4.500 personas diagnosticadas, con 900 nuevos casos al año. En la provincia de Castellón, conviven con esta enfermedad unas 30 personas.



3 Julio, 2025



Un estafador vuelve a colar falsificaciones cutres de dibujos de Ramón y Cajal

La galería Ansorena retira una decena de ilustraciones chapuceras tras las denuncias de expertos

MANUEL ANSEDE
Madrid

La casa de subastas Ansorena, una de las más veteranas de España, ha retirado una decena de falsificaciones de dibujos de Santiago Ramón y Cajal que había puesto a la venta con un precio de salida de 1.000 euros, según ha confirmado una portavoz de la empresa a EL PAÍS. El lote incluía supuestos estudios del cuerpo humano y una imitación muy burda de una de las obras más famosas del científico: una neurona dibujada en 1906, tan conocida que incluso apareció en la serie de televisión *The Big Bang Theory*. Los originales del Nobel,

de valor incalculable, son célebres y se han expuesto en el Museo Peabody de Estados Unidos, en el Imperial College de Londres...

El ingeniero químico Marcos Larriba, profesor de la Universidad Complutense de Madrid y autor del libro *Ramón y Cajal. El ocaso del genio* (Amarante), dio la voz de alarma el lunes en sus redes sociales tras enterarse de la subasta de dibujos. "Son de un falsoificador que lleva años imitando su obra y su firma", advirtió. Larriba cuenta que la primera vez que se topó con dibujos falsos similares fue en una tienda del Rastro de Madrid, en 2017.

Ese año, la Biblioteca de la Universidad de Zaragoza anunció que había adquirido el dibujo original de Cajal *Individuo bicéfalo*, en el que aparecían dos cabezas unidas. "Se relaciona con los estudios de Cajal sobre embriología y nos muestra su doble faceta artística y científica", proclamó entonces la universidad en un comunicado.



El dibujo *Individuo bicéfalo* atribuido falsamente a Ramón y Cajal que compró la Universidad de Zaragoza en 2017, en una foto de la entidad.

Larriba avisó a la institución de que se había tragado una estafa. La rúbrica ni siquiera se parecía a la de Cajal. La falsificación salió a la venta por 70 euros en la casa de subastas madrileña El Remate.

"Yo diría que el autor es siempre el mismo", sostiene Larriba. "Debe de haber 20 o 30 dibujos falsos circulando". Este detective académico también ha encontrado estas falsificaciones chapuceras en plataformas como Todocolección y Wallapop. En la casa de subastas barcelonesa Soler y Llach se intentó vender un supuesto boceto de Cajal que en realidad era un calco infantil de una ilustración del siglo XVI de un torso humano.

Cuando el enigmático estafador imita una obra de Cajal, el resultado, a ojos de cualquier experto, es el equivalente de la desastrosa restauración del *Ecce Homo* de Borja. La calidad de los dibujos es tan infima que desacredita los protocolos de autentificación de las empresas implicadas. "Menuda basura. Espero que Ansorena los retire inmediatamente y no colabore en una estafa", alertó el lunes el neurocientífico José Ramón Alonso, catedrático de la Universidad de Salamanca. "Si así han autenticado los dibujos de Cajal, como para fiarse del resto", criticó David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología. La portavoz de Ansorena

ha declarado a este periódico que la casa de subastas no revela la identidad de los propietarios de las obras a la venta.

"Lleva años falsificando dibujos. Es muy malo, pero si continúa es porque los vende. Hay que ser bobos", señaló el lunes el neurobiólogo Juan Andrés de Carlos, que durante dos décadas fue responsable del llamado Legado Cajal: casi 30.000 piezas, sobre todo dibujos de células nerviosas, rodajas de cerebros, manuscritos y asombrosas fotografías, que hoy se custodian en el Museo Nacional de Ciencias Naturales, en Madrid.

El propio Cajal denunció el uso de su nombre para todo tipo de estafas en una carta al diario *El Sol* el 22 de abril de 1926 a raíz de la aparición de su firma en multitud de anuncios propagandísticos. "Este abuso cometido por algunos industriales consiste en atribuirme gratuitamente la ejecución de análisis de específicos, de vinos medicinales, de aguas minerales, desinfectantes, papeles de fumar, dentífricos y otros productos que ni de oídas conozco", se quejaba. "Rectifiquen, pues, su conducta para conmigo los mencionados industriales. Borren mi nombre de sus reclamos y etiquetas [...]. Apelo a su rectitud y nobleza".

