



DAVID MUDARRA

Combatir el insomnio desde el plato

▶ Los expertos aconsejan no comer nada antes de ir a la cama y aumentar la ingesta de productos ricos en triptófano, melatonina o magnesio

Raquel Bonilla. MADRID

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un 20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño. Dentro de ellos, el insomnio es el más frecuente: el 25-35% de la población adulta padece insomnio transitorio y entre un 10 y un 15%, lo que supone más de cuatro millones de adultos españoles con insomnio crónico. Y este problema se incrementa, incluso más, cuando el calor aprieta, como en estos primeros días de sofocantes temperaturas, por lo que resulta urgente tomar medidas.

No es una cuestión baladí, ya que «el sueño es un proceso fisiológico de vital importancia para la salud integral de los seres humanos, para la supervivencia del individuo y para el correcto funcionamiento del sistema nervioso. Si no conseguimos dormir bien se reduce la calidad de vida, aumenta el riesgo de hipertensión y, por tanto, de sufrir un accidente cerebrovascular, y se pueden agravar otras patologías. Pero además nuestras funciones cognitivas se ven afectadas: baja la concentración y la capaci-

dad de atención, el tiempo de reacción aumenta, se pueden producir fallos de memoria, cambios bruscos de humor y alteraciones en el proceso de toma de decisiones, problemas de aprendizaje, etc. Por lo tanto, tener una buena calidad de sueño es fundamental», explica el doctor Hernando Pérez Díaz, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

En este escenario, la dieta se convierte en una herramienta de gran ayuda para combatir los problemas de sueño. «La alimentación que llevamos puede influir tanto en la cantidad como en la calidad del sueño que se tenga, esto es debido a distintos factores. Por un lado, algunos aspectos clave son cenas ligeras, mantener horarios regulares y esperar 1,5-2 horas tras la cena para ir a acostarse», aconseja Alba Santaliestra, miembro del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas.

En concreto, tal y como detalla Santaliestra, «en cuanto a la composición de la alimentación es clave no exceder el consumo de proteínas a lo largo del día para dormir mejor, porque los niveles elevados disminuyen la síntesis de serotonina

en el cerebro, la cual participa en los ciclos de sueño y vigilia del sueño, y aumenta la adrenalina, lo cual implica estar más alerta. Por último, es aconsejable incluir alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, como los cereales integrales, los vegetales, las legumbres o la patata en la cena, pues favorecen la producción de la insulina, la cual está ligada al incremento de triptófano para formar serotonina, que es un neurotransmisor precursor de la melatonina que, a su vez, es la que ayuda a inducir el sueño», detalla la dietista-nutricionista.

En este sentido, Anna Barnes,

experta en bienestar, recomienda en su libro «Insomnio, ¡no puedo dormir!» incluir magnesio, «ya que es un tranquilizante natural presente en verduras de hoja verde, los frutos secos, las judías, las hierbas aromáticas y la avena». Y, por supuesto, aconseja «no picotear o comer cualquier cosa que nos apetezca justo antes de dormir, pues la digestión se ralentiza mientras dormimos, por lo que cualquier cosa que comamos justo antes de ir a la cama tardará más tiempo en ser digerida. El ardor de estómago puede ser una de las consecuencias de este hábito, sin duda, logrará interrumpir nuestro sueño».

Entre un 20 y un 48% de la población adulta española sufre dificultad para conciliar el sueño

Si se duermen menos horas de las necesarias pueden aparecer situaciones metabólicas de riesgo

Uso de suplementos

La pregunta del millón es si resulta necesario optar por suplementos para ayudar a mejorar la calidad del sueño. En este sentido, Santaliestra reconoce que es «partidaria de evitar complementos alimenticios e intentar ayudar a nuestro cuerpo a conciliar el sueño mejorando todo lo que está en nuestra mano, mejorando las rutinas, los horarios, realizando actividades que permitan desestresar al cuerpo y a la mente, y controlando la alimentación».



“Este trabajo colaborativo demuestra el compromiso de impulsar **la creatividad** para abordar problemas importantes”

Alejandro di Trolio, 'European Creative Chairman' de Cheil Spain, desvela cómo fue el proceso de crear 'The Mind Guardian', la app de Samsung que detecta el deterioro cognitivo y que lleva ya más de 40.000 descargas.



Descarga la app

¿Cuál fue el *brief* inicial de Samsung que dio origen a la idea de The Mind Guardian? ¿Qué necesidad buscaban abordar?

El punto de partida fue un *brief* ambicioso y, al mismo tiempo, profundamente humano: contribuir de forma real, a través de la tecnología, a mejorar la salud cognitiva de las personas. Así surgió 'The Mind Guardian', una innovadora aplicación basada en inteligencia artificial que, a través de la gamificación, realiza una prueba de autoevaluación de memoria para el cribado a gran escala de signos de deterioro cognitivo, un síntoma común en las fases tempranas de enfermedades como el Alzheimer.



Este proyecto es un paso más dentro de la iniciativa local 'Tecnología con propósito', una plataforma que representa el compromiso común entre Cheil y Samsung por desarrollar proyectos de largo recorrido (como 'Impulse', 'Unfear' o 'Talk') y que, a su vez, pone en valor el rol que tiene la tecnología a la hora de impactar de manera positiva en la sociedad.

¿Cómo surgió la idea creativa central para The Mind Guardian? ¿Hubo alguna inspiración particular?

