

ESP / ENG

Contacto



0

CTRL Z: Una plataforma para frenar la curva del malestar digital

Abigail Huertas Adolescencia Charlas Educativas
Ciberseguridad Comité De Personas Expertas Control Z
Divulgación Infancia Noticias Prensa
Redes Sociales Salud Digital Salud Mental
Solo Necesito Que Me Aceptes Television

🕒 8 julio, 2025



En los últimos meses, muchos profesionales que trabajamos en salud mental infantil y del adolescente venimos repitiendo una idea con mucha frecuencia: necesitamos parar, reflexionar y actuar.

La sobreexposición digital, el diseño adictivo de las plataformas y la falta de regulación efectiva están afectando de forma directa al desarrollo emocional, neuropsicológico y relacional de nuestros niños, niñas y adolescentes.

La Plataforma Control Z nace con esa intención: ser un punto de inflexión. De la mano de la exdirectora de la Agencia Española de Protección de Datos, de forma desinteresada y motivada por dar continuidad al trabajo realizado durante estos últimos años, agrupa a entidades como la Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y Adolescencia (AEPNYA), la Asociación Española de Pediatría (AEP), la Asociación Española de Neurología, Sociedad Española de Psicología Clínica Infantojuvenil, Aldeas Infantiles, Fundación ANAR, el Consejo General de Psicología, Fundación SOL, RTVE, Fundación Atresmedia, asociaciones familiares como Adolescencia Libre de Móviles, Manifiesto OFF y también a profesionales y clínicos que cada día vemos en consulta lo que ocurre cuando se normaliza el acceso precoz e ilimitado a redes sociales, videojuegos, contenido sexual o violento y pantallas omnipresentes desde la primera infancia.

¿Qué sabemos ya?

Sabemos que múltiples estudios, incluidos análisis del Estudio ABCD (el mayor estudio longitudinal sobre desarrollo en EE. UU.), han identificado asociaciones consistentes entre el uso intensivo y no supervisado de tecnología digital y un aumento de síntomas depresivos, alteraciones del sueño, problemas de imagen corporal y riesgo de conducta suicida. El grupo de expertos del Ministerio de



Juventud, en el que participo, ha recogido y sistematizado estas evidencias para orientar políticas públicas y después de este informe, la evidencia no deja de crecer. Sabemos que la edad de inicio importa, pero también el tipo de actividad que se realiza, sabemos que los efectos son acumulativos, y que hay una especial vulnerabilidad en población con problemas del neurodesarrollo, problemas de salud mental, historia de trauma o desventaja psicosocial.

Sabemos también que no todo el tiempo de pantalla es igual: ver vídeos educativos no es lo mismo que participar en chats con exposición a discursos de odio o en plataformas con algoritmos que premian el conflicto, la comparación o el autofoco. Y sabemos que el entorno adulto —supervisión, modelado, vínculo, normas y escucha— puede actuar como factor protector o de riesgo.

¿Qué propone Control Z?

La Plataforma ha presentado un documento fundacional con propuestas concretas, orientadas a la protección de la infancia y adolescencia en entornos digitales. Estas son algunas de las medidas clave:

- Prohibición del uso en horario escolar de dispositivos conectables personales hasta los 16 años.
- Fijar la edad mínima legal para acceder a redes sociales y consentir el tratamiento de datos personales en 16 años.
- Implementar mecanismos eficaces de verificación de edad, siguiendo las directrices de la AEPD.
- Requerir que todos los dispositivos conectables vendidos en España incluyan control parental activado por defecto, solo desactivable con acreditación de mayoría de edad.
- Incorporar etiquetas visibles que adviertan sobre los riesgos del uso excesivo y del acceso a contenidos inadecuados.
- Establecer pautas diarias de uso digital en educación, según recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría.
- Incluir mecanismos de desconexión automática para usuarios menores tras una hora de uso en redes sociales.
- Impulsar un pacto social para retrasar la entrega del primer smartphone con acceso a internet hasta los 16 años.
- Lanzar campañas públicas de sensibilización sobre los efectos del uso excesivo de pantallas en el neurodesarrollo.
- Aprobar protocolos de prevención, detección precoz y tratamiento del uso problemático desde sanidad y educación.
- Promover la aplicación de estas medidas a nivel europeo y apoyar la investigación científica sobre su impacto.

Además, la Plataforma está trabajando para que estas medidas se integren en la futura Ley de Protección del Menor en Entornos Digitales, así como en hojas de ruta conjuntas con las Comunidades Autónomas en los ámbitos educativo y sanitario.

¿Y desde la salud mental, qué aportamos?

Desde la psiquiatría infantojuvenil —y en especial desde AEPNYA— hemos ofrecido respaldo técnico basado en la evidencia (AEPNYA CONTROL Z RESUMEN EJECUTIVO,) con documentos revisados y traducidos para facilitar su comprensión pública y política. Hemos impulsado una narrativa que no demoniza la tecnología, pero sí exige sentido común, prevención y regulación.

Desde AEPNYA y otras sociedades científicas, hemos participado activamente en la elaboración de documentos que recogen evidencia actualizada sobre los efectos del uso intensivo de tecnología en la salud mental.

Estudios recientes, como los del Estudio ABCD (con más de 11.000 adolescentes), han encontrado asociaciones consistentes entre el tiempo de exposición a pantallas y síntomas depresivos, trastornos del sueño, conductas suicidas y mayor índice de masa corporal. Además, se ha observado que ciertos tipos de uso, como el centrado en mensajería o contenidos visuales adictivos, se asocian con mayor riesgo clínico. La calidad del contenido y el contexto de uso, así como la supervisión adulta, son factores que modulan ese



riesgo.

La evidencia también muestra que las prácticas parentales protectoras —como establecer normas claras, supervisar y modelar un uso saludable— pueden reducir significativamente la exposición a contenido perjudicial y sus consecuencias. Por el contrario, el control punitivo o inconsistente incrementa el riesgo de uso disfuncional. Estas conclusiones, reflejadas en el documento técnico que AEPNYA ha entregado a la Plataforma, fundamentan muchas de las medidas propuestas.

Una invitación al pacto

Control Z no es una cruzada contra la tecnología. Es una llamada a pactar, como sociedad, cómo queremos que crezcan nuestras hijas e hijos. Cómo aseguramos que su identidad no esté secuestrada por algoritmos que priorizan la adicción a la reflexión, el autofocus al pensamiento crítico y la conexión superficial a los vínculos reales.

Desde aquí, te invito a leer el manifiesto, consultar el documento de recomendaciones —incluido el reciente artículo publicado en *Anales de Pediatría* (Eddy, Huertas et al., 2025), donde abordamos propuestas de regulación digital desde la salud infantojuvenil— y sumarte, como familia, profesional, medio de comunicación o ciudadano, a esta tarea colectiva: devolver el control a quienes están en pleno desarrollo.

Como decimos muchas veces en consulta: no se trata de prohibir, sino de acompañar. Pero para acompañar, hace falta estar presentes, informados y organizados.

Junio 2025 | Dra. Abigail Huertas Patón

Psiquiatra infantil y de la adolescencia
Vocal AEPNYA | Plataforma Control Z

hola@abigailhuertas.com

AEPNYA (2024). *Recomendaciones de uso de nuevas tecnologías en la infancia y la adolescencia.* Asociación Española de Psiquiatría del Niño y del Adolescente (AEPNYA).
Disponible en: <https://aepnya.es/recomendaciones-tecnologia-2024> (el informe técnico actualizado, si no se encuentra aun disponible, puedes solicitarlo a través de secretaria.tecnica@aepnya.org).

Post anterior

<

Compartiendo conocimiento: mi participac...



Deja una respuesta

Your email address will not be published.Required fields are marked *

Name *

Email *

Website

Comentario

Comentario al post



hola@abigailhuertas.com





Alberto Martínez presenta la nueva estructura de Osakidetza: "Euskadi inicia una nueva era"

Anuncia la reorganización del sistema público de salud con cinco nuevos nombramientos. Estructura con nuevos liderazgos sus dos viceconsejerías y la dirección general de Osakidetza. Además, la OSI Donostialdea tendrá nueva directora en una etapa clave para su desarrollo



E.B. / NTM

22-07-25 | 12:05 | **Actualizado a las 13:47**



María Ubarretxena y Alberto Martínez, antes de su comparecencia tras el Consejo de Gobierno.
/ EFE

Alberto Martínez ha hecho balance este martes de su primer año al **frente de la consejería de Salud**. Tras un primer año de mandato marcado por la puesta en marcha del Pacto de Salud y la gestión de los retos más urgentes - reducción de las listas de espera, refuerzo de la Atención Primaria y estabilización de la plantilla de Osakidetza, entre otros- el consejero ha anunciado que **tanto el departamento que lidera como Osakidetza** contarán con una nueva estructura para lograr una **"transformación a medio y largo plazo"** del sistema de salud público vasco.

Este cambio de estructura se encuentra alineado con los retos a los que, según ha enumerado, ha dado respuesta su departamento en los últimos meses. En este sentido, el consejero de Salud se ha referido al **"ambicioso plan de choque"** para la mejora de la accesibilidad en Atención Primaria y la reducción de las listas de espera, en un contexto de déficit de profesionales a nivel europeo. Todo esto, ha iterado, **mientras se mantienen activos los mecanismos para abordar "lo urgente"**.

PUBLICIDAD

"A pesar de los pasos dados con el Plan de Choque y con la estabilización de plantilla, tenemos que acelerar procesos de cambios y de mejoras"

Pacto de Salud

En lo que respecta al futuro y a la mejora de Osakidetza, el consejero ha puesto en valor **el proceso de escucha activa liderado por el Ejecutivo vasco**, en el que han tomado parte grupos profesionales, pacientes y agentes sociales. **"Tengo claro que aun no hemos sido capaces de culminar el proceso de escucha que necesitan los miles de profesionales que componen Osakidetza**. Pero lo que hemos hecho, les aseguro que va más allá de una simple incursión", ha sostenido.

Tras agradecer su implicación y participación en este proceso de reflexión abierto, Alberto Martínez ha remarcado que, además, esto ha permitido avanzar en la consecución de acuerdos sectoriales y en **la estabilización de la plantilla de Osakidetza, reduciendo su eventualidad del 37% al 11%**. Asimismo, ha añadido, se ha avanzado en el diseño de un nuevo modelo de OPE, que posibilitará la convocatoria de más de 4.000 plazas a partir del próximo mes de diciembre.

PUBLICIDAD

En la rueda de prensa tras el Consejo de Gobierno, Alberto Martínez ha sacado a colación su compromiso para liderar un "cambio de paradigma" en el sistema de salud, que cuyos beneficios ha situado en el medio-largo plazo. **"Literalmente dije que el fin último de este proceso de transformación debe ser evolucionar desde un modelo asistencial orientado a la actividad a un modelo orientado a los resultados en salud y la eficiencia", ha recordado.**

El consejero de Salud, Alberto Martínez, preside de una de las reuniones para alcanzar un pacto por la salud. / EP

A continuación ha aludido al reto social, "quizá el más complejo de todos". Por ello, ha ratificado su compromiso personal de "hacerles llegar y demostrarles de verdad", que **la prioridad del Gobierno vasco es la defensa de la salud y de un sistema público de calidad. "El descontento social en junio de 2024 era claro. Y soy consciente de que este descontento no está superado", ha aseverado, para después defender la necesidad de seguir acometiendo mejoras en el ámbito sanitario.**

"Me gustaría que Osakidetza dejara de estar en el centro de todas las polémicas"

Javier Vizcaíno

Como pieza clave del camino trazado ha mencionado el Pacto Vasco de Salud. De la mano de más de 550 personas expertas y 30 agentes – profesionales, asociaciones de pacientes, universidades, empresas, sindicatos y partidos políticos– se ha detectado la **necesidad de acometer una modernización organizativa del sistema sanitario vasco**, centrando los servicios en la persona y apostando por la sostenibilidad y la eficiencia en la gestión de datos.

"Necesitamos de nuevos liderazgos capaces de traccionar sobre unos Principios y unos Valores alineados enteramente con lo acordado también en el seno del Pacto vasco de Salud", ha proclamado. En este punto, ha anunciado la implementación de una estructura con nuevos enfoques y perfiles asociados a la modernización del sistema, la innovación tecnológica y no tecnológica, así como al compromiso con el rigor en la gestión.

E.P.

Nueva estructura y liderazgos

Según ha detallado, la hasta ahora conocida con el nombre de 'Viceconsejería de Salud' se transforma en 'Viceconsejería de Salud, Transformación Digital y Resultados de Salud'. Una nueva nomenclatura que irá acompañada de "una misión estratégica" orientada a liderar la transformación del sistema público de salud. Esta estará liderada por **Gontzal Tamayo Medel** -en sustitución de Enrique Peiró- y contará con la incorporación de **Inés Gallego Camiña** al equipo como **Directora de Transformación en Salud: Análisis, Planificación y Participación Ciudadana**.

Esta nueva Viceconsejería tiene entre sus funciones principales el desarrollo y la implementación de políticas de salud, la promoción de estrategias de prevención y la mejora de la calidad y accesibilidad de la atención médica, así como el impulso de la digitalización sanitaria, la telemedicina y la implantación de registros electrónicos de salud. El ámbito de los resultados en salud tiene como objetivo el desarrollo de indicadores para medir la calidad y efectividad de la atención, el análisis de datos para identificar áreas de mejora y la implementación de procesos de mejora continua que permitan optimizar el sistema sanitario vasco.

Gontzal Tamayo Medel

Gontzal Tamayo Medel, referente en transformación digital (digitalización, tecnología y medición de resultados en salud), ha ejercido como director hasta ahora de Planificación del Departamento en los grupos de trabajo del Ministerio de Sanidad. La elección de un perfil innovador y con gran capacidad de liderazgo responde a la necesidad de guiar la renovación del sistema sanitario vasco con una visión orientada a los resultados en salud y la mejora continua.

Gontzal Tamayo Medel, Viceconsejero de Salud: Transformación Digital y Resultados en salud. / ARCHIVO

Médico especialista en anestesiología y reanimación, Tamayo cuenta con una sólida trayectoria clínica y de gestión sanitaria. Destaca por una formación multidisciplinar y cuenta con un posgrado en innovación y gestión sanitaria por Deusto Business School (2024), entre otros títulos. A nivel internacional, destaca su experiencia con el *Finnish Socail and Health Data Permit Authority Findata* (Sistema finlandés de la Oficina del Dato y Resultados en salud) y ha sido *Chair del Senior Educator Advisory Board del Committee on Trauma del American College of Surgeons*, participando activamente en el desarrollo de programas de formación en Europa.

Inés Gallego Camiña

Junto a Tamayo, se incorpora a su equipo **Inés Gallego Camiña, hasta ahora Subdirectora de Innovación en el Hospital de Cruces**, reforzando así la apuesta por la innovación, la calidad y la atención centrada en las personas en el sistema sanitario público.

Gallego es una profesional con una sólida trayectoria en el ámbito sanitario público, especialista en calidad asistencial, innovación organizativa y atención sanitaria basada en el valor. Hasta la fecha, ha ocupado

responsabilidades en la OSI Ezkerraldea Enkarterri Cruces de Osakidetza, liderando proyectos orientados a la mejora de los resultados de salud y de la experiencia de pacientes.

Inés Gallego Camiña, Directora de Transformación en Salud: Análisis, Planificación y Participación Ciudadana. / ARCHIVO

Licenciada en Ciencias Políticas y Sociología, destaca por su perspectiva estratégica e integradora, aplicando enfoques sistémicos y metodologías participativas tanto en la gestión organizacional como en el impulso a la participación y transparencia en el sistema sanitario. Con más de dos décadas de experiencia, ha impulsado la transformación del modelo asistencial hacia una atención más cercana y personalizada, actuando como facilitadora de cambio cultural dentro de organizaciones complejas.

Durante el desarrollo del Pacto Vasco de Salud, Gallego ha dinamizado el grupo de trabajo de la línea estratégica 22 sobre deliberación y toma de decisiones compartidas, promoviendo la participación ciudadana y consolidando una hoja de ruta que refuerza el papel activo de la ciudadanía, asociaciones y pacientes en la construcción de una sanidad más transparente, inclusiva y centrada en las personas.

Aritz Uriarte Fuertes

El departamento de Salud da un paso decidido hacia una gestión más sostenible y rigurosa del sistema sanitario, transformando la actual Viceconsejería de Administración y Financiación Sanitarias en la nueva **Viceconsejería de Gobernanza y Sostenibilidad Sanitarias**. Este cambio responde a la necesidad de afrontar los nuevos retos y compromisos derivados del Pacto de Salud, introduciendo una visión renovada que incorpora objetivos y herramientas de gobernanza avanzadas, así como el impulso de debates clave, como la colaboración público-privada en la salud.

Para liderar esta nueva etapa, la Viceconsejería de Gobernanza y Sostenibilidad Sanitarias **será asumida por Aritz Uriarte Fuertes**. Licenciado en Administración y Dirección de Empresas por la EHU, Máster en Fiscalidad por IE-Law School y Máster en Dirección Económico-Financiera por el CEF.

Tras una sólida trayectoria en consultoría empresarial, en 2017 se incorporó al sector público, donde ha dirigido los departamentos económico-financiero y de servicios corporativos de la sociedad pública Azpiegiturak. Uriarte compagina su labor profesional con la docencia y la investigación, siendo profesor del Departamento de Políticas Públicas e Historia Económica y doctorando en Integración Económica, ambas en la EHU.