6 Julio, 2025



Explica la psicóloga Anaïs Roux en su libro 'Neurosapient' (Ed. Espasa) que en la vida hay dos clases de personas: «Las que se mueven naturalmente en el espacio, recuerdan una ruta o siguen las indicaciones del GPS con gran facilidad y las que, cuando el GPS del coche les dice 'en quinientos metros, gira a la izquierda', a los cinco metros ya están preguntándose si es ahora. A este segundo grupo también pertenecen los que salen de un restaurante y son incapaces de decir si se llega a su casa por la derecha o por la izquierda». ¿De qué grupo eres?

La pregunta del millón en este caso se resume básicamente en por qué hay gente que siempre se pierde y le cuesta tanto orientarse incluso en su propia ciudad. Y si el uso (y abuso) del GPS para absolutamente todo, desde llegar a una tienda a planificar una ruta por la montaña o el destino de vacaciones, nos ayuda o, en realidad, nos 'atonta' el cerebro y perdimos facultades para ubicarnos. «Todos podemos tener un desplante en un momento dado o nos pasamos de calle porque vamos distraídos, pero en el caso de las personas en las que esa desorientación es más consistente, lo que probablemente les ocurre es que, por algún motivo, esa parte de su cerebro se ha desarrollado menos y por eso tienen esa dificultad para orientarse en el espacio, sobre todo en lo que se refiere a la dirección. Todos tenemos diferentes capacidades y el sentido de la orientación es una de ellas. De la misma manera que decimos que hay gente de



Así nos afecta usar el GPS hasta para ir a la vuelta de la esquina

El sentido de la orientación necesita 'entrenar'. Cuando nos desentendemos de la ruta, la información que nos da claves se pierde

Texto: Carmen Barreiro

letras y otra de números, también hay personas con un gran sentido de la orientación y otras que son un desastre», especifican en la Sociedad Española de Neurología (SEN).

¿Cómo se iba al restaurante? La orientación es una función cognitiva muy compleja porque implica muchos sistemas neuronales «y esto es muy importante tenerlo en cuenta». «Tradicionalmente, siempre se ha dicho que estaba en el hemisferio derecho, pero ahora sabemos que también se comparte con el izquierdo. En cualquier caso, tanto la atención como el sistema visual son dos procesos clave en este sentido. Por ejemplo, es frecuente que personas sin ningún problema para encontrar una calle o interpretar un mapa sean incapaces de reproducir el recorrido que acaban de hacer cuando van de copilotos en el

coche. ¿Por qué? Porque se han desentendido», argumentan los especialistas.

Al igual que ocurre con el GPS del móvil, nuestro cerebro evalúa constantemente dónde estamos: recibe información del entorno, de la posición de nuestro cuerpo y el tiempo que transcurre en un mismo lugar. Y la clave se encuentra en el hipocampo, una estructura cerebral que nos ayuda a comprender dónde nos encontramos en un determinado momento, si hemos estado antes y hacia dónde debemos dirigirnos a continuación.

«Por ejemplo, cuando vas por primera vez a un restaurante, el cerebro construye un mapa del entorno con información clave: primero giro a la izquierda al pasar la panadería, después cruce una cancha de baloncesto, paso por delante de una tienda de ropa, tuerzo a la derecha... Y cada vez que vuelvas a ese res-

taurante, el hipocampo se irá fortaleciendo y será más fácil que llegues a tu destino porque tu cabeza ya habrá hecho un mapa de la zona», precisa Anaïs Roux.

Por eso una duda muy frecuente es si el uso de GPS puede mermar nuestra capacidad para orientarnos por falta de entrenamiento. «En la comunidad neurocientífica hay dos posturas al respecto», avanza la autora de 'Neurosapiens'. La primera sostiene que el uso del GPS arruina la capacidad del cerebro para orientarse en el espacio porque apenas estimulamos el hipocampo –nuestros mapas cognitivos internos no se enriquecen y dejamos de aprender sobre el entorno–, mientras que la segunda defiende que esa deficiencia 'podría compensarse al usar el hipocampo de otra manera, como ocurre con la navegación virtual por internet'.