La inspiración surgió al conocer que, si bien los primeros signos de alzhéimer suelen aparecer alrededor de los 55 años, muchas personas en este grupo de edad no son conscientes de la necesidad de revisiones médicas de esta especialidad en esta etapa de sus vidas. ¿Cómo podíamos incentivar un mayor nivel de detección precoz de este tipo de enfermedades? La respuesta estaba en los dispositivos que tenemos a nuestro alrededor: crear una app, disponible para tablets Android que, a través de la gamificación, incentivara a la generación X a someterse a este tipo de pruebas. En este contexto, el videojuego 'The Mind Guardian' transforma la manera y la velocidad con la que se aborda la salud cognitiva al presentar una prueba real y científicamente probada como algo sencillo, divertido y, sobre todo, efectivo. Se estima que el 80% de los casos de alzhéimer temprano permanecen sin diagnosticar en España; por tanto, cualquier iniciativa para la detección temprana es vital para intervenir a tiempo y poder brindar a los pacientes hasta diez años más de calidad de vida.

¿Cuál fue el principal desafío en el desarrollo de esta app?

'The Mind Guardian' es, sin duda, uno de los proyectos más complejos que hemos desarrollado. Desde el inicio, sabíamos que abordar el deterioro cognitivo requería sensibilidad, rigor y responsabilidad. Había que diseñar una herramienta útil y empática, sin ser invasiva. Para ello, trabajamos durante meses con expertos, neurólogos, instituciones médicas... y cada paso fue validado.

medido y contrastado. No podíamos permitirnos una imprecisión y eso implicó un trabajo minucioso en tono, funcionalidad y experiencia de usuario.

¿Qué papel jugaron los consumidores en la concepción de las funcionalidades y la experiencia de usuario de la app?

Un papel fundamental. El juego consiste en una experiencia interactiva, ambientada en una ciudad virtual inmersiva de mundo abierto con la que el usuario puede sentirse identificado. Al final, lo que busca 'The Mind Guardian' es fusionar entretenimiento y tecnología, poniendo el foco en la salud. Teníamos que conseguir una app que transformara la manera y la velocidad con la que se aborda la salud cognitiva al presentar una prueba real y científicamente probada como algo sencillo, experiencial y, sobre todo, efectivo.

La app fue construida desde el trabajo colaborativo y no desde la suposición. Desde el inicio trabajamos con usuarios reales, neurólogos y expertos en comportamiento digital para entender cómo se manifiestan los primeros signos de deterioro cognitivo en las personas, qué barreras existen para pedir ayuda y qué tipo de acompañamiento es verdaderamente útil.

Este avance supone un hito en el ámbito de la salud y la tecnología aplicada para romper barreras, facilitando así la detección precoz de demencias como el alzhéimer, una enfermedad que sólo en España alcanza a 800.000 personas.

¿Qué consideraciones creativas se tuvieron en cuenta al diseñarla para que fueran intuitiva y fácil de entender?

Simplicidad y cercanía. No queríamos que pareciera una app médica, ni fría, ni excesivamente técnica. 'The Mind Guardian' no busca concienciar sobre la enfermedad, sino actuar y crear una herramienta práctica y tangible para abordar el problema lo antes posible. Por eso, apostamos por una interfaz limpia, con lenguaje claro y visuales que transmitieran cercanía.



"NUESTRO OBJETIVO ES HACER QUE LA TECNOLOGÍA SEA ACCESIBLE Y CERCANA, UTILIZANDO LA CREATIVIDAD PARA INSPIRAR UN CAMBIO Y UN IMPACTO REALES, Y SE REQUIERE UN GRAN ESFUERZO COLECTIVO PARA LOGRAR ALGO COMO 'THE MIND GUARDIAN'."

A través de las diferentes pantallas, los jugadores recorren un paisaje urbano en primera persona, completando diversas tareas que recrean escenarios y actividades cotidianas. Cada elección, decisión y acción que realizan es procesada y analizada por una IA avanzada, que ofrece una evaluación completa de su estado de salud cognitiva con una precisión del 97%.

En menos de 45 minutos, los jugadores reciben un informe personalizado sobre tres ámbitos, la memoria episódica, la semántica y la procedimental, que sirve como un recurso valioso para que los profesionales de la salud inicien evaluaciones y tratamientos adicionales. Este informe en ningún caso sustituye el diagnóstico clínico, pero sí contribuye a un análisis temprano que puede aumentar la calidad de vida hasta en 10 años y reducir los efectos de las demencias hasta en un 40%.

¿Cómo se gestionó la colaboración entre los diferentes equipos dentro de Cheil para llevar a cabo este proyecto así como con el resto de empresas implicadas?

Este proyecto es un ejemplo de colaboración y cocreación en el sentido más completo. Equipo creativo, de experiencia de usuario, estrategia, data, tecnología e innovación han trabajado en una dinámica muy integrada.

Además, contamos con partners externos que fueron clave para aterrizar una visión compartida. Durante dos años, hemos colaborado con la Universidad de Vigo para el desarrollo del juego y las diferentes etapas que debe superar el usuario. El resultado ha sido, además, avalado por la Fundación CEAFA (Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y Otras Demencias), la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM).

Este trabajo colaborativo demuestra el compromiso de impulsar la creatividad para abordar problemas importantes y democratizar el acceso a herramientas innovadoras con foco en la salud.

¿Cuánto tiempo y cuántas personas se han necesitado para sacar adelante la app?

El proceso creativo y de desarrollo ha sido exhaustivo y no podía ser de otra manera, ya que no se trata sólo de una simple campaña de comunicación. El desarrollo completo llevó cerca de dos años y, a lo largo del proceso, participaron más de 40 personas de forma directa, entre equipos internos y colaboradores. Fue un proyecto de alta dedicación, donde cada fase, desde la ideación hasta el testing, se cuidó al detalle.

Nuestro objetivo es hacer que la tecnología sea accesible y cercana, utilizando la creatividad para inspirar un cambio y un impacto reales, y se requiere un gran esfuerzo colectivo para lograr algo como 'The Mind Guardian'.

¿Cuáles son los principales objetivos de comunicación y de impacto que se esperan de The Mind Guardian?