Lore Bilbao Artetxe

Lore Bilbao Artetxe será la nueva directora general de Osakidetza, en un claro respaldo a un perfil de marcado carácter gerencial y gran conocimiento del Pacto Vasco de Salud, tanto de su debate como de sus contenidos y conclusiones.

Ingeniera Industrial con la especialidad en Organización por la EHU, con una sólida trayectoria en dirección y gestión pública, Bilbao ha demostrado rigor en la gestión y una capacidad notable para la optimización de procesos y la integración de recursos humanos, tecnológicos y financieros, factores clave para mejorar la eficiencia del sistema sanitario vasco.

Lore Bilbao Artetxe, rostro visible en comparecencias del Pacto de Salud y en la Comisión de Salud parlamentaria. Asume la nueva dirección general de Osakidetza, en sustitución de Susana López Altuna. / ARCHIVO

Hasta ahora viceconsejera y rostro visible en comparecencias del Pacto de Salud y en la Comisión de Salud parlamentaria, cuenta con una formación destacada: máster en Gestión de Empresas y postgrado en Dirección de Personas en instituciones superiores, así como diploma en estudios avanzados en Organización de Empresas. La nueva dirección general, liderada por Lore Bilbao, asume el reto de avanzar en los objetivos compartidos de las viceconsejerías y afrontar los desafíos actuales y futuros de Osakidetza.

Maite Martínez de Albéniz Zabaleta

Osakidetza nombrará a la doctora **Maite Martínez de Albéniz Zabaleta** como nueva **directora gerente de la Organización Sanitaria Integrada (OSI) Donostialdea**, en una etapa clave para el desarrollo y proyección del polo sanitario que se impulsa desde el territorio y que tendrá impacto para toda Euskadi.

El nombramiento de la guipuzcoana Martínez de Albéniz responde al objetivo de reforzar el liderazgo y la visión de futuro en una de las OSIs con

mayor potencial transformador, a las puertas de la creación del nuevo polo sanitario en el eje del Parque Científico y Tecnológico de Gipuzkoa y su futura expansión con el nuevo hospital público en Tolosa para todo el territorio.

Maite Martínez de Albéniz Zabaleta, directora gerente de la OSI Donostialdea. / ARCHIVO

En este contexto, Martínez de Albéniz será la encargada de **pilotar la puesta en marcha de grandes proyectos estratégicos**, entre ellos, el innovador centro de protonterapia que situará a Osakidetza a la vanguardia internacional en el tratamiento oncológico.

La Dra. Maite Martínez de Albéniz es neuróloga, especialista en enfermedades cerebrovasculares, y cuenta con un Máster en Gestión Sanitaria. A lo largo del último año, ha desempeñado sus funciones como directora de Asistencia Sanitaria de Osakidetza, aportando una visión actualizada y estratégica en la organización. Previamente, fue Jefa de Hospitalización de Neurología y coordinadora de la Unidad del Ictus en el Hospital Universitario Donostia; subdirectora médica en el mismo centro, así como profesora asociada de Neurología en la EHU. Además, acumula una amplia experiencia en investigación y proyectos estatales en su ámbito, siendo vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología (2022-24).

[democrata.es](https://www.democrata.es)

Lanzan la Plataforma Control Z para luchar contra la hiperconexión digital de niños y adolescentes

Agencias

4-5 minutos

Un total de 16 asociaciones entre científicas, de la sociedad civil y medios de comunicación han dado a conocer la iniciativa Plataforma Control Z este martes, dirigida a combatir la hiperconexión digital, que afecta principalmente a jóvenes y menores, constituyendo un ‘gravísimo problema’ de salud pública.

‘Nos unimos para hablar del grave problema de la hiperconexión digital, que realmente es la nueva pandemia’, declaró Mar España, presidenta de la plataforma, en una conferencia de prensa donde se destacó la necesidad de acciones inmediatas ante los efectos negativos como la disminución de la conexión neuronal, problemas de desarrollo del lenguaje, incremento de fatiga, depresión, dificultades de aprendizaje, trastornos alimenticios y comportamientos autodestructivos.

Según el más reciente informe de Cyber Guardians, se ha registrado un ‘incremento explosivo’ en las enfermedades mentales en niños y adolescentes, con un incremento del 300 por ciento desde 2012. España también resaltó que los servicios digitales actuales no están diseñados para el ‘bienestar’ o para ‘optimizar’ la salud, sino que están centrados en recompensas ‘muy individualizadas’ y adictivas.

‘Esto está afectando también a la economía. Si no lo conseguimos desde el punto de vista del bienestar de la ciudadanía, a ver si dando números y costes económicos conseguimos que los gobiernos empiecen a tomar medidas urgentes’, agregó, citando estimaciones del Fondo Monetario Internacional (FMI) que predicen un impacto económico de seis billones de dólares para 2030 a nivel mundial.

Entre los avances recientes, destacó la creación de un anteproyecto de Ley de protección de menores en entornos digitales, el inicio de un proyecto piloto de verificación de edad para el acceso a Internet y la formación de un comité de expertos gubernamental en la materia.

Desde la Plataforma Control Z se propone sensibilizar tanto a familias como a gobiernos y visibilizar las acciones de asociaciones médicas, organizando desayunos informativos mensuales.

‘Si no conseguimos limitar la acción de estas grandes plataformas (...) nuestra sociedad seguirá empeorando peligrosamente.

Tenemos que recuperar el control de nuestra atención voluntaria, las relaciones personales directas, la confianza en los mensajes e informaciones que lleguen por personas y vías conocidas... En definitiva, acortar nuestra vida virtual para recuperar nuevamente la vida real, con las personas de carne y hueso en el centro’, manifestó España.

IMPEDIR EL ACCESO A LAS PANTALLAS A MENORES DE 6 AÑOS

Entre las medidas prioritarias se incluyen prohibir el acceso a pantallas para menores de seis años; limitar su uso hasta los doce años; restringir el acceso a redes sociales hasta después de los 16 años; posponer la entrega del primer teléfono inteligente hasta los 16 años; exigir responsabilidades y limitaciones a grandes plataformas; impulsar acuerdos familiares; o fomentar la actividad física y las

relaciones personales directas.

Julio Álvarez Pitti, miembro de la Asociación Española de Pediatría (AEP) y jefe de servicio de Pediatría del Hospital General de Valencia, comparó el impacto del mundo digital con un 'tsunami', recogiendo ahora 'los desastres' por falta de preparación. Los últimos datos del estudio PASOS de 2022 indican que niños y adolescentes usan dispositivos una media de 200 minutos entre semana y 300 minutos durante los fines de semana, lo cual se asocia a menor calidad y cantidad de sueño, peor alimentación, menos actividad física, mayor riesgo cardiovascular 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', afirmó Pitti.

Además de exigir responsabilidad a las compañías y gobiernos, Pitti también hizo un llamado a las familias, señalando que los niños tienden a imitar los comportam



Neurólogos llaman a priorizar la salud cerebral en todas las etapas para evitar enfermedades neurológicas

Archivado en: Ciencia & Salud

Europa Press | Martes, 22 de julio de 2025, 08:31

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha llamado a priorizar el cuidado de la salud cerebral en todas las etapas, desde la preconcepción hasta la vejez, para prevenir enfermedades neurológicas, ya que se conoce que muchas de estas afecciones podrían evitarse si se adoptan buenos hábitos.

Con motivo del Día Mundial del Cerebro, la Federación Mundial de Neurología ha lanzado una campaña de sensibilización bajo el lema 'Salud cerebral para todas las edades', que secunda la SEN, con el objetivo de que la población conozca la importancia del cuidado del cerebro.

"Por ejemplo, hoy sabemos que hasta el 90 por ciento de los casos de ictus y el 40 por ciento de los casos de Alzheimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro", ha destacado el presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam.

Desde la sociedad científica han recordado el impacto que suponen las enfermedades neurológicas, responsables de una de cada seis muertes y principal causa de años vividos con discapacidad a nivel mundial. Unas cifras que "van en aumento" debido al envejecimiento de la población. En los últimos 35 años, el volumen total de discapacidad y muertes prematuras causadas por las enfermedades neurológicas ha aumentado más de un 18 por ciento.

En este contexto, Porta-Etessam ha explicado que la salud cerebral "empieza incluso antes del nacimiento", ya que cada etapa es una "oportunidad" para fortalecer el cerebro. Para ello, ha tildado de "imprescindible" la implantación de políticas de prevención y educación en salud cerebral para toda la población, y especialmente en contextos con menos recursos, donde ha aseverado que la brecha en atención neurológica es "alarmante".

"Debemos apostar tanto por la prevención primaria, adoptando estilos de vida saludables, evitando factores de riesgo como el tabaquismo o la inactividad física, y promoviendo la educación sanitaria desde edades tempranas; como por la prevención secundaria, fomentando la detección temprana y el tratamiento oportuno de las enfermedades neurológicas mediante revisiones y el acceso adecuado a los servicios sanitarios", ha añadido.

RECOMENDACIONES PARA CADA ETAPA

La SEN ha detallado recomendaciones para cuidar la salud cerebral en cada etapa de la vida. Por ejemplo, han insistido en que los futuros padres deben llevar una buena nutrición y someterse a controles médicos, lo que puede influir directamente en el desarrollo cerebral del bebé.

Durante el embarazo, han explicado que el bienestar físico y emocional de la madre es vital para el crecimiento cerebral saludable del bebé. Por ello, han aconsejado cuidado prenatal, mediante una nutrición adecuada y el manejo del estrés, que ayudarán tanto al bebé como a la madre.

Respecto a los primeros años, los neurólogos han explicado que la infancia es clave para el aprendizaje, el crecimiento emocional y el desarrollo social, por lo que se deben fomentar entornos seguros, la correcta vacunación y una crianza positiva.

Por último, han recomendado a los adultos que lleven un estilo de vida saludable para mantener

COMPLIANCE MINERO

El principal beneficio para nuestros clientes es tener controlados sus riesgos penales y determinados sus costos legales, tanto por asesoría como por juicios.

Nueva York N° 57, Piso 5°, Oficinas 501 - 503, Santiago, Chile
Teléfonos : + 56 2 2440 7901 / + 56 9 3442 3143 / + 56 9 3442 3144
www.complianceminero.cl info@complianceminero.cl



Lo Más Leído

- Matthei: Ser tibio en crisis no funciona
- El presente de las compañías de seguros frente a los cambios económicos de los últimos años
- Dos momentos en la historia
- Expertos proponen catalogar la enfermedad renal crónica asociada a la obesidad para mejorar su tratamiento y diagnóstico
- Industria de la construcción estima crecimiento de 24% anual en el mercado de IA
- Las fusiones y adquisiciones chilenas descienden un 15% en el primer semestre
- CCS: Consumidores priorizan delincuencia, migración, desempleo y crecimiento para la agenda del próximo Gobierno
- Gobierno ingresa a tramitación proyecto tributario que beneficia a la clase media y a las Pymes
- Chile bebe 3 veces más bebidas azucaradas que el promedio mundial mientras el agua sigue siendo un lujo
- Se prorroga de plazo de duración de Fondo de Inversión Patio Oficinas II

europa press



Microsoft lanza nuevas funciones de IA para los Copilot+, y extiende Copilot

el cerebro sano y reducir el riesgo de muchas enfermedades neurológicas; y a las personas de edad avanzada, que se sometan a chequeos regulares para la detección temprana de las enfermedades neurológicas y se mantengan social y mentalmente activos.

El decálogo de la SEN para mantener un cerebro saludable se puede consultar en '<https://acortar.link/hiPWar>', elaborado con el objetivo de fomentar hábitos saludables y prevenir factores de riesgo de las enfermedades neurológicas.

En el marco de esta efeméride, la SEN también ha apuntado a otras acciones fundamentales, como reducir el estigma de los trastornos neurológicos, garantizar un acceso equitativo a la atención neurológica y a la rehabilitación, y promover políticas que fortalezcan los sistemas de salud.

"Invertir en salud cerebral es invertir en bienestar y productividad a lo largo de toda la vida. Debemos apostar por sistemas sanitarios más inclusivos, equitativos y preventivos, donde el cuidado del cerebro sea una prioridad desde la infancia hasta la vejez", ha finalizado Porta-Etessam.

11 Vision a todos los usuarios de Windows



Trump dice que "ha puesto sobre aviso" a los "medios mentirosos" tras varios acuerdos económicos por demandas



La UE y Japón acuerdan estrechar la cooperación sobre seguridad e industria de la defensa



Rusia anuncia avances en el noreste de Ucrania con la toma de una localidad en la provincia de Sumi



Tusk anuncia cambios en su gabinete para enfrentar el "terremoto político" del varapalo de las presidenciales

(/Content/
Inicio.aspx)

(/Content/
Inicio.aspx)

PORTADA

SECCIONES ▾

MATERIAS ▾

MULTIMEDIA

BOE AL DÍA

DIARIO EN LEGALTECA

HOY ES NOTICIA

Asociaciones científicas y de la sociedad civil presentan una plataforma para abordar la hiperconexión digital

08/07/2025



Hasta 16 asociaciones científicas, de la sociedad civil y medios de comunicación han presentado la Plataforma Control Z, una iniciativa cuyo objetivo es el de abordar la hiperconexión digital, especialmente en las personas jóvenes y en los menores de edad, que supone un "gravísimo problema" de salud pública.

"Nos unimos para hablar del grave problema de la hiperconexión digital, que realmente es la nueva pandemia", ha afirmado la presidenta de esta plataforma, Mar España, durante una rueda de prensa en la que se ha urgido a tomar medidas urgentes frente a una situación que provoca mermas en la conexión neuronal, problemas en el desarrollo del lenguaje, aumento de la fatiga o la depresión, problemas de aprendizaje, trastornos de la conducta alimentaria y tendencias autodestructivas.

Tras ello, ha citado 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", y es que, desde 2012, estos trastornos han aumentado un 300 por ciento.

España también ha subrayado que este tipo de servicios digitales no están diseñados para el "bienestar" ni para "optimizar" la salud, sino que se basan en mecanismos de recompensa "muy individualizados" y adictivos.



"Esto está afectando también a la economía. Si no lo conseguimos desde el punto de vista del bienestar de la ciudadanía, a ver si dando números y costes económicos conseguimos que los gobiernos empiecen a tomar medidas urgentes", ha añadido, apoyándose en datos del Fondo Monetario Internacional (FMI), que estima que esta crisis supondrá seis billones de dólares (unos 5,1 billones de euros) para 2030 en la economía mundial.

Sin embargo, ha querido destacar que se han producido avances en el último año con la creación de un anteproyecto de Ley de protección de menores en los entornos digitales, el inicio del proyecto piloto de verificación de edad para el acceso a Internet, o la creación de un comité de expertos gubernamental sobre esta cuestión.

Desde la Plataforma Control Z se busca difundir y concienciar estos mensajes tanto a las familias como a los gobiernos, así como dar visibilidad a las diferentes acciones de asociaciones médicas, para lo que realizarán desayunos informativos de forma mensual.

"Si no conseguimos limitar la acción de estas grandes plataformas (...) nuestra sociedad seguirá empeorando peligrosamente. Tenemos que recuperar el control de nuestra atención voluntaria, las relaciones personales directas, la confianza en los mensajes e informaciones que lleguen por personas y vías conocidas... En definitiva, acortar nuestra vida virtual para recuperar nuevamente la vida real, con las personas de carne y hueso en el centro", ha manifestado España.

IMPEDIR EL ACCESO A LAS PANTALLAS A MENORES DE 6 AÑOS

Entre las principales medidas a tomar se encuentran   impedir el acceso a pantallas a los menores de seis años; limitar su

uso hasta los doce años; impedir el acceso a redes sociales hasta después de los 16 años; retrasar la entrega del primer teléfono inteligente hasta los 16 años; exigir responsabilidades y limitaciones a las grandes plataformas; promover pactos familiares; o recuperar la actividad física y las relaciones personales directas.

Por su parte, el miembro de la Asociación Española de Pediatría (AEP) y jefe de servicio de Pediatría del Hospital General de Valencia, Julio Álvarez Pitti, ha expresado que el mundo digital ha pasado "como un tsunami" sobre todo el mundo, y que ahora se están recogiendo "los desastres" debido a la falta de preparación.

Así, ha detallado que los últimos datos del estudio PASOS de 2022 muestra que la media del uso de dispositivos de los niños y adolescentes entre semana es de 200 minutos, una cifra que asciende a 300 minutos durante los fines de semana, algo que ha relacionado directamente con una menor calidad y cantidad de sueño, con una peor alimentación, con una menor actividad física, con un mayor riesgo cardiovascular y con 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", ha afirmado Pitti.

Además de pedir la responsabilidad de las compañías y de los gobiernos, Pitti también ha apelado a la responsabilidad de las familias, argumentando que los niños acaban imitando aquellos comportamientos que observan en su entorno.

La representante de la Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y de la Adolescencia Abigail Huertas ha señalado que la tecnología ha cambiado la forma en que se relacionan las personas y la forma en la que crecen y se desarrollan los menores de edad, quienes "crean su identidad y sus vínculos" a través de las pantallas.

"El uso excesivo, precoz o sin supervisión de las tecnologías digitales está claramente vinculado tanto en adultos como en personas jóvenes con un aumento del malestar emocional, con problemas del sueño, como ha comentado mi compañero, con ansiedad, con aumento de las autolesiones, con un mayor desarrollo de percepción errónea del cuerpo", ha recalcado.

IMPACTO EN EL NEURODESARROLLO

Huertas también ha recordado que ya existe evidencia sobre el impacto de la sobreexposición a las pantallas en el neurodesarrollo, especialmente en los menores de edad.