En cualquier caso, y como ocurre con otras muchas habilidades, la orientación también se puede entrenar. Y si no que se lo pregunten a los taxistas londinenses, conocidos por su gran capacidad para memorizar miles de localizaciones. «Londres es un verdadero lio. La persona que diseñó la ciudad debió de hacer el plano siguiendo las instrucciones de su hijo de dos años», bromea Anaïs Roux. Trabajar como taxista en Londres no es nada sencillo. Antes de presentarse al examen, los aspirantes recorren la ciudad en moto durante tres o cuatro años para aprenderse de memoria cada rincón. Y aun así solo la mitad aprueba.

Esto llamó la atención de la neurocientífica Eleanor Maguire, que analizó durante cuatro años a un total de 79 aspirantes a taxista para medir el crecimiento de su hipocampo durante la formación. Paralelamente, hizo un seguimiento del aumento cerebral de 31 personas ajenas al mundo del taxi, pero con una edad, nivel educativo e inteligencia similares a los aspirantes. Al inicio del estudio, todos los participantes tenían una estructura cerebral muy similar en tamaño. Sin embargo, cuatro años más tarde, el hipocampo de los candidatos a taxista había crecido mucho más que el de los otros. En resumen, los aspirantes desarrollaron unos centros de memoria de mayor tamaño que el promedio como consecuencia de su exigente formación. ¿Vas a encender el GPS la próxima vez que quieras llegar a un restaurante o serás capaz de orientarte sin recurrir a la tecnología?



6 Julio, 2025



LA PUBLICACIÓN MÁS GALARDONADA DE LA PRENSA ESPAÑOLA

Premio Jaime I de Periodismo • Premio de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica • Premio a las Mejores Iniciativas de Servicio al Paciente de la Fundación Farmaindustria • Premio del Colegio de Ingenieros de Montes • Premio de la Federación Española de Enfermedades Raras (Feder) • Premio de la Fundación Internacional de Osteoporosis • Premio de la Fundación Biodiversidad • Premio Biocultura • Placa de la Sanidad de la Comunidad de Madrid • Premio de la Fundación Pfizer • Premio Foro Español de Pacientes • Premio de la Sociedad Española de Diabetes • Premio de la Federación Española de Empresas de Tecnología Sanitaria (Fenin) • Premio de la Sociedad Española de Medicina de Atención Primaria • Premio del Colegio de Farmacéuticos • Premio de la Federación Española de Sociedades de Nutrición • Premio de la Fundación Dental Español • Premio de la Federación de Personas con Discapacidad Física • Premio PRsalud • Premio de la Fundación Bamberg • Premio Ediciones Mayo a la mejor labor divulgativa • Premio Estrellas del Mar de Iberocruceros • Premio del Instituto Danone • Premio del Colegio Oficial de Psicólogos • Premio de la Asociación Multisectorial de Empresas de Tecnología de la Información • Dos premios de la Fundación Farmacéutica Avenzoar • Instituto Novartis de Comunicación en Biomedicina • Medalla de oro del Foro Europa 2001 • Premio del Instituto Barraquer • Dos Premios del Club Español de la Energía • Premios del Instituto Puleva de Nutrición • Medalla de Honor de la Fundación Bamberg • Premio Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid • Premio Periodístico sobre la Heparina • Premio Comunicación Sanitaria 2016 del Instituto de Investigación y Desarrollo Social de Enfermedades poco frecuentes • Premio Medilover 2017 • Premio Fundación ECO • Premio Fundación DomusVi • Premio Asedef • Premio Periodismo en Respiratorio GSK • Premio Nacional de Medicina Siglo XXI • Premio New Medical Economics • Premio EIT Food • Premio Supercuidadores • Premio Colegiado de Honor del COFM • Premio HematoAvanza de la SEHH • Premio Íñigo Lapetra de Periodismo Sanitario • Premio España en el Corazón de Asedef • Premio Fundación Humans • Premio Sedar • Premio Fundación CRIS Contra el Cáncer • Premios Imparables Sanitarios • Premio Fundación Bamberg • Premio CEN a la Divulgación de las Neurociencias • VI Premio de Periodismo en respiratorio GSK • Premio del Consejo General de Dentistas • Premio Periodístico SEMI • Premio de Periodismo Sedar • Premio Fundación Grünenthal • Premio de la Sociedad Española de Neurología • Premio de la Sociedad Española de Cardiología