Queremos generar conversación en torno a la salud cognitiva desde un enfoque constructivo y derribar barreras sobre el análisis preventivo de enfermedades de esta especialidad. No queremos quedarnos simplemente en el awareness, sino aportar algo tangible y construir una herramienta concreta dentro del universo del alzhéimer. Si conseguimos que miles de personas se sientan un poco más cuidadas gracias a la tecnología, habremos cumplido el objetivo.

¿Cómo se mide el éxito de una aplicación como The Mind Guardian, más allá de las métricas de descarga?

El verdadero éxito se mide en utilidad, en tiempo de uso sostenido y en feedback emocional. Nos importa que los usuarios vuelvan a la app y la recomiendan porque sienten que les aporta algo.

Hasta el momento la acogida ha sido enorme. Durante la primera semana, conseguimos más de 10.000 descargas de la app y, a día de hoy, ya llevamos más de 40.000. Lo mejor es ver cómo una idea bien pensada puede generar impacto en la vida de las personas. Eso es lo que queremos seguir haciendo.

¿Cómo ven el futuro de la publicidad y la tecnología en la creación de soluciones que impacten positivamente en la vida de las personas, como The Mind Guardian?

Estamos en un momento de transición: las marcas ya no pueden limitarse a vender, deben proponer valor añadido. La tecnología nos da una oportunidad enorme de crear soluciones que resuelvan problemas reales, no sólo comerciales. Proyectos como 'The Mind Guardian' están redefiniendo el sector de la publicidad: ideas con propósito, creatividad con sentido, innovación que conecta y marcas que se posicionan como agentes de cambio.

Las marcas están saliendo de su zona de confort para buscar propuestas que las diferencien y les den un papel más relevante en la vida de las personas. A su vez, la gente quiere que la publicidad sea más que publicidad, con soluciones que vayan más allá del producto.

Desde Cheil, concebimos cada proyecto para consolidar aún más nuestra visión como una agencia innovadora, estratégica y centrada en ideas que generen ese impacto. Queremos seguir creciendo en relevancia, apostando por un modelo que combina lo mejor del pensamiento creativo con tecnología y soluciones de negocio.

¿Qué supone para la agencia un proyecto como este?

Para nosotros es un punto de inflexión, por el orgullo de liderar un proyecto de esta envergadura y porque representa una nueva forma de entender nuestro rol como agencia: no sólo comunicamos ideas, sino que las convertimos en experiencias con impacto real. Este tipo de iniciativas reafirman que estamos en el negocio de la relevancia y no sólo de la creatividad.

Estamos muy contentos con la receptividad que ha tenido el proyecto, tanto por parte de los usuarios, con las más de 40.000 descargas de la aplicación, como por parte de la industria, que ha reconocido el trabajo y la implicación de Cheil, Samsung y todos los actores involucrados en el desarrollo de 'The Mind Guardian'. Como decía antes, es uno de los proyectos más complejos que hemos desarrollado y confirma algo que creemos profundamente: la publicidad debe contribuir a proponer, transformar y mejorar vidas. Y cuando logramos esto, desde una marca como Samsung y desde una agencia como Cheil, sentimos que estamos en el camino correcto.



**EJERCICIOS PARA
ESTAR EN FORMA**
sin dañar tus
articulaciones

GUÍA PARA
MANTENER
EL CEREBRO
JOVEN

FELICIDAD
Cómo alcanzarla
en cada etapa

**PALOMA
BLOYD**

*“El amor es un
pilar esencial en
nuestra vida”*

DIETAS QUE SANAN

PARA LA MEMORIA, ADULTOS
MAYORES O SI TIENES DIABETES



**DR. DIEGO
GONZÁLEZ RIVAS**
AUTOR DEL LIBRO
‘CURANDO EL MUNDO’

**ESTRÉS Y
ANSIEDAD**
Combátelos
desde
el intestino

NUEVAS
TERAPIAS
CONTRA
EL CÁNCER

**FICHAS PARA
COLECCIONAR**
Bronquiectasias
Hipertensión
pulmonar

Sumario MAYO

Club Salud

6

MENTE EN FORMA

Guía para un cerebro joven.

12

TERAPIAS ONCOLÓGICAS

Nuevos avances.

14

DR. DIEGO GONZÁLEZ RIVAS

Entrevistamos al prestigioso cirujano torácico.

18

ESTRÉS Y ANSIEDAD

Combatirlo desde el intestino.

Club Bienestar

34

EMOCIONES

Cómo conseguir que no las manipulen.

36

FELICIDAD

Mantener la alegría en cada etapa de la vida.

38

MALOS MOMENTOS

Cómo cuidar las heridas.

Club Saber Comer

40

MEMORIA

Los mejores alimentos para la salud cerebral.

46

DIABETES

Dietas adaptadas.

48

PAUTAS NUTRICIONALES

¿Debemos comer menos a medida que envejecemos?

Club Tu Tiempo

52

CUIDADOS

Aprende a hacerte la vida más fácil.

54

RIBEIRA SACRA

Descubre este paraíso en el corazón de Galicia.

GUÍA ESENCIAL PARA MANTENER JOVEN EL CEREBRO

Las enfermedades neurológicas son la principal causa de discapacidad y la segunda de muerte en todo el mundo. ¿Cómo prevenirlas?

En España, más de 23 millones de personas padecen alguna patología neurológica. Las más prevalentes son los ictus, las cefaleas (sobre todo, la migraña), la enfermedad de Alzheimer y otros trastornos y demencias neurodegenerativas, seguidos de la epilepsia y otras neuropatías.

EVITAR LOS DAÑOS

No obstante, muchas de estas enfermedades son evitables. En concreto, el 40 % de las demencias y el 90 % de los accidentes cerebrovasculares pueden prevenirse si sobre el cerebro se ejerce un "entrenamiento" adecuado. Así se pone de manifiesto en

el libro *Mantén joven tu cerebro*, que ha editado la Sociedad Española de Neurología (SEN), con Adamed Laboratorios.