"Esta plataforma no es un grito de alarma, es una invitación a pensar. Tenemos que pensar en una salud digital diferente", ha aseverado, incidiendo en que la tecnología no debe ser "prohibida" sino "integrada" con sentido común y rigor, sin culpar a las familias y ofreciendo información útil y alternativas saludables.

El vicepresidente y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial de la Sociedad Española de Neurología (SEN), David Ezpeleta, ha apuntado que los móviles generan una serie de microestímulos de corta duración y alta intensidad "similares a los de las tragaperras", generando adicciones, modificando el cerebro y disminuyendo así la atención, la concentración, la memoria y el aprendizaje.

Por su parte, el secretario general del Consejo General de Psicología de España (COP), José Tenorio, ha incidido en que el problema no es solo con el tiempo que se pasa frente a las pantallas, sino del tipo de contenido que se consume, de la edad de inicio, del contexto de su uso y de si existe el acompañamiento de un adulto.

Es por ello por lo que no solo ha considerado necesario retrasar al máximo posible la entrega del primer teléfono móvil o la entrada a las redes sociales, sino que se debe preparar a los menores para ello, pues su acceso temprano y sin filtros puede incrementar su exposición a contenidos centrados en la apariencia física, comparaciones sociales constantes y dinámicas que afectan directamente al bienestar emocional.

"El uso inadecuado de las pantallas genera un aumento de los problemas psicoemocionales infantiles como ansiedad, retraimiento, agresividad o hiperactividad", ha concluido Tenorio.

El Proyecto Control Z ha sido creado por entidades como la Asociación Adolescencia Libre de Móviles (ALMMA), la Fundación ANAR, la Fundación SOL, la Asociación Dale Una Vuelta, el Consejo General de la Psicología de España, la Asociación Española de Pediatría, el Movimiento Off, la Sociedad Española de la Psicología Clínica Infantil y Juvenil, la Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia (AEPNYA), la Sociedad Española de Neurología, Aldeas Infantiles SOS de España, Adolescencia Libre de Móviles o Cyber Guardians. Asimismo, ha sido apoyada por medios de comunicación como Radio Televisión Española, Valor Mediaset o Compromiso Atresmedia.



Reflexiones, materiales y herramientas para conocer mejor a los niños, los jóvenes y poder afrontar de forma reflexiva y crítica el contexto educativo del siglo XXI en el que estamos inmersos. Con una predilección por los problemas de la infancia empobrecida y más vulnerable

INICIO PEDAGOGÍA ▾ RECURSOS ▾

PENSANDO LA EDUCACIÓN ▾ EXPERIENCIAS – TESTIMONIOS ▾

DDHH – INFANCIA ▾



CATEGORÍA
S

Elegir la cate ▼

SUSCRÍBETE
AL BLOG
POR
CORREO
ELECTRÓNICO

Introduce tu
correo
electrónico
para suscribirte
a este blog y
recibir avisos
de nuevas
entradas.

Suscribir
se

Únete a otros
457

EFECTOS DE LAS PANTALLAS EN EL CEREBRO. MÁS PRUEBAS CIENTÍFICAS

 17 julio, 2025 manuelaraus

EDUCACIÓN Y TIC, PSICOLOGIA

 Deja un

comentario

Médicos y psicólogos alertan de alteraciones neuronales y conductuales que producen las pantallas en el cerebro. Muchas familias y educadores tienen conciencia de ello. Y por eso toman medidas, se han organizado y hacen públicas sus preocupaciones y sus propuestas. Muchísimos educadores que trabajamos en áreas socioeconómicas deprimidas y periféricas observamos que tanto la desestructuración del núcleo familiar como las condiciones de precariedad, que es el más importante estresor neurológico, impiden que tener información sobre algo se convierta en un movilizador de la voluntad. Saber no siempre trae como consecuencia tomar las decisiones que se sabe que hay que tomar. Algo parecido a lo que responde el fumador empedernido cuando se le dice que «fumar mata». Para él, que fumando consigue paliar el cansancio o el hastío que le producen otras muchas formas

suscriptores

SÍGUEME EN
TWITTER

Mis tuits

SITIOS DE
INTERÉS

- Ayuda para Maestros
- Blog de Fernando Trujillo
- COFRE MÁGICO
- Escuela de Arte y Diversidad "La Casa Azul"
- Grupo Milani. Movimiento de Educadores Milanianos
- INED21
- IRENE ARAUS.

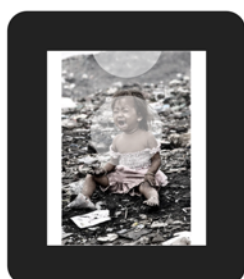
criminales que se utilizan para arrebatarse la vida, fumar es posiblemente una forma de morir como otra cualquiera. Es importante tener en cuenta esta variable. El perfil sociológico del usuario y sus concretas circunstancias medioambientales y estructurales están muy en correlación con el uso que se le da a los dispositivos.

Cada día se sabe más de los prejuicios que generan las pantallas por el diseño de sus programas y en el contexto y en el uso que se busca que se haga de ellas. Cada día hay más de eso que se llama evidencia científica. En este artículo, que hace referencia a muchos estudios, se desarrollan algunas de las conclusiones a las que se está llegando (por otro lado, bastante obvias en la experiencia cotidiana). (manuelaraus)

CLASES DE PINTURA

- Justifica tu Respuesta
- Profesionales por el Bien Común
- Solidaridad.net

CONTRA LA ESCLAVITUD INFANTIL

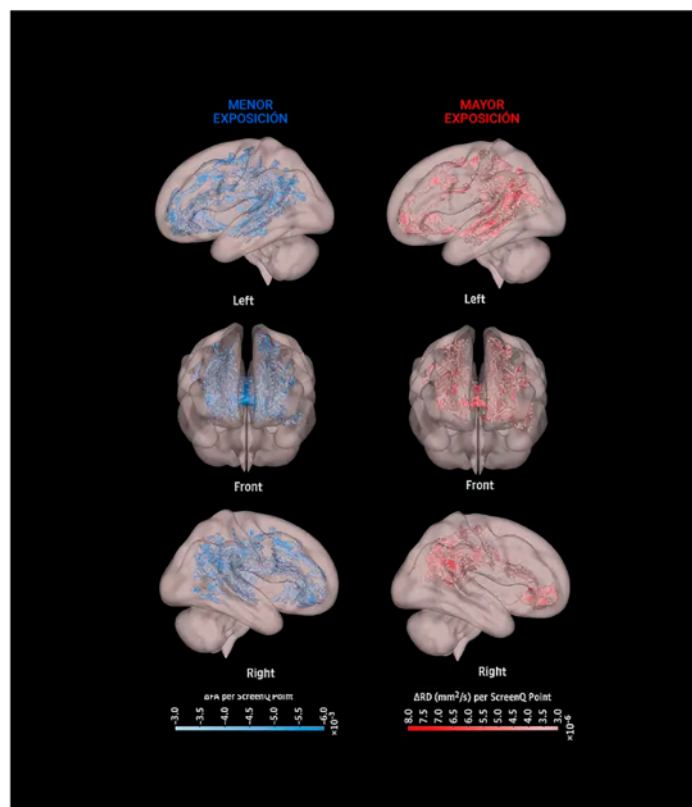


AUTOR



manuelarau
S

Profesor de
Educación



Resonancias magnéticas que reflejan la exposición baja y alta de pantallas en las conexiones neuronales.

El epidemiólogo **Miguel Ángel Martínez-González**, catedrático de Salud Pública de la **Universidad de Navarra** y catedrático visitante de la **Universidad de Harvard**, sostiene que el abuso de los móviles con conexión a internet «es responsable» de los problemas de salud mental detectados en los últimos años en niños y adolescentes. Se posiciona así del lado del psicólogo estadounidense **Jonathan Haidt**, autor de *La generación ansiosa*, a quien se le reprocha haber exagerado la relación entre el entorno digital y el deterioro del bienestar de la infancia sin tener una evidencia científica sólida. El médico español sigue la senda de Haidt y defiende que «empieza a haber cada vez más investigaciones que ya no se limitan sólo a mostrar una correlación, sino que

Secundaria en
Madrid
(España)

[Ver perfil
completo →](#)

prueban que las pantallas son la causa o una de las causas de una epidemia neuropsíquica sin precedentes entre los menores».

El asunto es complejo y tiene sus grises. La tecnología propicia innegables avances y no sería justo atribuirle toda la responsabilidad en el incremento de los problemas de salud mental de niños y adolescentes, que parece obedecer más bien a un fenómeno multifactorial. Pero cada vez hay más expertos que denuncian los «riesgos» de una exposición abusiva. Martínez-González, que ha liderado grandes estudios epidemiológicos y está entre los 10 investigadores más citados en su ámbito en España, ve «un cambio de tendencia» en la literatura científica producido, sobre todo, a partir del [informe](#) del **US Surgeon General**, que en 2023 advirtió de que «las redes sociales, aunque pueden tener beneficios en algunos niños y adolescentes, también pueden tener un profundo riesgo de daño en su salud mental y en su bienestar».

Entre el centenar de estudios citados en el informe de la máxima autoridad de salud pública de EEUU se mencionan dos ensayos con grupos de control aleatorizados.

El [primero](#), realizado con jóvenes universitarios, dice que limitar el uso de redes sociales a 30 minutos al día durante tres semanas «mejoró significativamente la gravedad de la depresión».

Otro [trabajo](#) publicado en *American Economic Review* señala que desactivar Facebook durante cuatro semanas aumentó la satisfacción con la vida.

La literatura científica muestra, por otro lado, un buen número de estudios que hablan de un efecto nulo o incluso positivo de las pantallas. Por ejemplo, el *umbrella review* de más de 100 metaanálisis y cerca de 2.500 *papers* que publicó *Nature* en 2023 [observa](#) efectos pequeños que varían según el tipo de uso y el contexto. Martínez-González considera que en este trabajo «se mezclan estudios que no son combinables, con distintos tiempos de exposición, lo que descaféina el efecto». «Es la misma neblina que se produce con otro estudio que se cita con frecuencia, [publicado](#) en *The Lancet Regional Health*, que tiene un montón de fallos. La no demostración de los efectos no significa en ningún caso que estos no existan ni que las pantallas sean inocuas», añade.

El salto cualitativo en la investigación se ha producido con el paso de estudios observacionales, que probaban una mera asociación, a estudios de intervención con diseño aleatorizado (sometido a un proceso al azar) y grupo de control, la mejor forma de lograr evidencia causal sin exponer a efectos adversos a los participantes.

«Mejora el

comportamiento»

Martínez suele poner en sus conferencias un [estudio](#) experimental publicado en *JAMA* en 2024 realizado con lo que se denomina aleatorización en *clúster*, por el que se asignan grupos de individuos al azar a diferentes grupos de intervención. Durante dos semanas se sustituyeron todos los dispositivos de una familia entera por un teléfono *tonto*, sin internet, y a otra familia se la dejó que siguiera con sus *smartphones*. Se midió el bienestar al principio y al final del experimento y se observó que «afectaba positivamente a los síntomas psicológicos de los niños, en particular al mitigar los problemas de conducta internalizados y mejorar el comportamiento prosocial».

También suele mencionar este epidemiólogo otro [estudio de intervención](#) de la **Universidad de Bath** (Reino Unido) de 2022 que llegó a la conclusión de que estar una semana sin redes sociales -Facebook, Twitter, Instagram y TikTok- conduce a «significativas mejoras en el bienestar, la depresión y la ansiedad». «No conozco a ningún especialista médico que no esté asustado por el aumento de la depresión, la ansiedad, las autolesiones, la anorexia y los intentos de suicidio en niños y adolescentes», expresa Martínez-González.

Protesta de padres en 10

ciudades

Padres, profesores y expertos en infancia se han manifestado en al menos 10 ciudades españolas para pedir una edad mínima legal para el acceso a los 'smartphones' y una «desescalada digital» en los colegios.

La protesta es reflejo de un nuevo fenómeno social que ha encontrado apoyo en todo el espectro político, desde la [ley antipantallas](#) de **Sira Rego** (IU) que se está tramitando en el Congreso al [decreto](#) de **Isabel Díaz Ayuso** (PP) que limita los dispositivos en las aulas y prohíbe hacer deberes con tabletas en casa.

David Ezpeleta, vicepresidente y responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial de la **Sociedad Española de Neurología**, constata que, desde hace alrededor de una década, «coincidiendo con la generalización de las redes sociales y el uso intensivo de las nuevas tecnologías, se observan alteraciones conductuales y cambios estructurales en el cerebro no sólo en jóvenes, sino también desde los primeros años de vida, por la sobreexposición» al entorno digital.

El contacto con todo el mundo que se halla dentro de las pantallas deja huella en todo el cableado del órgano que nos gobierna. «En los más pequeños, en edades preescolares,

se ha observado una alteración en la mielinización en las conexiones neuronales en áreas responsables del lenguaje y la alfabetización», detalla Ezpeleta. Las pruebas de imagen, como PET y TAC, sirven para cuantificar y señalar la incidencia de un uso intensivo y nocivo del «chupete digital», como recoge [un estudio](#) en *JAMA Pediatrics* cuyas resonancias ilustran este reportaje.

Los clínicos emplean la resonancia magnética para estudiar los tractos nerviosos, esto es, las prolongaciones de las neuronas que conectan diferentes regiones del cerebro y el resto del sistema nervioso central. En los preescolares, más horas frente a las pantallas se asocia con «carreteras internas» del cerebro menos desarrolladas. Las imágenes muestran los tractos nerviosos donde se observa esta diferencia entre preescolares expuestos a pantallas frente a los no expuestos. Una menor cantidad de estas «carreteras neuronales» construidas a lo largo de la infancia puede llevar «a alteraciones en el desarrollo del lenguaje, la atención, la memoria y el aprendizaje», explica Ezpeleta.

«Daña la plasticidad»

Dejar los dispositivos a los niños sin control parental junto a la permisividad de «vagabundear por el contenido de las redes»

son acciones que «dañan la plasticidad de un cerebro en pleno desarrollo». Ezpeleta, como otros investigadores, y como reza el título de un reciente [editorial](#) de la revista científica *Nature* –*¿Perjudican las pantallas a los adolescentes? Qué pueden hacer los científicos para encontrar respuestas-*, busca no sólo el cómo, sino el porqué, así como la reversibilidad de los efectos ante un órgano aún inmaduro.

«No debemos demonizar, sino educar en el uso, que sea sano y productivo. Tanto en casa como en el colegio», dice tajante el neurólogo. Y no hay que olvidar, recuerda, «que el tiempo que uno le dedica a lo digital se lo resta a lo demás: ejercicio físico, relaciones sociales...». En esa misma línea, el editorial de *Nature* destaca que, «si la tecnología ayuda, perjudica, hace ambas cosas o ninguna, probablemente dependa de los antecedentes de cada persona, de las plataformas de redes sociales que utilice y del contenido que vea».

Un ejemplo lo publicaba recientemente un grupo de investigadores de la **Universidad de Cambridge** en un [artículo](#) en *Nature Human Behaviour*. Analizaron una muestra de más de 3.000 adolescentes de entre 11 y 19 años de Reino Unido y su conclusión fue que aquellos con problemas de salud mental pasaron de media unos 50 minutos más al día en redes sociales respecto a aquellos que

no los sufrían. Para Ezpeleta, este trabajo de nuevo pone de manifiesto que «los medios digitales se han convertido en parte integrante de la vida de los adolescentes». Por eso, «debemos reconocer los efectos negativos», insta el neurólogo.

«Si tras 10 de minutos de uso, se les pide que lo dejen, se le quita el dispositivo y entran en cólera, estamos ante un problema de adicción que va a afectar a su rendimiento académico», dice. En la revista *Dialogues in Clinical Neuroscience*, varias revisiones apuntan también a esas huellas en el cerebro.

El neurólogo Ezpeleta reclama que el «tiempo excesivo con el móvil» no sea en vacío, «sino que sirva para cosas de valor, como ampliar el conocimiento en una materia», pero sin «subarrendar capacidades a la tecnología». Para Ezpeleta resulta clave que «los niños y los adolescentes lean en papel, escriban a mano y subrayen las ideas». «Esto constituye un factor neuroprotector, lo hemos comprobado», recalca. Un [trabajo](#) de la **Universidad de Hong Kong**, publicado en *Early Education and Development* abordó los cambios en el cerebro de niños menores de 12 años a través de 33 estudios que usaron tecnología de neuroimagen para medir el impacto en más de 30.000 participantes. La conclusión es que el tiempo frente a la pantalla influye

de forma negativa en la función cerebral necesaria para la atención, las capacidades de control ejecutivo, el control inhibitorio, los procesos cognitivos y la conectividad funcional.

Un uso saludable de las redes «no agrede el cerebro ni vuelve agresivo al usuario», destaca Ezpeleta. «Pero sabemos que muchos adolescentes sufren si su publicación no tiene *likes* o no recibe el *feedback* que esperaban», cuenta el neurólogo, que subraya cómo aparecen entonces el trastorno de ansiedad y la decepción.

«Fuente de distracción en clase»

En cuanto al impacto en el aprendizaje, el [informe PISA 2022](#) muestra que los alumnos que usaron dispositivos digitales en la escuela durante una hora al día para actividades recreativas o de aprendizaje sacaron mejores notas que los que no los utilizaron, pero los resultados empeoraron a partir de una hora en el caso del ocio y de tres horas en el caso del aprendizaje. La OCDE no demoniza la tecnología y considera que «puede ser un medio para involucrar a los alumnos en una enseñanza más interactiva», pero también la ve como «una fuente de distracción en clase que puede ser perjudicial para el aprendizaje».