ATU SALUD 
Domingo, 6 de julio de 2025
ISBN: M-19813-2013

9 Julio, 2025



Las asociaciones científicas se alían contra la hiperconexión

Advierten que es "la nueva pandemia" y piden medidas ante sus consecuencias para la salud pública

AGENCIAS
MADRID

■■■ Hasta 16 entidades, entre asociaciones científicas, sociedad civil y medios, presentaron la Plataforma Control Z, centrada en combatir la hiperconexión digital, especialmente en menores, considerada un "gravísimo problema" de salud pública. Mar España, presidenta de la iniciativa, advirtió que la hiperconexión es "la nueva pandemia" y pidió medidas urgentes ante sus consecuencias: daño neuronal, trastornos del lenguaje, fatiga, depresión, problemas de aprendizaje y conductas autodestructivas. Citó un informe de Cyber Guardians que muestra un "incremento explosivo" del 300 % en enfermedades mentales en menores desde 2012. También criticó que los servicios digitales actuales no buscan el "bienestar", sino que se basan en sistemas de recompensa "muy individualizados" y adictivos.

España alertó de las consecuencias económicas: "Esto está afectando también a la economía", y mencionó una previsión del FMI que calcula un impacto de seis billones de dólares para 2030. Subrayó avances recientes como el anteproyecto de ley para proteger a menores en entornos digitales, el piloto de verificación de edad y un comité de expertos.

La plataforma busca informar a familias y gobiernos, y organizará desayunos informativos mensuales. "Si no conseguimos limitar la acción de estas grandes plataformas nuestra sociedad seguirá empeorando peligrosamente", advirtió España, quien llamó a "recuperar nuevamente la vida real, con las personas de carne y hueso en el centro".

Entre las medidas propuestas: prohibir pantallas a menores de 6 años, limitar su uso hasta los 12, retrasar el acceso a redes sociales y teléfonos inteligentes hasta los 16, y exigir responsabilidades a las plataformas. También se plantean pactos familiares, mayor actividad física y más tiempo de interacción directa.

PROBLEMAS DE LA "ADICCIÓN"

Julio Álvarez Pitti, de la Asociación Española de Pediatría, afirmó que el entorno digital ha llegado "como un tsunami" y ahora se ven "los desastres". Citó el estudio Pasos, que señala un uso medio diario de 200



Dos personas usan sus móviles para conectar entre sí a través de Internet.

DAVID ZORRAKINO

IMPACTO DE LA EXPOSICIÓN DE PANTALLAS EN EL NEURODESARROLLO

Abigail Huertas recordó que ya existe evidencia sobre el impacto negativo de la sobreexposición a pantallas en el neurodesarrollo infantil. Subrayó que "esta plataforma no es un grito de alarma, es una invitación a pensar", defendiendo una salud digital que no prohíba la tecnología, sino que la integre "consintiendo comunitario", sin culpabilizar a las familias y ofreciendo alternativas saludables.

David Ezpeleta, de la Sociedad Española de Neurología, advirtió que los móviles generan estímulos breves e intensos "similares a los de las

trapaperras", lo que favorece la adicción y afecta a la atención, la memoria y el aprendizaje. Alertó además de que este patrón de uso modifica estructuras cerebrales y dificulta el pensamiento profundo o sostenido, especialmente en etapas de maduración crítica. Por su parte, José Tenorio, del Consejo General de Psicología, señaló que el problema no es solo el tiempo frente a las pantallas, sino el tipo de contenido, el contexto, la edad de inicio y la falta de acompañamiento adulto. Insistió en retrasar al máximo el uso del móvil y las redes sociales, y preparar a los menores para un uso consciente,

ya que el acceso temprano los expone a comparaciones sociales y contenidos centrados en la apariencia. "El uso inadecuado de las pantallas genera un aumento de los problemas psicoemocionales infantiles como ansiedad, retraimiento, agresividad o hiperactividad". También subrayó la necesidad de formar a padres, docentes y profesionales en competencias digitales. La Plataforma Control Z está impulsada por organizaciones como ALMMA, Fundación ANAR, Fundación SOL, Dale Una Vuelta, el COP, la AEP, la Sociedad Española de Neurología, AEPNYA y medios como RTVE.

minutos entre semana y 300 en fin de semana, lo que se relaciona con sueño deficiente, mala alimentación, sedentarismo y fatiga visual. "La adicción a las pantallas conectadas provoca en los niños falta de sueño, sedentarismo, depresión, afectación ocular, disminución de la autoestima, alteración del desarrollo cerebral, obesidad y dolor muscular", resumió.