PAUTAS Y FELICIDAD

El doctor José Miguel Láinez, coeditor del libro, jefe de Servicio de Neurología del Hospital Clínico Universitario de Valencia y expresidente de la SEN, nos aclara cuáles son las recomendaciones básicas para que el cerebro se mantenga joven, con una idea clara: "Cuanto más feliz es la gente en la vida normal, menos riesgo de enfermedades cerebrales tiene. Una infelicidad crónica puede deteriorar la salud cerebral".

Estar muchas horas en casa y MUCHAS HORAS EN LA CAMA no beneficia la salud del cerebro



Prevención de enfermedades

Tener unos hábitos de vida saludables puede hacer que enfermedades como el alzhéimer "se retrasen unos años", destaca el experto.

■ Controlar factores de riesgo.

"Si tenemos factores de riesgo vascular, como hipertensión, diabetes o colesterol, es fundamental controlarlos al cien por cien para evitar o retrasar la aparición de estas enfermedades neurodegenerativas".



Ejercicio físico

Es fundamental a cualquier edad, también a partir de los 60 o 70 años. "La actividad física te protege de muchos factores de riesgo que inciden en la salud cerebral".

■ **Otros beneficios.** "Hacer actividad física, sobre todo fuera de casa, supone actividad intelectual y relación social y eso beneficia al cerebro", indica el doctor Láinez.



Depresión

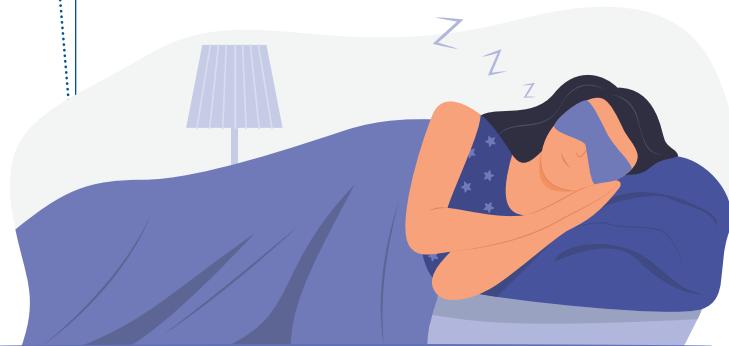
En el libro se habla de la relación entre el estado anímico y la salud cerebral. "Debemos intentar globalmente tener una actitud positiva y vivir lo más satisfechos posible con nuestra vida normal", señala el especialista.

■ **Predisposición.** Pero ¿qué pasa con las personas con cierta predisposición a tener depresión? Su consejo es seguir un tratamiento adecuado para poder reconducir la situación y vivir lo más felices posible.

Actitud positiva

"Tener una actitud positiva ante la vida mejora el funcionamiento global cerebral", comenta el neurólogo.

■ **Cada día.** "Hay que intentar ser un poco feliz cada día y si hay algún problema persistente, recurrir a profesionales de salud mental que puedan ayudarles para mejorar", recomienda.



Sueño reparador

El sueño influye en consolidar la memoria y 'limpia' el cerebro de cosas que le son perjudiciales y tóxicas, por eso es tan importante dormir bien.

■ **Descansar.** Lo aconsejable es tener un sueño reparador de unas siete u ocho horas cada noche para que estas dos tareas se lleven a cabo. El sueño de mala calidad puede influir en enfermedades neurológicas.



Interacción social

La soledad enferma a muchos niveles, también en el ámbito cerebral, por lo que hay que evitarla.

■ **Mejor con gente.** "Tener una vida social activa es un factor protector que puede retrasar la aparición de enfermedades de tipo neurodegenerativo", señala el especialista de la SEN.



Reserva cognitiva

El cerebro es un órgano maleable, es como un músculo que podemos entrenar. En ese sentido, desde pequeños se puede contribuir a generar una mayor reserva cognitiva, que aumenta la conectividad entre las neuronas.

■ **Protección.** La reserva cognitiva se incrementa con la actividad intelectual. De este modo, ante enfermedades neurodegenerativas, el cerebro resiste mejor sus embates.



Dieta mediterránea

Es la más indicada para cuidar al cerebro y mantenerlo joven.

■ **Frutos rojos.** Además, es importante añadir a los patrones de la dieta mediterránea los frutos rojos, como las fresas y las frambuesas, que "ayudan al cerebro a mantener las funciones cognitivas".

Tener desde siempre una **ACTIVIDAD COGNITIVA** ayuda a que el cerebro responda mejor

Alcohol

El alcohol es un neurotóxico y es perjudicial para el cerebro a cualquier edad, ya que afecta a las redes neuronales.

■ **¿Y con moderación?** Hay mucha controversia con respecto al efecto de ciertas cantidades, "pero claramente a un nivel por encima de una copa al día o dos, cien por cien es no recomendable", insiste el doctor José Miguel Láinez.





GRUPO JOLY Andaluces del Futuro |

El talento que mueve Andalucía

Los Premios Andaluces del Futuro, otorgados por el Grupo Joly y CaixaBank, destacan la trayectoria de jóvenes prometedores • Los galardones atienden a diferentes ámbitos de la sociedad a través de cinco categorías: Ciencia, Cultura, Deportes, Empresa y Acción Social

ESTÍBALIZ REDONDO Sevilla

Baden Powell decía a los jóvenes escultistas: "Dejad este mundo en mejores condiciones de como os lo habéis encontrado". Si el padre del escultismo estuviera vivo, se sentiría muy orgulloso de cómo la conjunción entre talento y compromiso con la sociedad se materializa en estas cinco personas que recibirán el próximo miércoles 4 de junio de 2025 en el Hotel Alfonso XIII de Sevilla el XVII Premio Andalucés del Futuro.