En otro [estudio](#) con asignación aleatoria y grupo de control realizado en la «hipercompetitiva» academia militar **West Point** de EEUU, donde «los incentivos para prestar atención en clase son especialmente altos», se observó que «permitir el uso de ordenadores en el aula redujo el rendimiento promedio de los estudiantes en los exámenes finales en aproximadamente una quinta parte de la desviación estándar».

Y está el proyecto SAPA, otro trabajo con cerca de 400.000 participantes reclutados entre 2006 y 2018 y entre 2011 y 2018 en EEUU. «Este estudio demuestra que se ha producido un [efecto Flynn inverso](#)», explica Martínez-González. «Si a lo largo del siglo XX el coeficiente intelectual medio había aumentado generación tras generación, a partir de que se extiende el uso de los móviles con conexión a internet nos hemos vuelto menos inteligentes, especialmente los jóvenes».

Bajo el título *Generación Zombi* (Paidós), Javier Albares, neurofisiólogo y miembro de la **Sociedad Española del Sueño** y de la European Sleep Research Society, ha analizado este problema desde diferentes puntos de vista. En su libro hace un repaso de la literatura científica dedicada a los efectos y argumenta cómo «los dispositivos digitales influyen en el rendimiento escolar y en la baja calidad y cantidad del sueño,

factores que multiplican las consecuencias negativas». Además, pone sobre la mesa que «nuestra ancestral fisiología no necesita pantallas, no está adaptada a los trepidantes cambios del mundo digital producidos en los últimos 20 años».

El impacto en la psique de los adolescentes preocupa, «y mucho», alerta Ezpeleta. Dismorfia y trastornos de la alimentación junto a depresión y agresividad «se desarrollan con más facilidad de puertas para adentro de la habitación mientras navegan por las redes», añade. En una [revisión](#) de investigadores españoles, publicada en *Journal of Epidemiology and Community Health*, se analiza el aumento de los niveles de insatisfacción corporal, mayor incidencia de anorexia, bulimia y problemas de cantidad y calidad de sueño, así como más riesgo de depresión y de conductas suicidas.

Intentos de suicidio

«Estoy totalmente convencida de que hay causalidad», afirma una de sus autoras, la catedrática **Almudena Sánchez-Villegas**, decana de la Facultad de Medicina de la **Universidad Pública de Navarra**, que trabaja en un proyecto de salud mental que está midiendo los estilos de vida de 2.050 adolescentes y que en los resultados preliminares ya ha encontrado «una asociación clara entre el uso de pantallas y la

sintomatología depresiva y ansiosa y el riesgo de suicidio», aunque habrá que esperar un par de años para ver los resultados longitudinales de esta cohorte a la que van a hacer un seguimiento.

Coincide con ella el psicólogo clínico **Francisco Villar**, coordinador del programa de atención a la conducta suicida en el menor del **Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona**, que cuenta que en una década se ha multiplicado por cuatro el número de menores ingresados en las urgencias psiquiátricas (los casos más graves) de este centro hospitalario: «Antes nos llegaban 250 chicos al año que se habían intentado suicidar y ahora son 1.000. Desde 2013 se ha producido un incremento continuado que se disparó con el Covid, pero viene de antes, porque en 2019 estábamos en 400. Cada vez hay más niñas y cada vez son más pequeñas. No tengo ninguna duda de que las pantallas están detrás. Cada vez hay más evidencia que muestra sus efectos negativos».

Villar observa la «causalidad» en su «práctica clínica diaria», donde se está encontrando con «nuevas fuentes de sufrimiento, distintas a las que existían hace una década». «El abuso sexual en el ámbito familiar lo había entonces y lo hay ahora, pero antes no se veían casos como los que hay ahora, como el de una niña de 12 años que intenta

suicidarse porque tiene un novio de 50 años
que en las redes sociales se hizo pasar por
alguien de su edad y que lleva meses
acosándola».

« Inger Enkvist: «Nos
hemos instalado
cómodamente en un
modelo educativo que
no funciona»

DEJA UNA RESPUESTA

FACEBOOK

TWITTER

DRIBBBLE



Salud

[Alimentación](#) [Ciencia](#) [Dietas](#) [Educación](#) [Enfermedades](#) [Medio ambiente](#) [Ser Feliz](#) [Tiempo](#)

El truco de Fernando Fabiani, médico, para poder identificar un ictus: "Ven y dímelo a la cara"

- [Fernando Fabiani, médico, sobre cómo actuar ante un desmayo o lipotimia: "Poner a la persona de pie va hacer que empeore"](#)
- [Fernando Fabiani, médico, sobre cómo evitar un golpe de calor trabajando al aire libre](#)



El médico Fernando Fabiani / CEDIDA

Leer

Cerca

Jugar



Neurólogos llaman a priorizar la salud cerebral en todas las etapas para evitar enfermedades neurológicas

 INFOBAE » ÚLTIMO MOMENTO » 22/07 | 10:40

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha llamado a priorizar el cuidado de la salud cerebral en todas las etapas, desde la preconcepción hasta la vejez, para prevenir enfermedades neurológicas, ya que se conoce que muchas de estas afecciones podrían evitarse si se adoptan buenos hábitos.

Con motivo del Día Mundial del Cerebro, la Federación Mundial de Neurología ha lanzado una campaña de sensibilización bajo el lema 'Salud cerebral para todas las edades', que secunda la SEN, con el objetivo de que la población conozca la importancia del cuidado del cerebro.

«Por ejemplo, hoy sabemos que hasta el 90 por ciento de los casos de ictus y el 40 por ciento de los casos de Alzheimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro», ha destacado el presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam.

[IR AL ARTÍCULO ORIGINAL](#)



PORTADA



EXPLORAR



GUARDADAS



FULLSCREEN

Asistente IA

ue la...

a
ra...

HERALDO SALUDABLE

Consultorio médico Consulta a tu médico

Más de 23 millones de personas padecen alguna enfermedad neurológica en España

"La salud cerebral de cada persona empieza incluso antes del nacimiento. Cada etapa de la vida es una oportunidad para cuidar y fortalecer nuestro cerebro".

SERVIMEDIA NOTICIA / ACTUALIZADA 22/7/2025 A LAS 10:54



Alimentación saludable, ejercicio y control del estrés; mantiene el cerebro sano y reduce el riesgo de muchas enfermedades neurológicas **Canva**

Más de 23 millones de personas padecen alguna [enfermedad neurológica en España](#), aunque **son prevenibles en una mayoría de casos como en el 90% de los ictus y el 40% en el alzhéimer**, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Con motivo de la celebración este martes del **Día Mundial del Cerebro** que, este año, lleva por lema 'Salud cerebral para todas las edades', el presidente de la SEN, el doctor **Jesús Porta-Etessam**, señaló que **"la salud cerebral de cada persona empieza incluso antes del nacimiento**. Cada etapa de la vida es una oportunidad para cuidar y fortalecer nuestro cerebro".

"Es por eso que este año se ha querido destacar la importancia de fomentar la salud cerebral desde la preconcepción hasta la edad avanzada. Y, para ello, **es imprescindible implantar políticas de prevención y educación en salud cerebral** para toda la población, y especialmente en contextos con menos recursos, donde la brecha en atención neurológica aún es alarmante", añadió.

LO MÁS LEÍDO

- 1 Qué significa que una persona nunca sea puntual, según la psicología
H.A.



ALBA CASTILLO

- 3 'The Times' elogia a estos bares de tapas de Zaragoza: 'Dejan en ridículo a la sobrevalorada Barcelona'
H. A.
- 4 Qué significa que una persona hable sola en voz alta, según la psicología
H. A.
- 5 La planta que debes poner en casa para purificar el aire: cómo cuidarla
E. R. A.

Con esta campaña, la SEN se une al **llamamiento global para animar a personas y comunidades a adoptar hábitos y políticas** que favorezcan la salud cerebral para todos, en todas las edades. Para ello, los neurólogos recomendaron hábitos cerebrosaludables en las diferentes etapas de la vida.

En la preconcepción son fundamentales los hábitos saludables de los futuros padres, como una buena nutrición y controles médicos adecuados, pueden **influir directamente en el desarrollo cerebral del bebé**.

Del embarazado a la edad avanzada

Durante el embarazo, el **bienestar físico y emocional de la madre** es vital para el crecimiento cerebral saludable del bebé. El cuidado prenatal, una nutrición adecuada y el manejo del estrés ayudan a proteger tanto a la madre como al bebé.

En la infancia, los primeros años son clave para el aprendizaje, el crecimiento emocional y el desarrollo social. **Fomentar entornos seguros, la correcta vacunación y una crianza positiva** forman una base sólida para la salud cerebral a lo largo de la vida, recordaron los neurólogos.

TE PUEDE INTERESAR



Salud Pública detecta un brote de sarna en una residencia de mayores en la provincia de Huesca



Yousuf Zafar, oncólogo, desmonta mitos sobre la salud: "No recomendaría hacer estas tres cosas"

En la edad adulta, un estilo de vida equilibrado —alimentación saludable, ejercicio y control del estrés— **mantiene el cerebro sano y reduce el riesgo de muchas enfermedades neurológicas**.

Durante la edad avanzada, **hacerse chequeos regulares para la detección temprana de las enfermedades neurológicas** y mantenerse social y mentalmente activo ayudan a preservar la independencia y la calidad de vida en la vejez.

Carga para la salud pública

De hecho, aseguraron desde la SEN, las enfermedades neurológicas constituyen actualmente una de las principales causas de discapacidad y

ETIQUETAS

Salud

España

Enfermedades

TE PUEDE INTERESAR



Fruta de oro: el alimento lleno de colágeno que combate las arrugas y el envejecimiento

E. R. A.

Nace la Plataforma Control Z para promover un uso responsable de Internet entre los menores

09 Jul 2025

Psicólogos, neurólogos, psiquiatras y pediatras unen sus voces para reclamar medidas legislativas, sociales, familiares, tecnológicas, sanitarias y educativas contra la hiperconexión digital

El Consejo General de la **Psicología** (COP) ha acogido esta semana la presentación oficial de la Plataforma Control Z que engloba a más de quince organizaciones, entre ellas, la organización colegial, además de diferentes asociaciones, movimientos y colectivos de la salud preocupados por la hiperconexión digital, sobre todo en niños, niñas y adolescentes.

“El uso inadecuado de las pantallas genera un aumento de los problemas psicoemocionales infantiles como ansiedad, retraimiento, agresividad o hiperactividad”, expuso, durante su intervención, **José Tenorio**, secretario general del COP quien representaba a la organización en este acto de presentación, dirigido por **Mar España**, ex directora general de la Agencia Española de Protección de Datos y directora de la plataforma.

Usamos cookies para asegurar que te damos la mejor experiencia en nuestra web. Si continúas usando este sitio, asumiremos que estás de acuerdo con ello.

Aceptar



Julio Álvarez Pitti, Asociación Española de Pediatría; **Mar España**, directora Plataforma Control Z; **José Tenorio**, secretario general del COP; y **Abigaíl Huertas**, Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y de la Adolescencia

Psicólogos, pediatras, neurólogos y psiquiatras, con la coordinación de la Plataforma Control Z, alertaron sobre la urgencia de tomar medidas sobre la hiperconexión a Internet y a redes sociales y, en ese sentido, la puesta en marcha de esta nueva organización permitirá recabar datos, propuestas y recomendaciones para ofrecer soluciones a esta problemática.

Así lo han hecho, en este acto los expertos **Julio Álvarez Pitti** (Asociación Española de Pediatría), **Abigail Huertas** (Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y de la Adolescencia) y **David Ezpeleta** (Sociedad Española de Neurología), y José Tenorio, representando al COP, quienes han diagnosticado esta '*nueva pandemia*' y han propuesto las primeras recomendaciones para paliar los efectos negativos que está provocando.

Entre las principales medidas para evitar que el problema vaya a más, los ponentes aconsejaron impedir el acceso a pantallas **a los menores de 6 años**; limitar su uso hasta los 12; exigir responsabilidades y limitaciones a las grandes plataformas; promover pactos familiares, o recuperar la actividad física y **las relaciones personales directas**.

Usamos cookies para asegurar que te damos la mejor experiencia en nuestra web. Si continúas usando este sitio, asumiremos que estás de acuerdo con ello.

Aceptar



0

Nueva estructura del Sistema de Salud Vasco para modernizar la atención y asegurar un servicio público de calidad para la ciudadanía y las y los profesionales

22 de julio de 2025

*Tags Osakidetza - Servicio Vasco de Salud (/es/tags/osakidetzaserviciovascodesalud?uid=356)
salud (/es/tags/salud?uid=210)*

- **El consejero de Salud del Gobierno vasco, Alberto Martínez, hace balance de su primer año de mandato y anuncia un proceso de cambios y mejoras con nuevos perfiles, tanto en el Departamento como en Osakidetza, para acometer sin demora la transformación del futuro sistema público de salud**
- **La puesta en marcha de las líneas estratégicas del Pacto Vasco de Salud hace necesaria una modernización de las estructuras organizativas, innovación tecnológica y digitalización y medir los resultados en salud para lograr un sistema sostenible y centrado en la persona**
- **Para asentar las bases del futuro sistema vasco de salud, Martínez estructurado con nuevos liderazgos sus dos viceconsejerías y la dirección general de Osakidetza. Además, sitúa a una profesional referente en Gipuzkoa al frente de la OSI Donostialdea para liderar todo el proceso del futuro polo sanitario, referencia para toda Osakidetza y referencia en oncología para el sur de Europa**

El Departamento de Salud del Gobierno Vasco y Osakidetza contarán con una nueva estructura tras un primer año de mandato marcado por la gestión de retos urgentes y la construcción de las bases para una transformación a medio y largo plazo del sistema de salud público vasco.

Durante este periodo, se ha desplegado un ambicioso plan de choque para mejorar la accesibilidad a la Atención Primaria y reducir las listas de espera, en un contexto de déficit de profesionales que afecta no solo a Euskadi sino a toda Europa. Aunque ya se han alcanzado algunos objetivos, los mecanismos para abordar lo urgente se mantienen activos.

Este primer año ha estado también marcado por la escucha activa a los y las profesionales, a pacientes y a agentes sociales, lo que ha permitido avanzar en acuerdos sectoriales y en la estabilización de la plantilla de Osakidetza, reduciendo la eventualidad del 37% al 11% en una plantilla de 46.000 personas. Asimismo, se ha avanzado en el diseño de un nuevo modelo de OPE, que posibilitará la convocatoria de más de 4.000 plazas a partir del próximo mes de diciembre.

Pacto Vasco de Salud, un proceso de escucha que avanza

Este ejercicio de escucha se ha dado en el proceso del Pacto Vasco de Salud, con la participación de más de 550 personas expertas y 30 agentes (profesionales, asociaciones de pacientes, universidades, empresas, sindicatos y partidos políticos), que ha señalado la necesidad de una modernización organizativa, innovación asistencial y digitalización, centrando los servicios en la persona y apostando por la sostenibilidad y la eficiencia en la gestión de datos.

Para afrontar estos desafíos y dar un paso decidido hacia la transformación del sistema sanitario público vasco, el consejero de Salud ha anunciado una nueva estructura del Departamento y de Osakidetza basada en nuevos liderazgos y enfoques estratégicos:

- La hasta ahora Viceconsejería de Salud se transforma en **VICECONSEJERÍA DE SALUD: TRANSFORMACIÓN DIGITAL Y RESULTADOS EN SALUD**, con una misión estratégica orientada a liderar la transformación del sistema, que será encabezada por Gontzal Tamayo Medel -en sustitución de Enrique Peiró- y con la incorporación de Inés Gallego Camiña al equipo como Directora de Transformación en Salud: Análisis, Planificación y Participación Ciudadana.

Esta nueva Viceconsejería tiene entre sus funciones principales el desarrollo y la implementación de políticas de salud, la promoción de estrategias de prevención y la mejora de la calidad y accesibilidad de la atención médica, así como el impulso de la digitalización sanitaria, la telemedicina y la implantación de registros electrónicos de salud.

En el ámbito de los resultados en salud tiene como objetivo el desarrollo de indicadores para medir la calidad y efectividad de la atención, el análisis de datos para identificar áreas de mejora y la implementación de procesos de mejora continua que permitan optimizar el sistema sanitario vasco.

Gontzal Tamayo Medel, Viceconsejero de Salud: Transformación Digital y Resultados en salud

El Departamento de Salud refuerza así su apuesta por la transformación del sistema sanitario con una Viceconsejería, de carácter estratégico, que será el faro que marque la tendencia hacia la modernización del sistema sanitario vasco, guiando la transformación con una visión orientada a los resultados en salud.

La misión encomendada a esta Viceconsejería es crucial para afrontar los retos futuros de la salud en Euskadi, por lo que se ha considerado imprescindible un perfil innovador y con gran capacidad de liderazgo para este cargo, cuya responsabilidad asume Gontzal Tamayo Medel, un referente en transformación digital (digitalización, tecnología y medición de resultados en salud) como director hasta ahora de Planificación del Departamento en los grupos de trabajo del Ministerio de Sanidad. La elección de un perfil innovador y con gran capacidad de liderazgo responde a la necesidad de guiar la renovación del sistema sanitario vasco con una visión orientada a los resultados en salud y la mejora continua.