Abigail Huertas, de la Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y Adolescencia, alertó de que los menores "crean su identidad y sus vínculos" a través de pantallas, y que el uso digital "excesivo, precoz o sin supervisión" está vinculado a malestar emocional, problemas del sueño, ansiedad, ataques y distorsión de la imagen corporal.

También subrayó la necesidad de reforzar la presencia adulta, fomentar el juego libre y recuperar entornos donde los menores puedan desarrollarse sin presión tecnológica. Desde la plataforma insisten en que la intervención debe ser multisectorial, con políticas públicas, compromiso familiar y una mayor implicación de la comunidad educativa y sanitaria. ■



Jornada sobre educación e internet

Más de 15 entidades han creado la Plataforma Control Z, que aboga por el uso responsable y moderado de los teléfonos móviles y la tecnología en general por parte de los menores.

Pediatras y psiquiatras alertan del uso excesivo de las pantallas

NIEVES SALINAS
Madrid

Pediatras, neurólogos, psicólogos y psiquiatras alertaron ayer sobre la urgencia de tomar medidas sobre la hiperconexión a internet y a redes sociales que está deteriorando «gravemente la salud mental y física» de los jóvenes. En un encuentro en el Consejo General de la Psicología se ha presentado la Plataforma Control Z, que dirige la exdirectora de la Agencia Española de Protección de Datos, Mar España, y que engloba a más de 15 entidades. España indicó que la «hiperdigitalización en la enseñanza ya no es necesaria» y lamentó que no exista un enfoque común sobre el uso de móviles, 'tablets' o pantallas en los colegios. «No tiene sentido que cada comunidad dé palos de ciego a su aire», enfatizó.

¿Es la hiperconexión digital una nueva pandemia? Sin ninguna duda, han suscrito expertos y representantes de sociedades científicas. Voces autorizadas que, sin caer en la demonización, aclararon, abogan por el uso responsable y moderado de la tecnología conectada a internet, de las redes sociales o de las pantallas. Promueven hábitos saludables, entre los menores y las familias, además de medidas lega-



Jóvenes atentas a las pantallas de sus móviles.

les que limiten esos «daños a la salud pública».

«Podemos hablar de una pandemia. Un gravísimo problema de salud pública que el Gobierno no toma como tal. Tiene que haber un consenso político. La Plataforma Control Z aboga por llegar a una desescalada digital siguiendo las pautas de expertos en salud», señaló España. La exdirectora de la Agencia Española de Protección de Datos alertó de que los servicios di-

gitales no están diseñados para el «bienestar» ni para «optimizar» la salud, sino que se basan en mecanismos de recompensa «muy individualizados».

La experta mencionó el último informe de 'Cyber Guardians', en el que se muestra cómo los casos de enfermedades mentales en niños y en adolescentes están sufriendo un «incremento explosivo». Desde 2012, estos trastornos han aumentado un 300%, según

se ha enfatizado en la jornada, echando mano de datos de la Fundación ANAR.

Impacto del abuso de pantallas

Sus palabras fueron respaldadas por los distintos representantes de otras tantas sociedades científicas. Julio Álvarez Pitti, de la Asociación Española de Pediatría, se centró en el impacto físico de la hiperconexión. La adicción a las pantallas provoca en los niños falta de sueño,

sedentarismo, depresión, afectación ocular y obesidad. Cuanto más tiempo frente a una pantalla, menos ejercicio físico, apostilló.

Desde la Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia (AEPNYA), Abigail Huertas advirtió que la sobreexposición al mundo digital aumenta el riesgo de depresión, ansiedad, alteraciones del comportamiento, dismorfia corporal, trastornos en el desarrollo del lenguaje y –algo que preocupa enormemente a los expertos, porque cada vez ven más casos entre jóvenes– conductas autolesivas o tentativas suicidas.