Estos galardones, organizados por el Grupo Joly y CaixaBank, son una iniciativa destinada a premiar a jóvenes prometedores que destaque en las categorías de Acción Social, Ciencia, Cultura, Empresa y Deporte. De esta manera, se pretende apoyar el desarrollo de la sociedad andaluza a través del reconocimiento de sus jóvenes promesas. A lo largo de los últimos meses se han ido recibiendo las candidaturas y el pasado mes de febrero tuvo lugar la deliberación y decisión final.

El jurado, reunido en la sede



GRUPO JOLY

Los miembros del jurado de los XVII Premios Andaluces del Futuro.



GRUPO JOLY

Estatuillas que recibirán los premiados el próximo miércoles.

de *Diario de Sevilla*, ha estado compuesto por Antonio Fraguero, presidente del Patronato de la Fundación CES Proyecto Hombre; Carlos Colón, doctor en Historia del Arte, profesor universitario, alto referente en cinematografía y miembro del Consejo Editorial del Grupo Joly; José López Barneo, médico investigador y catedrático de Fisiología; José Ignacio Rufo, economista, profesor de Universidad y columnista habitual del Grupo Joly; Óscar Álvarez, responsable de comunicación y relaciones institucionales de CaixaBank en Andalucía; y Mariola Rus, licen-

ciada en Educación Física y profesora, jugadora de la selección nacional de rugby, campeona de Europa y vicepresidenta de la Federación de dicho deporte así como presidenta del club Cocodrilas, campeón de la División de Honor. Todos ellos analizaron cada una de las propuestas para decidir quiénes iban a ser distinguidos con estos premios atendiendo a varios factores.

En el caso de Acción Social se valoraba la contribución del candidato a la mejora de la sociedad en cualquier aspecto: desde el respeto al medio ambiente hasta la inclusión social de personas desfavorecidas, pasando por cualquier otra vía de colaboración para construir una sociedad justa y sostenible. En la categoría de Ciencia, se tenía en cuenta la trayecto-

ria académica del candidato y su aportación a los avances científicos; mientras que en Cultura, se premiaría el talento del candidato como artista y su proyección; en Deporte, el potencial deportivo y el palmares del candidato. En el ámbito de la Empresa se valoraba el espíritu emprendedor y capacidad para desarrollar una empresa de éxito. Tras la pertinente deliberación, el jurado puso nombres a cada una de estas categorías.

En el apartado de Acción Social, el nombre de la ganadora es Raquel Cañete Yaque, ingeniera en diseño industrial por la Universidad de Sevilla y diseñadora de interacción por Malmö Universitet, Suecia. Actualmente es estudiante de doctorado, profesora e investigadora en el ámbito del diseño



GANADORES XVII PREMIOS ANDALUCES DEL FUTURO

**RAQUEL CAÑETE YAQUE**

(Madrid, reside en Sevilla. 1998).

Formación: Ingeniería**Galardón:** Premio Andaluz del Futuro de Acción Social.**FRANCISCO GARCÍA QUILES**

(Zújar, Granada. 2000).

Formación: Deportista**Galardón:** Premio Andaluz del Futuro de Deportes.**DANIEL MACÍAS GARCÍA**

(Sevilla. 1989).

Formación: Neurólogo**Galardón:** Premio Andaluz del Futuro de Ciencia.**JUAN ELVIRA MÁRQUEZ**

(Granada. 1998).

Formación: Pianista**Galardón:** Premio Andaluz del Futuro de Cultura.**SUSANA MARTÍNEZ LIÉBANA**

(Cádiz. 1989)

Formación: Ciencias del Mar**Galardón:** Premio Andaluz del Futuro de Empresa.

de productos en la Universidad de Sevilla y colaboradora en Cornell University (Nueva York), donde ha realizado su estancia de investigación con una Beca Fulbright y la beca IMFAHE Excellence Fellowship. La investigación que lleva a cabo Raquel Cañete "se centra en la sostenibilidad social, concretamente en el desarrollo de tecnología asistencial y juguetes inteligentes para mejorar habilidades en niños con autismo y niños con trauma infantil". Algunos de estos proyectos desarrollados son KEYme, un juguete multifuncional inteligente para niños con autismo; Pepe, un robot

El objetivo de estas distinciones es apoyar el desarrollo de la sociedad andaluza

para ayudar a niños con autismo a seguir una rutina; y e-MoBo, un juguete robótico para ayudar a los niños con trauma infantil a identificar, comprender y expresar emociones. Además, ha colaborado con asociaciones de autismo de Sevilla y Huelva, así como con centros residenciales de niños de Nueva York.

La categoría de Ciencia ha recaído en Daniel Macías García, neurólogo especialista en enfermedad de Parkinson y otros Trastornos del Movimiento que desarrolla tanto una actividad clínica en el ámbito de la Unidad de Trastor-



Los premiados en la pasada edición de Andaluces del Futuro.

reconocido en el ámbito de la música clásica por su virtuosismo y habilidad interpretativa. Considera de gran importancia la difusión de la música clásica en general y del piano en concreto. Desde 2022 es director artístico y artista en residencia del Festival de Música Clásica de Jóvenes Intérpretes de Armilla y actualmente reside en Berlín, donde enseña piano clásico en la prestigiosa Escuela Shostakowitsch.