Médico especialista en anestesiología y reanimación, Tamayo cuenta con una sólida trayectoria clínica y de gestión sanitaria. Destaca por una formación multidisciplinar y cuenta con un posgrado en innovación y gestión sanitaria por Deusto Business School (2024), entre otros títulos. A nivel internacional, destaca su experiencia con el *Finnish Socail and Health Data Permit Authority Findata* (Sistema finlandés de la Oficina del Dato y Resultados en salud) y ha sido *Chair del Senior Educator Advisory Board del Committee on Trauma del American College of Surgeons*, participando activamente en el desarrollo de programas de formación en Europa.

La Viceconsejería de Salud, Transformación Digital y Resultados en Salud representa un pilar fundamental para la transformación del sistema sanitario vasco, consolidando el compromiso del Departamento de Salud con la modernización, la eficiencia y la innovación, y posicionándose como el referente que marcará las tendencias futuras en la atención sanitaria y el bienestar de la ciudadanía.

Inés Gallego Camiña, Directora de Transformación en Salud: Análisis, Planificación y Participación Ciudadana

Junto a Tamayo, se incorpora a su equipo Inés Gallego Camiña, hasta ahora Subdirectora de Innovación en el Hospital de Cruces, reforzando así la apuesta por la innovación, la calidad y la atención centrada en las personas en el sistema sanitario público.

Gallego es una profesional con una sólida trayectoria en el ámbito sanitario público, especialista en calidad asistencial, innovación organizativa y atención sanitaria basada en el valor. Hasta la fecha, ha ocupado responsabilidades en la OSI Ezkerraldea Enkarterri Cruces de Osakidetza, liderando proyectos orientados a la mejora de los resultados de salud y de la experiencia de pacientes.

Licenciada en Ciencias Políticas y Sociología, destaca por su perspectiva estratégica e integradora, aplicando enfoques sistémicos y metodologías participativas tanto en la gestión organizacional como en el impulso a la participación y transparencia en el sistema sanitario. Con más de dos décadas de experiencia, ha impulsado la transformación del modelo asistencial hacia una atención más cercana y personalizada, actuando como facilitadora de cambio cultural dentro de organizaciones complejas.

Durante el desarrollo del Pacto Vasco de Salud, Gallego ha dinamizado el grupo de trabajo de la línea estratégica 22 sobre

deliberación y toma de decisiones compartidas, promoviendo la participación ciudadana y consolidando una hoja de ruta que refuerza el papel activo de la ciudadanía, asociaciones y pacientes en la construcción de una sanidad más transparente, inclusiva y centrada en las personas.

La incorporación de Inés Gallego supone un refuerzo cualitativo para el Departamento de Salud, aportando una visión técnica, humana y comprometida con la mejora de la salud y la calidad de vida de la sociedad vasca.

- La Viceconsejería de Administración y Financiación sanitarias pasa a denominarse **VICECONSEJERÍA DE GOBERNANZA Y SOSTENIBILIDAD SANITARIAS**, para reforzar la gestión y sostenibilidad del sistema, al frente de la cual estará Aritz Uriarte Fuertes.

Aritz Uriarte Fuertes, viceconsejero de Gobernanza y Sostenibilidad Sanitarias

El Departamento de Salud da un paso decidido hacia una gestión más sostenible y rigurosa del sistema sanitario, transformando la actual Viceconsejería de Administración y Financiación Sanitarias en la nueva Viceconsejería de Gobernanza y Sostenibilidad Sanitarias. Este cambio responde a la necesidad de afrontar los nuevos retos y compromisos derivados del Pacto de Salud, introduciendo una visión renovada que incorpora objetivos y herramientas de gobernanza avanzadas, así como el impulso de debates clave, como la colaboración público-privada en la salud.

Para liderar esta nueva etapa, la Viceconsejería de Gobernanza y Sostenibilidad Sanitarias será asumida por Aritz Uriarte Fuertes.

Licenciado en Administración y Dirección de Empresas por la EHU, Máster en Fiscalidad por IE-Law School y Máster en Dirección Económico-Financiera por el CEF. Tras una sólida trayectoria en consultoría empresarial, en 2017 se incorporó al sector público, donde ha dirigido los departamentos económico-financiero y de servicios corporativos de la sociedad pública Azpiegiturak. Uriarte compagina su labor profesional con la docencia y la investigación, siendo profesor del Departamento de Políticas Públicas e Historia Económica y doctorando en Integración Económica, ambas en la EHU.

Con este nombramiento, el Departamento de Salud renueva su apuesta por la sostenibilidad, la eficiencia y la excelencia en la gestión del sistema sanitario vasco.

- En **OSAKIDETZA**, Lore Bilbao Artetxe, hasta ahora viceconsejera en el Departamento, asume la nueva **DIRECCIÓN GENERAL**, aportando su experiencia en gestión pública, organización e integración de recursos, en sustitución de Susana López Altuna.

Lore Bilbao Artetxe, directora general de Osakidetza

Experiencia y conocimiento para afrontar los retos del sistema sanitario vasco. Lore Bilbao Artetxe será la nueva directora general de Osakidetza, en un claro respaldo a un perfil de marcado carácter gerencial y gran conocimiento del Pacto Vasco de Salud, tanto de su debate como de sus contenidos y conclusiones. Ingeniera Industrial con la especialidad en Organización por la EHU, con una sólida trayectoria en dirección y gestión pública, Bilbao ha demostrado rigor en la gestión y una capacidad notable para la optimización de procesos y la integración de recursos humanos, tecnológicos y financieros, factores clave para mejorar la eficiencia del sistema sanitario vasco.

Hasta ahora viceconsejera y rostro visible en comparecencias del Pacto de Salud y en la Comisión de Salud parlamentaria, cuenta con una formación destacada: máster en Gestión de Empresas y postgrado en Dirección de Personas en instituciones superiores, así como diploma en estudios avanzados en Organización de Empresas. La nueva dirección general, liderada por Lore Bilbao, asume el reto de avanzar en los objetivos compartidos de las viceconsejerías y afrontar los desafíos actuales y futuros de Osakidetza.

- Maite Martínez de Albéniz Zabaleta, doctora neuróloga con larga trayectoria, liderará la **OSI DONOSTIALDEA** de **OSAKIDETZA**, impulsando el desarrollo del futuro polo sanitario de Gipuzkoa y el nuevo hospital público en Tolosaldea.

Maite Martínez de Albéniz Zabaleta, directora gerente de la OSI Donostialdea

Osakidetza nombrará a la doctora Maite Martínez de Albéniz Zabaleta como nueva directora gerente de la Organización Sanitaria Integrada (OSI) Donostialdea, en una etapa clave para el desarrollo y proyección del polo sanitario que se

impulsa desde el territorio y que tendrá impacto para toda Euskadi.

El nombramiento de la guipuzcoana Martínez de Albéniz responde al objetivo de reforzar el liderazgo y la visión de futuro en una de las OSIs con mayor potencial transformador, a las puertas de la creación del nuevo polo sanitario en el eje del Parque Científico y Tecnológico de Gipuzkoa y su futura expansión con el nuevo hospital público en Tolosa para todo el territorio. En este contexto, Martínez de Albéniz será la encargada de pilotar la puesta en marcha de grandes proyectos estratégicos, entre ellos, el innovador centro de protonterapia que situará a Osakidetza a la vanguardia internacional en el tratamiento oncológico.

La Dra. Maite Martínez de Albéniz es neuróloga, especialista en enfermedades cerebrovasculares, y cuenta con un Máster en Gestión Sanitaria. A lo largo del último año, ha desempeñado sus funciones como directora de Asistencia Sanitaria de Osakidetza, aportando una visión actualizada y estratégica en la organización. Previamente, fue Jefa de Hospitalización de Neurología y coordinadora de la Unidad del Ictus en el Hospital Universitario Donostia; subdirectora médica en el mismo centro, así como profesora asociada de Neurología en la EHU. Además, acumula una amplia experiencia en investigación y proyectos estatales en su ámbito, siendo vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología (2022-24).

Con este nuevo nombramiento, Osakidetza refuerza su compromiso con el avance del sistema sanitario, apostando por líderes que impulsan proyectos innovadores de impacto de país y que abren nuevas oportunidades de desarrollo para la sanidad vasca.

Así, esta nueva estructura supone la apuesta por un equipo multidisciplinar para afrontar la modernización organizativa y tecnológica, y responder a los retos de envejecimiento demográfico y globalización que afronta la sociedad vasca.

El consejero de Salud ha subrayado que *“ha llegado el momento de acelerar y reforzar las bases de un sistema sanitario acorde al siglo XXI, que cuente con la participación de profesionales, administración y ciudadanía, haciendo de Osakidetza un referente en Europa”*.

Todavía no hay comentarios:

| | |
|--|--|
| | <div>Descargas medios de comunicación</div> <div><div><div>declaraciones_Nueva_estruct... (https://bideoak2.euskadi.eus/2025/07/22/news_103668/</div><div>declaraciones Nueva estructura del Sistema de Salud Vasco adierazpenak.mp3</div><div>descargar (20 MB) (https://bideoak2.euskadi.eus/2025/07/22/news_103668/</div><div>declaraciones_Nueva_estructura_del_Sistema_de_Salud_Vasco_adierazpenak.mp3)</div></div></div> |
| | <div>Cargos asistentes al acto</div> <div><div><div>Alberto Martínez Ruiz (/es/politicians/686-alberto-martinez-ruiz)</div><div>Consejero de Salud (XIII legislatura)</div></div></div> |

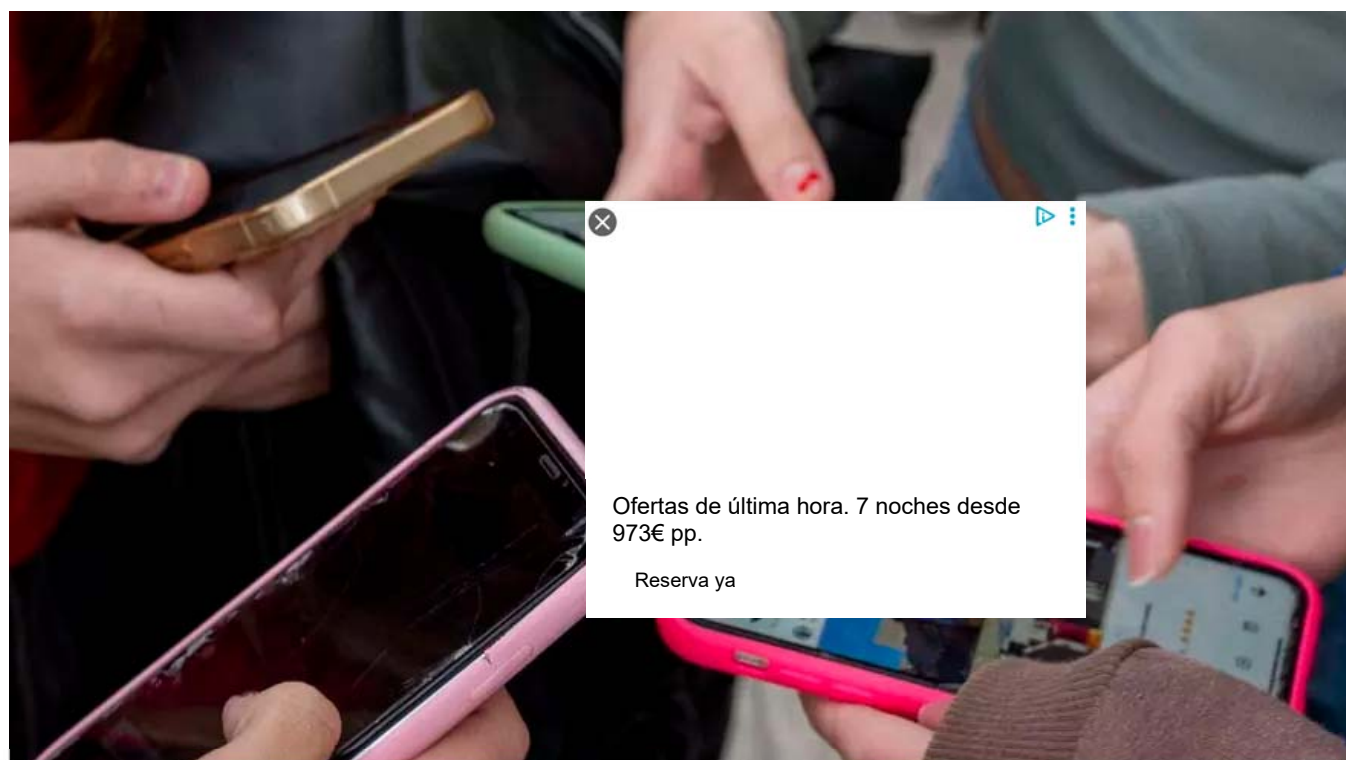


Sociedad

[España](#) [Mundo](#) [Sucesos](#) [Tendencias 21](#) [Medioambiente](#) [Más Noticias](#) [Energía futura](#)

Pediatras y psiquiatras alertan del uso excesivo de las pantallas

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



**Nieves Salinas**

Madrid 11 JUL 2025 6:01

Pediatras, neurólogos, psicólogos y psiquiatras alertaron ayer de la urgencia de tomar medidas sobre la hiperconexión a internet y a las 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 presentó 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 opinó que la «hiperdigitalización en la enseñanza ya no es necesaria» y lamentó que no exista un enfoque común sobre el uso de móviles, tabletas o pantallas en los colegios. «No tiene sentido que cada comunidad dé palos de ciego a su aire», enfatizó.

PUBLICIDAD

La nueva pandemia



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

¿Es la hiperconexión digital una nueva pandemia? Sin ninguna duda, suscriben expertos y representantes de sociedades científicas. Voces autorizadas que, sin caer en la demonización, aclararon ayer, 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 legales que limiten esos «daños a la salud pública».



Leer



Cerca



Jugar

hasta la misma edad; exigir responsabilidades y limitaciones a las grandes plataformas; promover pactos familiares, o recuperar la actividad física y las relaciones personales.

PUBLICIDAD

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

Enfermedades mentales

PUBLICIDAD



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

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 enfatizó en la jornada, echando mano de datos de la Fundación ANAR.

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.



Leer



Cerca



Jugar

PUBLICIDAD

Desde la Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia (Aepnya), Abigaíl Huertas advirtió de 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 seis años). Se ha documentado una afectación en el desarrollo del lenguaje, la atención y las funciones ejecutivas.

Soledad

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. Los móviles generan unos microestímulos de corta duración y alta



Leer



Cerca



Jugar

José Tenorio, del Consejo General de la Psicología, advirtió de que el uso inadecuado de las pantallas provoca ansiedad, retraimiento, agresividad e hiperactividad.

TEMAS

MENORES

DIGITAL

PANDEMIA

ESPAÑA

JÓVENES

REDES SOCIALES

MÓVILES



Leer



Cerca



Jugar



Más ▾

Sociedad

AL MINUTO / INTERNACIONAL / POLÍTICA / OPINIÓN / SOCIEDAD / DEPORTES / ECONO. SUSCRÍBETE

Nace la Plataforma Control Z para luchar contra la hiperconexión digital de niños y adolescentes



SERVIMEDIA

08/07/2025 15:15

MADRID, 08 (SERVIMEDIA)

La Plataforma Control Z, integrada por 16 asociaciones implicadas en la salud física y mental de niños y adolescentes, nace para luchar contra la hiperconexión digital por el uso excesivo de pantallas y redes sociales que provocan trastornos graves y que fue presentada este martes en Madrid.

Durante el acto de presentación, neurólogos, psicólogos, pediatras y psiquiatras advirtieron que estar hiperconectado afecta a la salud mental y física de las personas, sobre todo de los más jóvenes. De hecho, se produce malestar emocional, problemas del sueño, ansiedad, aumento de las lesiones e impacto en el desarrollo cerebral.





Así lo remarcaron los expertos del Consejo General de la Psicología de España (COP), la Asociación Española de Pediatría (AEP), la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia (Aepnya) que forman parte de esta plataforma.

Estas cuatro especialidades coincidieron en la necesidad de tomar medidas urgentes para frenar el creciente deterioro en la salud, tanto física como mental por utilización excesiva de pantallas y redes sociales.

A este respecto, los expertos destacaron que los estudios científicos mostraron que los más jóvenes son los más vulnerables al padecer desde mermas en la conexión neuronal a problemas en el desarrollo del lenguaje, pasando por fatiga, aumento de la depresión, problemas de aprendizaje e incluso trastornos de la conducta alimentaria y tendencias autodestructivas.





Por ello, los miembros de esta plataforma reclamaron medidas legislativas, sociales, familiares, tecnológicas, sanitarias y educativas para hacer frente a esta hiperconexión digital, a la que denominaron la nueva pandemia.

Ante esta grave situación, los especialistas recomendaron impedir el acceso a pantallas a los menores de seis años, limitar y supervisar su uso hasta los 12 y no permitir el acceso a redes sociales hasta después de los 16 años.

Además, retrasar la entrega del primer smartphone hasta los 16 años y exigir responsabilidades y limitaciones a las grandes plataformas, así como promover pactos familiares o recuperar la actividad física y las relaciones personales directas.

(SERVIMEDIA)08-JUL-2025 15:16 (GMT +2)ABG/clc

© SERVIMEDIA. Esta información es propiedad de Servimedia. Sólo puede ser difundida por los clientes de esta agencia de noticias citando a Servimedia como autor o fuente. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la distribución y la comunicación pública por terceros mediante cualquier vía o soporte.

MUNDODEPORTIVO



Gabriel Rufián mete el dedo en la llaga y saca a la luz el tuit que deja en evidencia a Noelia Núñez tras mentir sobre sus estudios

Te puede gustar

Si necesitas matar el tiempo en la computadora, este juego es un...

Patrocinado por Forge of Em...

Invertir 250€ con IA podría generar un segundo ingreso

Patrocinado por digiteamage...