No solo es una cuestión de cuánto tiempo pasan los menores frente a una pantalla, dijo Huertas. También importan los contenidos, la edad de inicio o si hay acompañamiento de un adulto. Cuanto más precoz y desregulado es el uso, mayores son los riesgos. Especialmente preocupante es el impacto sobre los más pequeños (los que tienen menos de 6 años). Se ha documentado una afectación en el desarrollo del lenguaje, la atención y las funciones ejecutivas. En la misma línea, David Ezpeleta, de la Sociedad Española de Neurología, apuntó que la soledad es uno de los motivos para ese enganche permanente a una pantalla. Y que, según diversos estudios, frente a generaciones más veteranas, son los jóvenes los que expresan en mayor porcentaje esa soledad que sienten y les empuja a la hiperconexión. Además, Ezpeleta indicó que el uso prolongado y masivo de móviles en niños y adolescentes durante etapas críticas del desarrollo neurológico es algo que les inquieta mucho. Los móviles conectados generan unos microestímulos de corta duración y alta intensidad «similares a los de las máquinas tragaperras»: provocan adicción, modifican el cerebro y disminuyen la atención, concentración, memoria y el aprendizaje. ■

9 Julio, 2025



Las asociaciones científicas se alían contra la hiperconexión

Advierten que es “la nueva pandemia” y piden medidas ante sus consecuencias para la salud pública

AGENCIAS
MADRID

■■■ Hasta 16 entidades, entre asociaciones científicas, sociedad civil y medios, presentaron la Plataforma Control Z, centrada en combatir la hiperconexión digital, especialmente en menores, considerada un “gravísimo problema” de salud pública. Mar España, presidenta de la iniciativa, advirtió que la hiperconexión es “la nueva pandemia” y pidió medidas urgentes ante sus consecuencias: daño neuronal, trastornos del lenguaje, fatiga, depresión, problemas de aprendizaje y conductas autodestructivas.

Citó un informe de Cyber Guardians que muestra un “incremento explosivo” del 300 % en enfermedades mentales en menores desde 2012. También criticó que los servicios digitales actuales no buscan el “bienestar”, sino que se basan en sistemas de recompensa “muy individualizados” y adictivos.

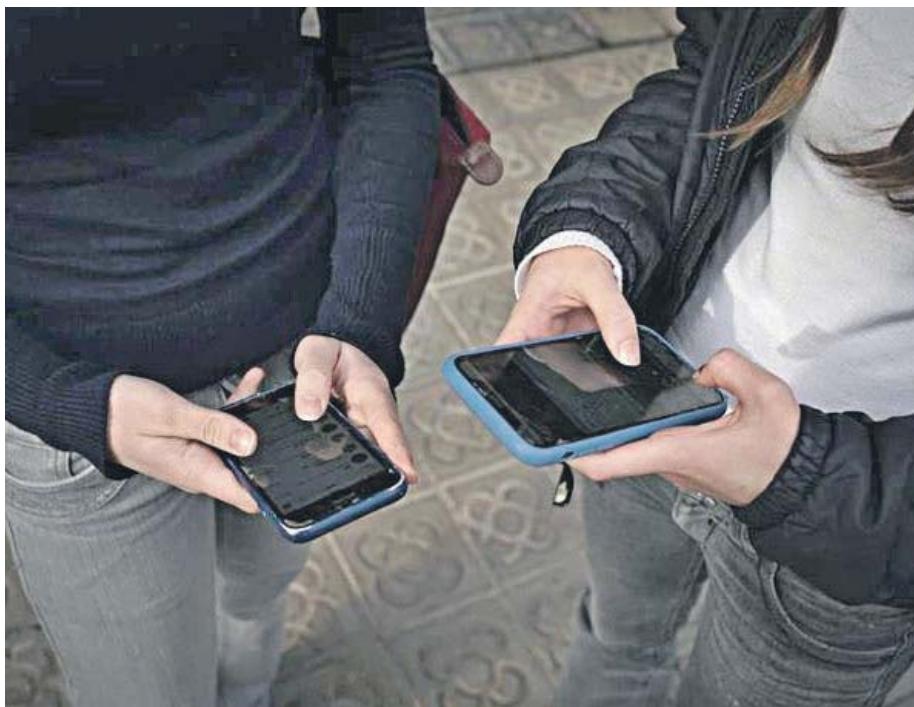
España alertó de las consecuencias económicas: “Esto está afectando también a la economía”, y mencionó una previsión del FMI que calcula un impacto de seis billones de dólares para 2030. Subrayó avances recientes como el anteproyecto de ley para proteger a menores en entornos digitales, el piloto de verificación de edad y un comité de expertos.