Finalmente, Susana Martínez Liébana recibirá el galardón en la categoría de Empresa por su trayectoria al frente de Productos La Salá, una empresa gaditana que tiene sus raíces en el co-

El jurado ha destacado, entre otros valores, el virtuosismo al piano y la investigación

nos del Movimiento (Hospital Universitario Virgen del Rocío de Sevilla) como investigador postdoctoral (Instituto de Biomedicina de Sevilla, IBI-S). Destaca su participación en el Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento (Sociedad Española de Neurología), donde junto a otros especialistas coordina el primer registro nacional de Trastornos del Movimiento Funcional en España, promoviendo además la creación de un grupo de estudio de Trastornos Neurológicos Funcionales en España. La actividad clínica e investigadora desarrollada en este área de la

neurología le ha permitido dedicarse a la atención clínica de pacientes con trastornos del movimiento intentando mejorar sus síntomas y aliviar el impacto de estos en la vida de los pacientes, ayudar a avanzar en la comprensión biológica de su proceso de enfermedad y plantear nuevas soluciones terapéuticas que permitan mejo-

rar la calidad de vida de los pacientes con trastornos del movimiento en Andalucía.

El galardón dedicado al Deporte ha recaído en Francisco García Quiles, jugador profesional de baloncesto en silla de ruedas y que actualmente desarrolla su carrera en BSR Valladolid dentro de la superliga BSR, máxima categoría en España. También forma parte de la selección española 3x3, así como de la selección española sub 25 (torneo Kitakyushu Champions' Cup).

La categoría de Cultura está representada por Juan Elvira Márquez, pianista granadino

razón del parque natural Bahía de Cádiz que nace poniendo en valor el territorio marismeño y salinero de la provincia ofreciendo productos gourmet de alta calidad elaborados de forma artesanal y natural a base de salicornia, una planta adaptada a vivir en terreno salino, con una textura crujiente y sabor salino que sorprende en el plato.

En la edición del año pasado los galardonados fueron Antonio Manuel Conde López (Acción Social), Cristina Cadenas Sánchez (Ciencia), Pablo Martínez Estévez (Deporte), Marina Parés Pulido (Cultura) y Blas Torres Valenzuela (Empresa).



El talento que mueve Andalucía

Los Premios Andaluces del Futuro, otorgados por el Grupo Joly y CaixaBank, destacan la trayectoria de jóvenes prometedores. Los galardones atienden a diferentes ámbitos de la sociedad a través de cinco categorías: Ciencia, Cultura, Deportes, Empresa y Acción Social.

ESTÍBALIZ REDONDO Sevilla

Baden Powell decía a los jóvenes escultistas: "Dejad este mundo en mejores condiciones de como os lo habéis encontrado". Si el padre del escultismo estuviera vivo, se sentiría muy orgulloso de cómo la conjunción entre talento y compromiso con la sociedad se materializa en estas cinco personas que recibirán el próximo miércoles 4 de junio de 2025 en el Hotel Alfonso XIII de Sevilla el XVII Premio Andaluces del Futuro.

Estos galardones, organizados por el Grupo Joly y CaixaBank, son una iniciativa destinada a premiar a jóvenes prometedores que destaquen en las categorías de Acción Social, Ciencia, Cultura, Empresa y Deporte. De esta manera, se pretende apoyar el desarrollo de la sociedad andaluza a través del reconocimiento de sus jóvenes promesas. A lo largo de los últimos meses se han ido recibiendo las candidaturas y el pasado mes de febrero tuvo lugar la deliberación y decisión final.

El jurado, reunido en la sede



GRUPO JOLY

Los miembros del jurado de los XVII Premios Andaluces del Futuro.



GRUPO JOLY

Estatuillas que recibirán los premiados el próximo miércoles.

de Diario de Sevilla, ha estado compuesto por Antonio Fraguero, presidente del Patronato de la Fundación CES Proyecto Hombre; Carlos Colón, doctor en Historia del Arte, profesor universitario, alto referente en cinematografía y miembro del Consejo Editorial del Grupo Joly; José López Barneo, médico investigador y catedrático de Fisiología; José Ignacio Rufo, economista, profesor de Universidad y columnista habitual del Grupo Joly; Óscar Álvarez, responsable de comunicación y relaciones institucionales de CaixaBank en Andalucía; y Mariola Rus, licen-

ciada en Educación Física y profesora, jugadora de la selección nacional de rugby, campeona de Europa y vicepresidenta de la Federación de dicho deporte así como presidenta del club Cocodrilas, campeón de la División de Honor. Todos ellos analizaron cada una de las propuestas para decidir quiénes iban a ser distinguidos con estos premios atendiendo a varios factores.

En el caso de Acción Social se valoraba la contribución del candidato a la mejora de la sociedad en cualquier aspecto: desde el respeto al medio ambiente hasta la inclusión social de personas desfavorecidas, pasando por cualquier otra vía de colaboración para construir una sociedad justa y sostenible. En la categoría de Ciencia, se tenía en cuenta la trayecto-

ria académica del candidato y su aportación a los avances científicos; mientras que en Cultura, se premiaría el talento del candidato como artista y su proyección; en Deporte, el potencial deportivo y el palmares del candidato. En el ámbito de la Empresa se valoraba el espíritu emprendedor y capacidad para desarrollar una empresa de éxito. Tras la pertinente deliberación, el jurado puso nombres a cada una de estas categorías.

En el apartado de Acción Social, el nombre de la ganadora es Raquel Cañete Yaque, ingeniera en diseño industrial por la Universidad de Sevilla y diseñadora de interacción por Malmö Universitet, Suecia. Actualmente es estudiante de doctorado, profesora e investigadora en el ámbito del diseño



GANADORES XVII PREMIOS ANDALUCES DEL FUTURO



RAQUEL CAÑETE YAQUE

(Madrid, reside en Sevilla. 1998).

Formación: Ingeniería

Galardón: Premio Andaluz del Futuro de Acción Social.



FRANCISCO GARCÍA QUILES

(Zújar, Granada. 2000).

Formación: Deportista

Galardón: Premio Andaluz del Futuro de Deportes.



DANIEL MACÍAS GARCÍA

(Sevilla. 1989).

Formación: Neurólogo

Galardón: Premio Andaluz del Futuro de Ciencia.



JUAN ELVIRA MÁRQUEZ

(Granada. 1998).