Ahorrar, el antídoto para los aranceles

Patrocinado por Raisin



Lifestyle

Hiperconexión digital: la nueva amenaza silenciosa a la salud mental

9 de julio de 2025

Autor **Giovanna Cancino** 

Con jonrones de Aaron Judge y Giancarlo Stanton, los Yankees vencen a Seattle y suman su victoria número 50 en la temporada 2025 de las Grandes Ligas

En pleno siglo XXI, la revolución tecnológica ha transformado la vida cotidiana de millones de personas. Sin embargo, detrás del brillo de las pantallas se esconde una amenaza creciente y silenciosa: **la hiperconexión digital**, especialmente entre niños y adolescentes.

Los teléfonos inteligentes, redes sociales y videojuegos se han vuelto omnipresentes. Pero ahora, múltiples voces médicas, científicas y sociales advierten que su **uso desmedido está generando una crisis de salud mental sin precedentes**.

Plataforma Control Z: un grito colectivo por la salud digital

En España, **16 asociaciones científicas, sociales y medios** se unieron para crear la **Plataforma Control Z**, una iniciativa urgente que denuncia lo que califican como **una nueva pandemia silenciosa**: el impacto devastador de las tecnologías digitales sobre el desarrollo emocional, físico y cognitivo de los jóvenes.

Mar España, presidenta de la plataforma, ha sido contundente: **"No hay salud mental sin salud digital"**. En una rueda de prensa cargada de datos alarmantes, llamó a **tomar medidas inmediatas**.

Daños neurológicos, emocionales y sociales: las secuelas de la hiperconexión

Uno de los informes más citados por la plataforma es **Cyber Guardians**, que revela un dato estremecedor:

📈 **Desde 2012, los trastornos mentales en menores aumentaron un 300%**, en estrecha relación con el uso excesivo de redes sociales y dispositivos móviles.

Los efectos van más allá de la vista cansada o el sedentarismo. **Afectan directamente el desarrollo cerebral:**

- Problemas de lenguaje
- Déficit de atención
- Dificultades para tomar decisiones
- Fatiga crónica
- Depresión y ansiedad
- Conductas autolesivas

El neurólogo David Ezpeleta advirtió que **los celulares generan “microestímulos de alta intensidad”**, comparables con los de las máquinas tragamonedas. La recompensa inmediata y el scroll infinito estimulan los circuitos de adicción.

Pantallas, infancia y adolescencia: ¿cuánto es demasiado?

El pediatra **Julio Álvarez Pitti**, de la Asociación Española de Pediatría, explicó que el uso promedio de pantallas ha alcanzado niveles insostenibles:

📱 **200 minutos diarios entre semana**

📱 **300 minutos durante el fin de semana**

Esta sobreexposición digital genera efectos en cadena:

- Trastornos del sueño
- Alimentación deficiente
- Reducción de actividad física
- Riesgo cardiovascular
- Problemas visuales

La psiquiatra **Abigail Huertas** añade que la tecnología ha **cambiado la forma en que los niños construyen identidad y vínculos**. Aumentan los casos de **autolesiones, distorsión de la imagen corporal y trastornos alimenticios**, directamente relacionados con los estándares irreales promovidos en redes sociales.

Propuestas urgentes para una salud digital consciente

Control Z no plantea una cruzada contra la tecnología. Su objetivo es claro: **educar, regular y acompañar**. Sus propuestas incluyen:

- ✅ Prohibir pantallas en menores de 6 años
- ✅ Limitar el uso de celulares hasta los 12 años

- ✓ Restringir redes sociales hasta los 16 años
- ✓ Entregar el primer smartphone después de los 16
- ✓ Exigir regulación a plataformas tecnológicas
- ✓ Fomentar pactos familiares sobre el uso digital
- ✓ Promover el juego libre, actividad física y relaciones reales

Además, han pedido **reformas legislativas**, como modificar la LOMLOE para **restringir el uso de pantallas en aulas escolares**.

Acompañar, no prohibir: el camino hacia una tecnología saludable

El mensaje de Control Z es tan firme como conciliador: **no se trata de demonizar el mundo digital**, sino de **crear entornos donde la tecnología se use con responsabilidad**. La clave está en **educar a las familias, formar a los docentes y generar políticas públicas con base científica**.

Estamos ante un punto de inflexión: **o adaptamos nuestras prácticas al bienestar de los más jóvenes**, o veremos cómo una generación entera crece atrapada entre pantallas que, en lugar de conectarlos, los aíslan.

Cuidar la salud mental en tiempos digitales es un deber colectivo

La hiperconexión ya no es solo un problema individual, sino **una preocupación de salud pública**. La ciencia, la pediatría, la psiquiatría y la neurología coinciden: estamos ante un fenómeno que **requiere acción urgente y colectiva**.

Porque como bien lo dice la plataforma:

👉 **"No hay salud mental sin salud digital"**.



Home » Sociedad » Millones de personas padecen alguna enfermedad neurológica en España

SOCIEDAD

Millones de personas padecen alguna enfermedad neurológica en España



POR REDACCIÓN – 21 DE JULIO DE 2025 NO HAY COMENTARIOS 2 VISTAS



Facebook



Twitter



Pinterest



Logotipo de la SEN | Foto de SEN

Más de 23 millones de personas padecen alguna enfermedad neurológica en España, aunque son prevenibles en una mayoría de casos como en el 90% de los ictus y el 40% en el alzhéimer, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Con motivo de la celebración el 22 de julio del Día Mundial del Cerebro que, este año,

llevará por lema ‘Salud cerebral para todas las edades’, el presidente de la SEN, el doctor Jesús Porta-Etessam, señaló que “la salud cerebral de cada persona empieza incluso antes del nacimiento. Cada etapa de la vida es una oportunidad para cuidar y fortalecer nuestro cerebro”.

“Es por eso que este año se ha querido destacar la importancia de fomentar la salud cerebral desde la preconcepción hasta la edad avanzada. Y, para ello, es imprescindible implantar políticas de prevención y educación en **salud cerebral para toda la población**, y especialmente en contextos con menos recursos, donde la brecha en atención neurológica aún es alarmante”, añadió.

Con esta campaña, la SEN se une al llamamiento global para animar a personas y comunidades a adoptar hábitos y políticas que favorezcan la salud cerebral para todos, en todas las edades. Para ello, los neurólogos recomendaron hábitos cerebrosaludables en las diferentes etapas de la vida.

En la preconcepción son fundamentales los hábitos saludables de los futuros padres, como una buena nutrición y controles médicos adecuados, pueden influir directamente en el desarrollo cerebral del bebé.

DEL EMBARAZO A LA EDAD AVANZADA

Durante el embarazo, el bienestar físico y emocional de la madre es vital para el crecimiento cerebral saludable del bebé. El cuidado prenatal, una nutrición adecuada y el manejo del estrés ayudan a proteger tanto a la madre como al bebé.

En la infancia, los primeros años son clave para el aprendizaje, el crecimiento emocional y el desarrollo social. Fomentar entornos seguros, la correcta vacunación y una crianza positiva forman una base sólida para la salud cerebral a lo largo de la vida, recordaron los neurólogos.

En la edad adulta, un estilo de vida equilibrado — alimentación saludable, ejercicio y control del estrés — mantiene el cerebro sano y reduce el riesgo de muchas enfermedades neurológicas.

Durante la edad avanzada, hacerse chequeos regulares para la detección temprana de las enfermedades neurológicas y mantenerse social y mentalmente activo ayudan a preservar la independencia y la calidad de vida en la vejez.

CARGA PARA LA SALUD PÚBLICA

De hecho, aseguraron desde la SEN, las enfermedades neurológicas constituyen actualmente una de las principales causas de discapacidad y mortalidad a nivel mundial. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades neurológicas afectan a más de 3.000 millones de personas en todo el mundo.

Además, son las responsables de una de cada seis muertes y son la principal causa de años vividos con discapacidad a nivel mundial. Unas cifras que van en aumento debido al envejecimiento de la población: en los últimos 35 años el volumen total de discapacidad y muertes prematuras causadas por las enfermedades neurológicas aumentó más de un 18%.

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica. Patologías como el ictus, la epilepsia, el alzhéimer, el párkinson, la esclerosis múltiple, la esclerosis lateral amiotrófica o las cefaleas suponen no solo un enorme coste personal y familiar, sino también un importante reto para el sistema sanitario y la sociedad en general.

ENFERMEDAD CRÓNICA

Son además las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica y del 14% del total de fallecimientos, sobre todo debido al ictus y al alzhéimer y otras demencias.

A este respecto, destacó el doctor Porta-Etessam, “tanto la OMS como la SEN consideramos que el pilar clave para reducir el impacto de las enfermedades neurológicas es la prevención porque fomentándola conseguiríamos reducir de forma considerable la carga de la gran mayoría de las enfermedades neurológicas. Por ejemplo, hoy sabemos que hasta el 90% de los casos de ictus y el 40% de los casos de alzhéimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro”.

Por lo tanto, añadió, “debemos apostar tanto por la prevención primaria, adoptando estilos de vida saludables, evitando factores de riesgo como el tabaquismo o la inactividad física, y promoviendo la educación sanitaria desde edades tempranas; como por la prevención secundaria, fomentando la detección temprana y el tratamiento oportuno de las enfermedades neurológicas mediante revisiones y el acceso adecuado a los servicios sanitarios”.

Escápate y descansa con las ofertas de Inicios de 2025.

Patrocinado Booking.com



Descubre las ofertas

Patrocinado Booking.com



LA VERDAD

LaVerdadNoticias

Seguir

105.8K Seguidores



Hiperconexión digital: la nueva amenaza silenciosa a la salud mental

Historia de Giovanna Cancino • 2 semana(s) •

3 minutos de lectura

En pleno siglo XXI, la revolución tecnológica ha transformado la vida cotidiana de millones de personas. Sin embargo, detrás del brillo de las pantallas se esconde una amenaza creciente y silenciosa: **la hiperconexión digital**, especialmente entre niños y adolescentes.

Los teléfonos inteligentes, redes sociales y videojuegos se han vuelto omnipresentes. Pero ahora, múltiples voces médicas, científicas y sociales advierten que su **uso desmedido está generando una crisis de salud mental sin precedentes**.



Patrocinado

La mejor opción:...

Revista de salud

Plataforma Control Z: un grito colectivo por la salud digital

Comentarios

En España, **16 asociaciones científicas, sociales y medios** se unieron para crear la **Plataforma Control Z**, una iniciativa urgente que denuncia lo que califican como **una nueva pandemia silenciosa**: el impacto devastador de las tecnologías digitales sobre el desarrollo emocional, físico y cognitivo de los jóvenes.

Mar España, presidenta de la plataforma, ha sido contundente: **"No hay salud mental sin salud digital"**. En una rueda de prensa

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



eToro Market Updates

**Una forma más inteligente
de protegerse contra la
inflación**

Patrocinado



Derila

**Quienes duermen de lado
sufren dolor de hombros;
pocos conocen este truco**

Patrocinado

Más para ti

 Comentarios

navarra.red

¿Quiéres recibir nuestras
noticias de última hora?

[No, gracias](#)[¡Claro!](#)

STICK NOTICIAS

Adelantarse a la esclerosis múltiple. No dejar que pase

¿Se experimenta un hormigueo persistente en manos o pies? ¿Se presenta fatiga con facilidad o visión borrosa sin explicación aparente? Estos podrían ser...

¿Se experimenta un hormigueo persistente en manos o pies? ¿Se presenta fatiga con facilidad o visión borrosa sin explicación aparente? Estos podrían ser los primeros síntomas de la esclerosis múltiple (EM), una enfermedad neurológica que afecta a más de 2,5 millones de

◀ Explora Ibiza sin límites: los beneficios de tener tu propio coche

personas en el mundo, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

navarra.red

¿Quiéres recibir nuestras
noticias de última hora?

No, gracias

¡Claro!

ltpile y cuáles son sus

La esclerosis múltiple es una enfermedad autoinmune crónica que afecta al sistema nervioso central, dañando la mielina, una capa protectora de las fibras nerviosas. Este daño interrumpe la comunicación entre el cerebro y el resto del cuerpo, provocando síntomas que pueden variar ampliamente entre personas.

Algunos de los síntomas iniciales más comunes incluyen:

Hormigueo o entumecimiento en extremidades, especialmente en un lado del cuerpo.

Fatiga extrema que no mejora con descanso.

Problemas de visión, como visión doble, borrosa o pérdida parcial de la vista.

Debilidad muscular o sensación de inestabilidad al caminar.

Dificultades cognitivas, como problemas de memoria o concentración.

Aunque estos síntomas no siempre indican esclerosis múltiple, es fundamental consultar con un especialista si persisten o empeoran con el tiempo.

¿Cómo impacta la esclerosis múltiple en la vida



Explora Ibiza sin límites: los beneficios de tener tu propio coche

La esclerosis múltiple puede afectar significativamente la calidad de vida

navarra.red

¿Quiéres recibir nuestras
noticias de última hora?

No, gracias

¡Claro!

impredecibles que generan frustración
personas enfrentan desafíos físicos,
como problemas emocionales, como

La detección temprana y un tratamiento integral pueden marcar una gran
diferencia, ayudando a controlar los síntomas y ralentizar la progresión de
la enfermedad.

Un enfoque integral en Clínica Azorín

La Unidad de Neurología y Neurofisiología Clínica de Clínica Azorín ofrece
un abordaje multidisciplinar para el tratamiento de la esclerosis múltiple.
El equipo combina fisioterapia neurológica avanzada y técnicas de
rehabilitación personalizadas para mejorar la calidad de vida de los
pacientes.

"La esclerosis múltiple no tiene por qué ser el final de una vida activa. Con
el tratamiento adecuado, ayudamos a nuestros pacientes a mantener su
autonomía y bienestar", asegura Joaquín Azorín, Director de Clínica
Azorín.

Si se presentan síntomas relacionados con la esclerosis múltiple, en
Clínica Azorín es posible encontrar ayuda.

Contacto para medios y consultas

Clínica Azorín

Web: [Unidad de Neurología y Neurofisiología Clínica](#)

notimérica / vida

Infosalus.- Neurólogos llaman a priorizar la salud cerebral en todas las etapas para evitar enfermedades neurológicas



Archivo - Cerebro, plasticidad cerebral.

- GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO / SERDARBAYRAKTAR

MADRID 22 Jul. (EUROPA PRESS) -

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha llamado a priorizar el cuidado de la salud cerebral en todas las etapas, desde la preconcepción hasta la vejez, para prevenir enfermedades neurológicas, ya que se conoce que muchas de estas afecciones podrían evitarse si se adoptan buenos hábitos.

Con motivo del Día Mundial del Cerebro, la Federación Mundial de Neurología ha lanzado una campaña de sensibilización bajo el lema 'Salud cerebral para todas las edades', que secunda la SEN, con el objetivo de que la población conozca la importancia del cuidado del cerebro.

"Por ejemplo, hoy sabemos que hasta el 90 por ciento de los casos de ictus y el 40 por ciento de los casos de Alzheimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro", ha destacado el presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam.

Desde la sociedad científica han recordado el impacto que suponen las enfermedades neurológicas, responsables de una de cada seis muertes y principal causa de años vividos con discapacidad a nivel mundial. Unas cifras que "van en aumento" debido al envejecimiento de la población. En los últimos 35 años, el volumen total de discapacidad y muertes prematuras causadas por las enfermedades neurológicas ha aumentado más de un 18 por ciento.

En este contexto, Porta-Etessam ha explicado que la salud cerebral "empieza incluso antes del nacimiento", ya que cada etapa es una "oportunidad" para fortalecer el cerebro. Para ello, ha tildado de "imprescindible" la implantación de políticas de prevención y educación en salud cerebral para toda la población, y especialmente en contextos con menos recursos, donde ha aseverado que la brecha en atención neurológica es "alarmante".

Te puede gustar

Enlaces Promovidos por Taboola

Detienen a un hombre por denunciar el robo de su móvil en Lanzarote que había dejado olvidado en una guagua

Europa Press

Los jubilados nacidos antes del 1970 tienen derecho a estos nuevos aparatos acústicos

Top Audifonos

"Debemos apostar tanto por la prevención primaria, adoptando estilos de vida saludables, evitando factores de riesgo como el tabaquismo o la inactividad física, y promoviendo la educación sanitaria desde edades tempranas; como por la prevención secundaria, fomentando la detección temprana y el tratamiento oportuno de las enfermedades neurológicas mediante revisiones y el acceso adecuado a los servicios sanitarios", ha añadido.

RECOMENDACIONES PARA CADA ETAPA

La SEN ha detallado recomendaciones para cuidar la salud cerebral en cada etapa de la vida. Por ejemplo, han insistido en que los futuros padres deben llevar una buena nutrición y someterse a controles médicos, lo que puede influir directamente en el desarrollo cerebral del bebé.

Durante el embarazo, han explicado que el bienestar físico y emocional de la madre es vital para el crecimiento cerebral saludable del bebé. Por ello, han aconsejado cuidado prenatal, mediante una nutrición adecuada y el manejo del estrés, que ayudarán tanto al bebé como a la madre.

Respecto a los primeros años, los neurólogos han explicado que la infancia es clave para el aprendizaje, el crecimiento emocional y el desarrollo social, por lo que se deben fomentar entornos seguros, la correcta vacunación y una crianza positiva.

Por último, han recomendado a los adultos que lleven un estilo de vida saludable para mantener el cerebro sano y reducir el riesgo de muchas enfermedades neurológicas; y a las

personas de edad avanzada, que se sometan a chequeos regulares para la detección temprana de las enfermedades neurológicas y se mantengan social y mentalmente activos.