La plataforma busca informar a familias y gobiernos, y organizará desayunos informativos mensuales. “Si no conseguimos limitar la acción de estas grandes plataformas nuestra sociedad seguirá empeorando peligrosamente”, advirtió España, quien llamó a “recuperar nuevamente la vida real, con las personas de carne y hueso en el centro”.

Entre las medidas propuestas: prohibir pantallas a menores de 6 años, limitar su uso hasta los 12, retrasar el acceso a redes sociales y teléfonos inteligentes hasta los 16, y exigir responsabilidades a las plataformas. También se plantean pactos familiares, mayor actividad física y más tiempo de interacción directa.

PROBLEMAS DE LA “ADICCIÓN”

Julio Álvarez Pitti, de la Asociación Española de Pediatría, afirmó que el entorno digital ha llegado “como un tsunami” y ahora se ven “los desastres”. Citó el estudio Pasos, que señala un uso medio diario de 200



Dos personas usan sus móviles para conectar entre sí a través de Internet.

DAVID ZORRAKINO

IMPACTO DE LA EXPOSICIÓN DE PANTALLAS EN EL NEURODESARROLLO

Abigail Huertas recordó que ya existe evidencia sobre el impacto negativo de la sobreexposición a pantallas en el neurodesarrollo infantil. Subrayó que “esta plataforma no es un grito de alarma, es una invitación a pensar”, defendiendo una salud digital que no prohíba la tecnología, sino que la integre “con sentido común y rigor”, sin culpabilizar a las familias y ofreciendo alternativas saludables.

David Ezpeleta, de la Sociedad Española de Neurología, advirtió que los móviles generan estímulos breves e intensos “similares a los de las

tragaperras”, lo que favorece la adicción y afecta a la atención, la memoria y el aprendizaje. Alertó además de que este patrón de uso modifica estructuras cerebrales y dificulta el pensamiento profundo o sostenido, especialmente en etapas de maduración crítica. Por su parte, José Tenorio, del Consejo General de Psicología, señaló que el problema no es solo el tiempo frente a las pantallas, sino el tipo de contenido, el contexto, la edad de inicio y la falta de acompañamiento adulto. Insistió en retrasar al máximo el uso del móvil y las redes sociales, y preparar a los menores para un uso consciente, ya que el

acceso temprano los expone a comparaciones sociales y contenidos centrados en la apariencia. “El uso inadecuado de las pantallas genera un aumento de los problemas psicoemocionales infantiles como ansiedad, retraimiento, agresividad o hiperactividad”. También subrayó la necesidad de formar a padres, docentes y profesionales en competencias digitales. La Plataforma Control Z está impulsada por organizaciones como ALMMA, Fundación ANAR, Fundación SOL, Dale Una Vuelta, el COP, la AEP, la Sociedad Española de Neurología, AEPNYA y medios como RTVE.

minutos entre semana y 300 en fin de semana, lo que se relaciona con sueño deficiente, mala alimentación, sedentarismo y fatiga visual. “La adicción a las pantallas conectadas provoca en los niños falta de sueño, sedentarismo, depresión, afectación ocular, disminución de la autoestima, alteración del desarrollo cerebral, obesidad y dolor muscular”, resumió.

Abigail Huertas, de la Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y Adolescencia, alertó de que los menores “crean su identidad y sus vínculos” a través de pantallas, y que el uso digital “excesivo, precoz o sin supervisión” está vinculado a malestar emocional, problemas del sueño, ansiedad, autolesiones y distorsión de la imagen corporal.

También subrayó la necesidad de reforzar la presencia adulta, fomentar el juego libre y recuperar entornos donde los menores puedan desarrollarse sin presión tecnológica. Desde la plataforma insisten en que la intervención debe ser multisectorial, con políticas públicas, compromiso familiar y una mayor implicación de la comunidad educativa y sanitaria. ■