Formación: Pianista

Galardón: Premio Andaluz del Futuro de Cultura.



SUSANA MARTÍNEZ LIÉBANA

(Cádiz. 1989)

Formación: Ciencias del Mar

Galardón: Premio Andaluz del Futuro de Empresa.

de productos en la Universidad de Sevilla y colaboradora en Cornell University (Nueva York), donde ha realizado su estancia de investigación con una Beca Fulbright y la beca IMFAHE Excellence Fellowship. La investigación que lleva a cabo Raquel Cañete "se centra en la sostenibilidad social, concretamente en el desarrollo de tecnología asistencial y juguetes inteligentes para mejorar habilidades en niños con autismo y niños con trauma infantil". Algunos de estos proyectos desarrollados son KEYme, un juguete multifuncional inteligente para niños con autismo; Pepe, un robot

El objetivo de estas distinciones es apoyar el desarrollo de la sociedad andaluza

para ayudar a niños con autismo a seguir una rutina; y e-Mo-Bo, un juguete robótico para ayudar a los niños con trauma infantil a identificar, comprender y expresar emociones. Además, ha colaborado con asociaciones de autismo de Sevilla y Huelva, así como con centros residenciales de niños de Nueva York.

La categoría de Ciencia ha recaído en Daniel Macías García, neurólogo especialista en enfermedad de Parkinson y otros Trastornos del Movimiento que desarrolla tanto una actividad clínica en el ámbito de la Unidad de Trastor-



Los premiados en la pasada edición de Andaluces del Futuro.

nos del Movimiento (Hospital Universitario Virgen del Rocío de Sevilla) como investigador postdoctoral (Instituto de Biomedicina de Sevilla, IBI-S). Destaca su participación en el Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento (Sociedad Española de Neurología), donde junto a otros especialistas coordina el primer registro nacional de Trastornos del Movimiento Funcional en España, promoviendo además la creación de un grupo de estudio de Trastornos Neurológicos Funcionales en España. La actividad clínica e investigadora desarrollada en este área de la

El jurado ha destacado, entre otros valores, el virtuosismo al piano y la investigación

neurología le ha permitido dedicarse a la atención clínica de pacientes con trastornos del movimiento intentando mejorar sus síntomas y aliviar el impacto de estos en la vida de los pacientes, ayudar a avanzar en la comprensión biológica de su proceso de enfermedad y plantear nuevas soluciones terapéuticas que permitan mejo-

rar la calidad de vida de los pacientes con trastornos del movimiento en Andalucía.

El galardonado dedicado al Deporte ha recaído en Francisco García Quiles, jugador profesional de baloncesto en silla de ruedas y que actualmente desarrolla su carrera en BSR Valladolid dentro de la superliga BSR, máxima categoría en España. También forma parte de la selección española 3x3, así como de la selección española sub 25 (torneo Kitakyushu Champions' Cup).

La categoría de Cultura está representada por Juan Elvira Márquez, pianista granadino

reconocido en el ámbito de la música clásica por su virtuosismo y habilidad interpretativa. Considera de gran importancia la difusión de la música clásica en general y del piano en concreto. Desde 2022 es director artístico y artista en residencia del Festival de Música Clásica de Jóvenes Intérpretes de Armilla y actualmente reside en Berlín, donde enseña piano clásico en la prestigiosa Escuela Shostakowitsch.

Finalmente, Susana Martínez Liébana recibirá el galardón en la categoría de Empresa por su trayectoria al frente de Productos La Salá, una empresa gaditana que tiene sus raíces en el co-

Los premiados son un ejemplo de esfuerzo, trabajo, dedicación y mejora de la sociedad

razón del parque natural Bahía de Cádiz que nace poniendo en valor el territorio marismeño y salinero de la provincia ofreciendo productos gourmet de alta calidad elaborados de forma artesanal y natural a base de salicornia, una planta adaptada a vivir en terreno salino, con una textura crujiente y sabor salino que sorprende en el plato.

En la edición del año pasado los galardonados fueron Antonio Manuel Conde López (Acción Social), Cristina Cadenas Sánchez (Ciencia), Pablo Martínez Estévez (Deporte), Marina Parés Pulido (Cultura) y Blas Torres Valenzuela (Empresa).



GRUPO JOLY Andaluces del Futuro |

El talento que mueve Andalucía

Los Premios Andaluces del Futuro, otorgados por el Grupo Joly y CaixaBank, destacan la trayectoria de jóvenes prometedores. Los galardones atienden a diferentes ámbitos de la sociedad a través de cinco categorías: Ciencia, Cultura, Deportes, Empresa y Acción Social.

ESTÍBALIZ REDONDO Sevilla

Baden Powell decía a los jóvenes escultistas: "Dejad este mundo en mejores condiciones de como os lo habéis encontrado". Si el padre del escultismo estuviera vivo, se sentiría muy orgulloso de cómo la conjunción entre talento y compromiso con la sociedad se materializa en estas cinco personas que recibirán el próximo miércoles 4 de junio de 2025 en el Hotel Alfonso XIII de Sevilla el XVII Premio Andaluces del Futuro.

Estos galardones, organizados por el Grupo Joly y CaixaBank, son una iniciativa destinada a premiar a jóvenes prometedores que destaquen en las categorías de Acción Social, Ciencia, Cultura, Empresa y Deporte. De esta manera, se pretende apoyar el desarrollo de la sociedad andaluza a través del reconocimiento de sus jóvenes promesas. A lo largo de los últimos meses se han ido recibiendo las candidaturas y el pasado mes de febrero tuvo lugar la deliberación y decisión final.

El jurado, reunido en la sede



GRUPO JOLY

Los miembros del jurado de los XVII Premios Andaluces del Futuro.