El decálogo de la SEN para mantener un cerebro saludable se puede consultar en '<https://acortar.link/hiPWar>', elaborado con el objetivo de fomentar hábitos saludables y prevenir factores de riesgo de las enfermedades neurológicas.

En el marco de esta efeméride, la SEN también ha apuntado a otras acciones fundamentales, como reducir el estigma de los trastornos neurológicos, garantizar un acceso equitativo a la atención neurológica y a la rehabilitación, y promover políticas que fortalezcan los sistemas de salud.

"Invertir en salud cerebral es invertir en bienestar y productividad a lo largo de toda la vida. Debemos apostar por sistemas sanitarios más inclusivos, equitativos y preventivos, donde el cuidado del cerebro sea una prioridad desde la infancia hasta la vejez", ha finalizado Porta-Etessam.

EP



Foronda Nuevas paradas Alavabus Villa-Lucía Rescate en Zuia Abonos Baskonia

ACTUALIDAD > **SOCIEDAD** POLÍTICA DEPORTES UNIÓN EUROPEA MUNDO EUSKARA

CIENCIA

Diseñan en Álava un dispositivo que permite obtener plasma rico en plaquetas de alta calidad

Alberto Martínez presenta la nueva estructura de Osakidetza: "Euskadi inicia una nueva era"

Anuncia la reorganización del sistema público de salud con cinco nuevos nombramientos. Estructura con nuevos liderazgos sus dos viceconsejerías y la dirección general de Osakidetza. Además, la OSI Donostialdea tendrá nueva directora en una etapa clave para su desarrollo



E.B. / NTM

22-07-25 | 12:05 | **Actualizado a las 13:47**



María Ubarretxena y Alberto Martínez, antes de su comparecencia tras el Consejo de Gobierno.
/ EFE



Alberto Martínez ha hecho balance este martes de su primer año al frente de la consejería de Salud. Tras un primer año de mandato marcado por la puesta en marcha del Pacto de Salud y la gestión de los retos más urgentes - reducción de las listas de espera, refuerzo de la Atención Primaria y estabilización de la plantilla de Osakidetza, entre otros- el consejero ha anunciado que **tanto el departamento que lidera como Osakidetza** contarán con una nueva estructura para lograr una **"transformación a medio y largo plazo"** del sistema de salud público vasco.

Este cambio de estructura se encuentra alineado con los retos a los que, según ha enumerado, ha dado respuesta su departamento en los últimos meses. En este sentido, el consejero de Salud se ha referido al **"ambicioso plan de choque"** para la mejora de la accesibilidad en Atención Primaria y la reducción de las listas de espera, en un contexto de déficit de profesionales a nivel europeo. Todo esto, ha iterado, **mientras se mantienen activos los mecanismos para abordar "lo urgente"**.

PUBLICIDAD



...proceso de escucha activa con el fin de...
**con la estabilización de plantilla, tenemos que
acelerar procesos de cambios y de mejoras"**

Pacto de Salud

En lo que respecta al futuro y a la mejora de Osakidetza, el consejero ha puesto en valor **el proceso de escucha activa liderado por el Ejecutivo vasco**, en el que han tomado parte grupos profesionales, pacientes y agentes sociales. **"Tengo claro que aun no hemos sido capaces de culminar el proceso de escucha que necesitan los miles de profesionales que componen Osakidetza**. Pero lo que hemos hecho, les aseguro que va más allá de una simple incursión", ha sostenido.

Tras agradecer su implicación y participación en este proceso de reflexión abierto, Alberto Martínez ha remarcado que, además, esto ha permitido avanzar en la consecución de acuerdos sectoriales y en **la estabilización de la plantilla de Osakidetza, reduciendo su eventualidad del 37% al 11%**. Asimismo, ha añadido, se ha avanzado en el diseño de un nuevo modelo de OPE, que posibilitará la convocatoria de más de 4.000 plazas a partir del próximo mes de diciembre.

PUBLICIDAD



En la rueda de prensa tras el Consejo de Gobierno, Alberto Martínez ha sacado a colación su compromiso para liderar un "cambio de paradigma" en el sistema de salud, que cuyos beneficios ha situado en el medio-largo plazo. **"Literalmente dije que el fin último de este proceso de transformación debe ser evolucionar desde un modelo asistencial orientado a la actividad a un modelo orientado a los resultados en salud y la eficiencia", ha recordado.**

El consejero de Salud, Alberto Martínez, preside de una de las reuniones para alcanzar un pacto por la salud. / EP

A continuación ha aludido al reto social, "quizá el más complejo de todos". Por ello, ha ratificado su compromiso personal de "hacerles llegar y demostrarles de verdad", que **la prioridad del Gobierno vasco es la defensa de la salud y de un sistema público de calidad. "El descontento social en junio de 2024 era claro. Y soy consciente de que este descontento no está superado", ha aseverado, para después defender la necesidad de seguir acometiendo mejoras en el ámbito sanitario.**

"Me gustaría que Osakidetza dejara de estar en el centro de todas las polémicas"



Como pieza clave del camino trazado ha mencionado el Pacto Vasco de Salud. De la mano de más de 550 personas expertas y 30 agentes – profesionales, asociaciones de pacientes, universidades, empresas, sindicatos y partidos políticos– se ha detectado la **necesidad de acometer una modernización organizativa del sistema sanitario vasco**, centrando los servicios en la persona y apostando por la sostenibilidad y la eficiencia en la gestión de datos.

"Necesitamos de nuevos liderazgos capaces de traccionar sobre unos Principios y unos Valores alineados enteramente con lo acordado también en el seno del Pacto vasco de Salud", ha proclamado. En este punto, ha anunciado la implementación de una estructura con nuevos enfoques y perfiles asociados a la modernización del sistema, la innovación tecnológica y no tecnológica, así como al compromiso con el rigor en la gestión.

E.P.

Nueva estructura y liderazgos



Transformación Digital y Resultados de Salud'. Una nueva nomenclatura que irá acompañada de "una misión estratégica" orientada a liderar la transformación del sistema público de salud. Esta estará liderada por **Gontzal Tamayo Medel** -en sustitución de Enrique Peiró- y contará con la incorporación de **Inés Gallego Camiña** al equipo como **Directora de Transformación en Salud: Análisis, Planificación y Participación Ciudadana**.

Esta nueva Viceconsejería tiene entre sus funciones principales el desarrollo y la implementación de políticas de salud, la promoción de estrategias de prevención y la mejora de la calidad y accesibilidad de la atención médica, así como el impulso de la digitalización sanitaria, la telemedicina y la implantación de registros electrónicos de salud. El ámbito de los resultados en salud tiene como objetivo el desarrollo de indicadores para medir la calidad y efectividad de la atención, el análisis de datos para identificar áreas de mejora y la implementación de procesos de mejora continua que permitan optimizar el sistema sanitario vasco.

Gontzal Tamayo Medel

Gontzal Tamayo Medel, referente en transformación digital (digitalización, tecnología y medición de resultados en salud), ha ejercido como director hasta ahora de Planificación del Departamento en los grupos de trabajo del Ministerio de Sanidad. La elección de un perfil innovador y con gran capacidad de liderazgo responde a la necesidad de guiar la renovación del sistema sanitario vasco con una visión orientada a los resultados en salud y la mejora continua.



Gontzal Tamayo Medel, Viceconsejero de Salud: Transformación Digital y Resultados en salud. / ARCHIVO

Médico especialista en anestesiología y reanimación, Tamayo cuenta con una sólida trayectoria clínica y de gestión sanitaria. Destaca por una formación multidisciplinar y cuenta con un posgrado en innovación y gestión sanitaria por Deusto Business School (2024), entre otros títulos. A nivel internacional, destaca su experiencia con el *Finnish Socail and Health Data Permit Authority Findata* (Sistema finlandés de la Oficina del Dato y Resultados en salud) y ha sido *Chair del Senior Educator Advisory Board del Committee on Trauma del American College of Surgeons*, participando activamente en el desarrollo de programas de formación en Europa.

Inés Gallego Camiña

Junto a Tamayo, se incorpora a su equipo **Inés Gallego Camiña, hasta ahora Subdirectora de Innovación en el Hospital de Cruces**, reforzando así la apuesta por la innovación, la calidad y la atención centrada en las personas en el sistema sanitario público.

Gallego es una profesional con una sólida trayectoria en el ámbito sanitario público, especialista en calidad asistencial, innovación organizativa y atención sanitaria basada en el valor. Hasta la fecha, ha ocupado



la experiencia de pacientes.

Inés Gallego Camiña, Directora de Transformación en Salud: Análisis, Planificación y Participación Ciudadana. / ARCHIVO

Licenciada en Ciencias Políticas y Sociología, destaca por su perspectiva estratégica e integradora, aplicando enfoques sistémicos y metodologías participativas tanto en la gestión organizacional como en el impulso a la participación y transparencia en el sistema sanitario. Con más de dos décadas de experiencia, ha impulsado la transformación del modelo asistencial hacia una atención más cercana y personalizada, actuando como facilitadora de cambio cultural dentro de organizaciones complejas.

Durante el desarrollo del Pacto Vasco de Salud, Gallego ha dinamizado el grupo de trabajo de la línea estratégica 22 sobre deliberación y toma de decisiones compartidas, promoviendo la participación ciudadana y consolidando una hoja de ruta que refuerza el papel activo de la ciudadanía, asociaciones y pacientes en la construcción de una sanidad más transparente, inclusiva y centrada en las personas.

Aritz Uriarte Fuertes



Viceconsejería de Administración y Financiación Sanitarias en la nueva **Viceconsejería de Gobernanza y Sostenibilidad Sanitarias**. Este cambio responde a la necesidad de afrontar los nuevos retos y compromisos derivados del Pacto de Salud, introduciendo una visión renovada que incorpora objetivos y herramientas de gobernanza avanzadas, así como el impulso de debates clave, como la colaboración público-privada en la salud.

Para liderar esta nueva etapa, la Viceconsejería de Gobernanza y Sostenibilidad Sanitarias **será asumida por Aritz Uriarte Fuertes**. Licenciado en Administración y Dirección de Empresas por la EHU, Máster en Fiscalidad por IE-Law School y Máster en Dirección Económico-Financiera por el CEF.

Tras una sólida trayectoria en consultoría empresarial, en 2017 se incorporó al sector público, donde ha dirigido los departamentos económico-financiero y de servicios corporativos de la sociedad pública Azpiegiturak. Uriarte compagina su labor profesional con la docencia y la investigación, siendo profesor del Departamento de Políticas Públicas e Historia Económica y doctorando en Integración Económica, ambas en la EHU.

Lore Bilbao Artetxe

Lore Bilbao Artetxe será la nueva directora general de Osakidetza, en un claro respaldo a un perfil de marcado carácter gerencial y gran conocimiento del Pacto Vasco de Salud, tanto de su debate como de sus contenidos y conclusiones.

Ingeniera Industrial con la especialidad en Organización por la EHU, con una sólida trayectoria en dirección y gestión pública, Bilbao ha demostrado rigor en la gestión y una capacidad notable para la optimización de procesos y la integración de recursos humanos, tecnológicos y financieros, factores clave para mejorar la eficiencia del sistema sanitario vasco.



Lore Bilbao Artetxe, rostro visible en comparecencias del Pacto de Salud y en la Comisión de Salud parlamentaria. Asume la nueva dirección general de Osakidetza, en sustitución de Susana López Altuna. / ARCHIVO

Hasta ahora viceconsejera y rostro visible en comparecencias del Pacto de Salud y en la Comisión de Salud parlamentaria, cuenta con una formación destacada: máster en Gestión de Empresas y postgrado en Dirección de Personas en instituciones superiores, así como diploma en estudios avanzados en Organización de Empresas. La nueva dirección general, liderada por Lore Bilbao, asume el reto de avanzar en los objetivos compartidos de las viceconsejerías y afrontar los desafíos actuales y futuros de Osakidetza.

Maite Martínez de Albéniz Zabaleta

Osakidetza nombrará a la doctora **Maite Martínez de Albéniz Zabaleta** como nueva **directora gerente de la Organización Sanitaria Integrada (OSI) Donostialdea**, en una etapa clave para el desarrollo y proyección del polo sanitario que se impulsa desde el territorio y que tendrá impacto para toda Euskadi.

El nombramiento de la guipuzcoana Martínez de Albéniz responde al objetivo de reforzar el liderazgo y la visión de futuro en una de las OSIs con



futura expansión con el nuevo hospital público en Tolosa para todo el territorio.

Maite Martínez de Albéniz Zabaleta, directora gerente de la OSI Donostialdea. / ARCHIVO

En este contexto, Martínez de Albéniz será la encargada de **pilotar la puesta en marcha de grandes proyectos estratégicos**, entre ellos, el innovador centro de protonterapia que situará a Osakidetza a la vanguardia internacional en el tratamiento oncológico.

La Dra. Maite Martínez de Albéniz es neuróloga, especialista en enfermedades cerebrovasculares, y cuenta con un Máster en Gestión Sanitaria. A lo largo del último año, ha desempeñado sus funciones como directora de Asistencia Sanitaria de Osakidetza, aportando una visión actualizada y estratégica en la organización. Previamente, fue Jefa de Hospitalización de Neurología y coordinadora de la Unidad del Ictus en el Hospital Universitario Donostia; subdirectora médica en el mismo centro, así como profesora asociada de Neurología en la EHU. Además, acumula una amplia experiencia en investigación y proyectos estatales en su ámbito, siendo vicepresidenta de la Sociedad Española de Neurología (2022-24).



EN DIRECTO

**Fibra y
Móvil 5G+**

30€
Precio final



5G+



Inicio > días mundiales

DÍAS MUNDIALES

“Salud cerebral para todas las edades”: Una prioridad mundial en todas las etapas de la vida



By Ruth Canal — 21/07/2025

- Las enfermedades neurológicas afectan a más de 3.000 millones de personas en todo el mundo y son la principal causa de años vividos con discapacidad.
- En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica: son las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica y del 14% del total de fallecimientos.
- En los últimos 35 años el volumen total de discapacidad y muertes prematuras causadas por las enfermedades neurológicas ha aumentado más de un 18%.
- Las enfermedades neurológicas son prevenibles: hasta el 90% de los casos de ictus y el 40% de los casos de Alzheimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro.

21 de julio de 2025.– Mañana, 22 de julio, se celebra el Día Mundial del Cerebro, una fecha promovida por la Federación Mundial de Neurología y secundada por organizaciones neurológicas de todo el mundo que, en España, está impulsada por la Sociedad Española de Neurología (SEN). Este año, bajo el lema “Salud cerebral para todas las edades”, la campaña quiere hacer un llamamiento global para priorizar el cuidado del cerebro desde la preconcepción hasta la vejez.

“La salud cerebral de cada persona empieza incluso antes del nacimiento. Porque cada etapa de la vida es una oportunidad para cuidar y fortalecer nuestro cerebro. Es por eso que este año se ha querido destacar la importancia de fomentar la salud cerebral desde la preconcepción hasta la edad avanzada”, señala el Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN). *“Y, para ello, es imprescindible implantar políticas de prevención y educación en salud cerebral para toda la población, y especialmente en contextos con menos recursos, donde la brecha en atención neurológica aún es alarmante”.*

Con esta campaña, la Sociedad Española de Neurología se une al llamamiento global para animar a personas y comunidades a adoptar hábitos y políticas que favorezcan la salud cerebral para todos, en todas las edades. Porque nunca es tarde para adoptar hábitos cerebrosaludables y porque la salud cerebral se construye día a día, desde los primeros momentos de la vida:





- **Embarazo:** El bienestar físico y emocional de la madre es vital para el crecimiento cerebral saludable del bebé. El cuidado prenatal, una nutrición adecuada y el manejo del estrés ayudan a proteger tanto a la madre como al bebé.
- **Infancia:** Los primeros años son clave para el aprendizaje, el crecimiento emocional y el desarrollo social. Fomentar entornos seguros, la correcta vacunación y una crianza positiva forman una base sólida para la salud cerebral a lo largo de la vida.
- **Edad adulta:** Un estilo de vida equilibrado —alimentación saludable, ejercicio y control del estrés— mantiene el cerebro sano y reduce el riesgo de muchas enfermedades neurológicas.
- **Edad avanzada:** Chequeos regulares para la detección temprana de las enfermedades neurológicas y mantenerse social y mentalmente activo ayudan a preservar la independencia y la calidad de vida en la vejez.

Una carga creciente para la salud pública

Las enfermedades neurológicas constituyen actualmente una de las principales causas de discapacidad y mortalidad a nivel mundial. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades neurológicas afectan a más de 3.000 millones de personas en todo el mundo. Además, son las responsables de 1 de cada 6 muertes y son la principal causa de años vividos con discapacidad a nivel mundial. Unas cifras que van en aumento debido al envejecimiento de la población: en los últimos 35 años el volumen total de discapacidad y muertes prematuras causadas por las enfermedades neurológicas ha aumentado más de un 18%.

En España, más de 23 millones de personas padecen algún tipo de enfermedad neurológica. Enfermedades como el ictus, la epilepsia, la enfermedad de Alzheimer, el Parkinson, la esclerosis múltiple, la ELA o las cefaleas suponen no solo un enorme coste personal y familiar, sino también un importante reto para el sistema sanitario y la sociedad en general. Son además las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica y del 14% del total de fallecimientos, principalmente debido al ictus y al Alzheimer y otras demencias.

“Tanto la OMS como la SEN consideramos que el pilar clave para reducir el impacto de las enfermedades neurológicas es la prevención porque fomentándola conseguiríamos reducir considerablemente la carga de la gran mayoría de las enfermedades neurológicas. Por ejemplo, hoy sabemos que hasta el 90% de los casos de ictus y el 40% de los casos de Alzheimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro”, destaca el Dr. Jesús Porta-Etessam. “Por lo tanto, debemos apostar tanto por la prevención primaria, adoptando estilos de vida saludables, evitando factores de riesgo como el tabaquismo o la inactividad física, y promoviendo la educación sanitaria desde edades tempranas; como por la prevención secundaria, fomentando la detección temprana y el tratamiento oportuno de las enfermedades neurológicas mediante revisiones y el acceso adecuado a los servicios sanitarios”.

Se puede consultar el decálogo de la SEN para mantener un cerebro saludable en <https://acortar.link/hiPWAr>, elaborado con el objetivo de fomentar hábitos saludables y prevenir factores de riesgo de las enfermedades neurológicas.

Pero además de fomentar la prevención mediante la adopción de hábitos saludables y la detección precoz de los trastornos neurológicos, educando tanto a profesionales como a la población general, el Día Mundial del Cerebro 2025 se articula en torno a otros ejes de acción que también se consideran fundamentales: reducir el estigma de los trastornos neurológicos, garantizar un acceso equitativo a la atención neurológica y a la rehabilitación y promover políticas que fortalezcan los sistemas de salud.





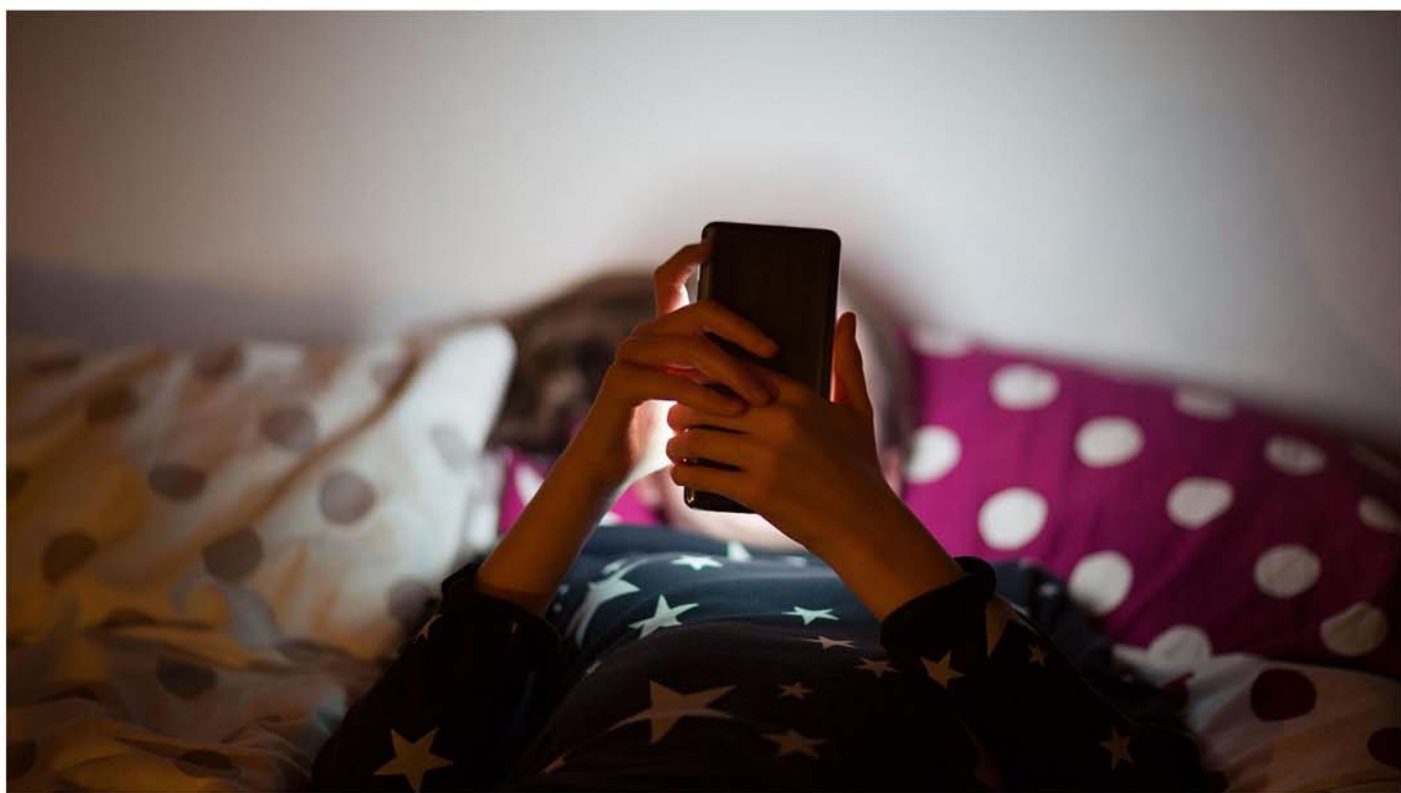
sea una prioridad desde la infancia hasta la vejez”, concluye el Dr. Jesús Porta-Etessam.



» Sociedad

Expertos alertan de la "nueva pandemia de la hiperconexión digital" que afecta al desarrollo de niños y adolescentes

- ▶ Nace la plataforma Control Z para concienciar sobre los riesgos para la salud del abuso de dispositivos electrónicos
- ▶ Durante el fin de semana, los menores pasan una media de cinco horas frente a pantallas que perjudican su bienestar



Una niña pasa tiempo en la cama con su teléfono móvil sin supervisión | GETTY



Inés Modrón

[sabervivirtv.com](https://www.sabervivirtv.com)

Rafael Guzmán, experto en longevidad, sobre dormir con el móvil: "Se nos ha colado un tóxico que ni vemos, ni olemos ni escuchamos"

Héctor Farrés

7-8 minutos

[Bienestar](#)

Meterse en la cama con el teléfono a un palmo de la cara se ha convertido en un hábito tan normalizado que cuesta ver lo problemático que puede llegar a ser, ya que interfiere con el descanso, altera los ritmos naturales del cuerpo y mantiene el cerebro en estado de alerta mucho después de haber apagado la luz.



Portada

Etiquetas

Neurólogos llaman a priorizar la salud cerebral en todas las etapas para evitar enfermedades neurológicas



Agencias

Martes, 22 de julio de 2025, 14:18 h (CET)

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha llamado a priorizar el cuidado de la salud cerebral en todas las etapas, desde la preconcepción hasta la vejez, para prevenir enfermedades neurológicas, ya que se conoce que muchas de estas afecciones podrían evitarse si se adoptan buenos hábitos.

Con motivo del Día Mundial del Cerebro, la Federación Mundial de Neurología ha lanzado una campaña de sensibilización bajo el lema 'Salud cerebral para todas las edades', que secunda la SEN, con el objetivo de que la población conozca la importancia del cuidado del cerebro.

"Por ejemplo, hoy sabemos que hasta el 90 por ciento de los casos de ictus y el 40 por ciento de los casos de Alzheimer podrían evitarse cuidando adecuadamente nuestro cerebro", ha destacado el presidente de la SEN, Jesús Porta-Etessam.

Desde la sociedad científica han recordado el impacto que suponen las enfermedades neurológicas, responsables de una de cada seis muertes y principal causa de años vividos con discapacidad a nivel mundial. Unas cifras que "van en aumento" debido al envejecimiento de la población. En los últimos 35 años, el volumen total de discapacidad y muertes prematuras causadas por las enfermedades neurológicas ha aumentado más de un 18 por ciento.

En este contexto, Porta-Etessam ha explicado que la salud cerebral "empieza incluso antes del nacimiento", ya que cada etapa es una "oportunidad" para fortalecer el cerebro. Para ello, ha tildado de "imprescindible" la implantación de políticas de prevención y educación en salud cerebral para toda la población, y especialmente en contextos con menos recursos, donde ha aseverado que la brecha en atención neurológica es "alarmante".

"Debemos apostar tanto por la prevención primaria, adoptando estilos de vida saludables, evitando factores de riesgo como el tabaquismo o la inactividad física, y promoviendo la educación sanitaria desde edades tempranas; como por la prevención secundaria, fomentando la detección temprana y el tratamiento oportuno de las enfermedades neurológicas mediante revisiones y el acceso adecuado a los servicios sanitarios", ha añadido.

RECOMENDACIONES PARA CADA ETAPA

La SEN ha detallado recomendaciones para cuidar la salud cerebral en cada

Lo más leído

1 [Lisandro Jose Macarrulla Martinez Felicita a Marileidy Paulino por su Oro en Atletismo](#)

2 [El arte del home frangance se llama The Aroma Trace](#)

3 [Comprar relojes Longines y Tissot online, una tendencia al alza con el respaldo de Joyería Gordillo](#)

4 [Productos de puericultura; calidad, diseño y funcionalidad para acompañar la crianza](#)

5 [Saladitos impulsa el consumo de snacks saludables y deliciosos en el día a día](#)

Noticias relacionadas

Un juzgado de Pontevedra condena a UFD del Grupo Naturgy por refacturaciones sobre fraudes falsos

El Juzgado Contencioso-Administrativo de Pontevedra ha anulado una factura de 15.600 € que pretendía cobrar la Distribuidora del grupo Naturgy

etapa de la vida. Por ejemplo, han insistido en que los futuros padres deben llevar una buena nutrición y someterse a controles médicos, lo que puede influir directamente en el desarrollo cerebral del bebé.

Durante el embarazo, han explicado que el bienestar físico y emocional de la madre es vital para el crecimiento cerebral saludable del bebé. Por ello, han aconsejado cuidado prenatal, mediante una nutrición adecuada y el manejo del estrés, que ayudarán tanto al bebé como a la madre.

Respecto a los primeros años, los neurólogos han explicado que la infancia es clave para el aprendizaje, el crecimiento emocional y el desarrollo social, por lo que se deben fomentar entornos seguros, la correcta vacunación y una crianza positiva.

Por último, han recomendado a los adultos que lleven un estilo de vida saludable para mantener el cerebro sano y reducir el riesgo de muchas enfermedades neurológicas; y a las personas de edad avanzada, que se sometan a chequeos regulares para la detección temprana de las enfermedades neurológicas y se mantengan social y mentalmente activos.

El decálogo de la SEN para mantener un cerebro saludable se puede consultar en 'https://acortar.link/hiPWar', elaborado con el objetivo de fomentar hábitos saludables y prevenir factores de riesgo de las enfermedades neurológicas.

En el marco de esta efeméride, la SEN también ha apuntado a otras acciones fundamentales, como reducir el estigma de los trastornos neurológicos, garantizar un acceso equitativo a la atención neurológica y a la rehabilitación, y promover políticas que fortalezcan los sistemas de salud.

"Invertir en salud cerebral es invertir en bienestar y productividad a lo largo de toda la vida. Debemos apostar por sistemas sanitarios más inclusivos, equitativos y preventivos, donde el cuidado del cerebro sea una prioridad desde la infancia hasta la vejez", ha finalizado Porta-Etessam.

alegando un "fraude eléctrico" que no ha podido demostrar en el juicio. En sentencia firme, UFD Distribución contra el recurso presentado ante la Resolución de la Xunta de Galicia, que daba la razón al titular del contrato de suministro y consideraba nula la refacturación practicada por alegar un 'fraude eléctrico' en el contador de electricidad.

Epístola a un anciano

Sí, me refiero a ti. A ese que de vez en cuando va a recoger a sus nietos al cole. A esos que están sentados en un banco de un jardín e incluso a los que están echando una partidita de dominó, esperando matar al contrario esos seis dobles que están a la expectativa, mirando de reojo al rival para que no le asesinen esa ficha adversa que todos no sabemos dónde meter cuando nos hunde la suerte en el reparto de fichas. A

El racismo y el abuso sexualizado siguen utilizándose en un 48% para atacar a los atletas en redes sociales

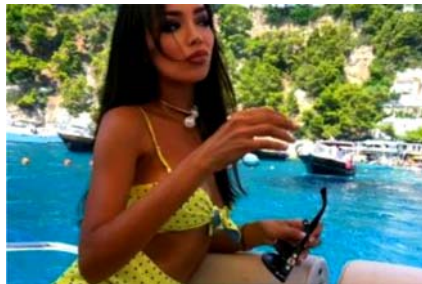
La Asociación Mundial de Atletismo (World Athletics) publicó este jueves las conclusiones de un estudio realizado durante los Juegos Olímpicos de París 2024 con el objetivo de identificar y proteger a los atletas de los mensajes abusivos enviados a través de las plataformas de las redes sociales, siendo el racismo, con un 18%, y el abuso sexualizado (30%) los principales problemas.

TE RECOMENDAMOS



Nueva Lancia Ypsilon HF Line

Diseño sofisticado y tecnología avanzada para tu ciudad.



Así se ganan millones

Los jóvenes españoles ganan hasta 1982 euros al día gracias a este método



Iconico diseño italiano



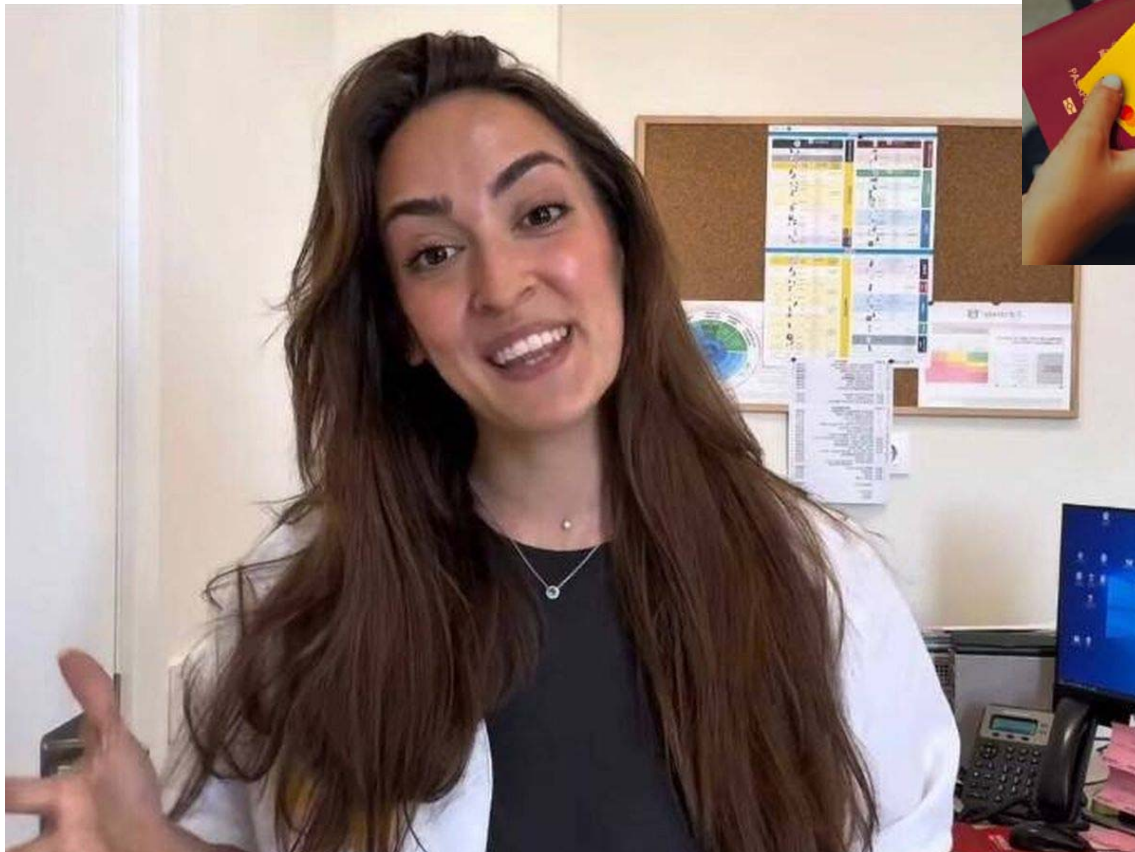
Estrena cocina con IKEA

Vida saludable

RUTINA NOCTURNA CON SENTIDO

Ana Pérez Ballesta, doctora: "¿Conoces el método 3-2-1 para dormir? Marcará una diferencia en tu descanso"

Tres acciones simples antes de dormir pueden transformar tu descanso. Conoce el método que ayuda organizar y mejorar tu sueño



La doctora Ana Pérez Ballesta, en sus redes sociales. (Instagram/@anamidoctora)

Por V. G.

18/07/2025 - 07:37



- **Adiós al insomnio: esta es la rutina de noche que te hará descansar mejor según un experto en sueño**
- **Nuria Roure, psicóloga y especialista en insomnio, explica cómo regular nuestro ritmo circadiano**

Dormir bien no siempre depende solo del número de horas que pasamos en la cama, sino también de **cómo nos preparamos antes de acostarnos**. En una sociedad que vive con prisas y exposición constante a pantallas, establecer una rutina nocturna clara puede marcar la diferencia. La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** advierte que entre un 20 y un 48 % de los adultos **sufre dificultades para iniciar o mantener el sueño**, y al menos un 10 % padece trastornos crónicos no siempre diagnosticados.

Con esto en mente, **la doctora Ana Pérez Ballesta** ha compartido en su cuenta de Instagram **un sencillo protocolo para mejorar el descanso**: el método 3-2-1. Se trata de una guía práctica **dividida en tres momentos clave**, centrados en los hábitos de las horas previas a dormir.