Estatuillas que recibirán los premiados el próximo miércoles.

ciada en Educación Física y profesora, jugadora de la selección nacional de rugby, campeona de Europa y vicepresidenta de la Federación de dicho deporte así como presidenta del club Cocodrilas, campeón de la División de Honor. Todos ellos analizaron cada una de las propuestas para decidir quiénes iban a ser distinguidos con estos premios atendiendo a varios factores.

En el caso de Acción Social se valoraba la contribución del candidato a la mejora de la sociedad en cualquier aspecto: desde el respeto al medio ambiente hasta la inclusión social de personas desfavorecidas, pasando por cualquier otra vía de colaboración para construir una sociedad justa y sostenible. En la categoría de Ciencia, se tenía en cuenta la trayecto-

ria académica del candidato y su aportación a los avances científicos; mientras que en Cultura, se premiaría el talento del candidato como artista y su proyección; en Deporte, el potencial deportivo y el palmares del candidato. En el ámbito de la Empresa se valoraba el espíritu emprendedor y capacidad para desarrollar una empresa de éxito. Tras la pertinente deliberación, el jurado puso nombres a cada una de estas categorías.

En el apartado de Acción Social, el nombre de la ganadora es Raquel Cañete Yaque, ingeniera en diseño industrial por la Universidad de Sevilla y diseñadora de interacción por Malmö Universitet, Suecia. Actualmente es estudiante de doctorado, profesora e investigadora en el ámbito del diseño

de *Diario de Sevilla*, ha estado compuesto por Antonio Fraguero, presidente del Patronato de la Fundación CES Proyecto Hombre; Carlos Colón, doctor en Historia del Arte, profesor universitario, alto referente en cinematografía y miembro del Consejo Editorial del Grupo Joly; José López Barneo, médico investigador y catedrático de Fisiología; José Ignacio Rufo, economista, profesor de Universidad y columnista habitual del Grupo Joly; Óscar Álvarez, responsable de comunicación y relaciones institucionales de CaixaBank en Andalucía; y Mariola Rus, licen-



GANADORES XVII PREMIOS ANDALUCES DEL FUTURO



RAQUEL CAÑETE YAQUE

(Madrid, reside en Sevilla. 1998).

Formación: Ingeniería

Galardón: Premio Andaluz del Futuro de Acción Social.



FRANCISCO GARCÍA QUILES

(Zújar, Granada. 2000).

Formación: Deportista

Galardón: Premio Andaluz del Futuro de Deportes.



DANIEL MACÍAS GARCÍA

(Sevilla. 1989).

Formación: Neurólogo

Galardón: Premio Andaluz del Futuro de Ciencia.



JUAN ELVIRA MÁRQUEZ

(Granada. 1998).

Formación: Pianista

Galardón: Premio Andaluz del Futuro de Cultura.



SUSANA MARTÍNEZ LIÉBANA

(Cádiz. 1989)

Formación: Ciencias del Mar

Galardón: Premio Andaluz del Futuro de Empresa.

de productos en la Universidad de Sevilla y colaboradora en Cornell University (Nueva York), donde ha realizado su estancia de investigación con una Beca Fulbright y la beca IMFAHE Excellence Fellowship. La investigación que lleva a cabo Raquel Cañete "se centra en la sostenibilidad social, concretamente en el desarrollo de tecnología asistencial y juguetes inteligentes para mejorar habilidades en niños con autismo y niños con trauma infantil". Algunos de estos proyectos desarrollados son KEYme, un juguete multifuncional inteligente para niños con autismo; Pepe, un robot

El objetivo de estas distinciones es apoyar el desarrollo de la sociedad andaluza

para ayudar a niños con autismo a seguir una rutina; y e-Mo-Bo, un juguete robótico para ayudar a los niños con trauma infantil a identificar, comprender y expresar emociones. Además, ha colaborado con asociaciones de autismo de Sevilla y Huelva, así como con centros residenciales de niños de Nueva York.

La categoría de Ciencia ha recaído en Daniel Macías García, neurólogo especialista en enfermedad de Parkinson y otros Trastornos del Movimiento que desarrolla tanto una actividad clínica en el ámbito de la Unidad de Trastor-



Los premiados en la pasada edición de Andaluces del Futuro.

reconocido en el ámbito de la música clásica por su virtuosismo y habilidad interpretativa. Considera de gran importancia la difusión de la música clásica en general y del piano en concreto. Desde 2022 es director artístico y artista en residencia del Festival de Música Clásica de Jóvenes Intérpretes de Armilla y actualmente reside en Berlín, donde enseña piano clásico en la prestigiosa Escuela Shostakowitsch.

Finalmente, Susana Martínez Liébana recibirá el galardón en la categoría de Empresa por su trayectoria al frente de Productos La Salá, una empresa gaditana que tiene sus raíces en el co-

El jurado ha destacado, entre otros valores, el virtuosismo al piano y la investigación

nos del Movimiento (Hospital Universitario Virgen del Rocío de Sevilla) como investigador postdoctoral (Instituto de Biomedicina de Sevilla, IBiS). Destaca su participación en el Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento (Sociedad Española de Neurología), donde junto a otros especialistas coordina el primer registro nacional de Trastornos del Movimiento Funcional en España, promoviendo además la creación de un grupo de estudio de Trastornos Neurológicos Funcionales en España. La actividad clínica e investigadora desarrollada en este área de la

neurología le ha permitido dedicarse a la atención clínica de pacientes con trastornos del movimiento intentando mejorar sus síntomas y aliviar el impacto de estos en la vida de los pacientes, ayudar a avanzar en la comprensión biológica de su proceso de enfermedad y plantear nuevas soluciones terapéuticas que permitan mejo-

rar la calidad de vida de los pacientes con trastornos del movimiento en Andalucía.

El galardonado dedicado al Deporte ha recaído en Francisco García Quiles, jugador profesional de baloncesto en silla de ruedas y que actualmente desarrolla su carrera en BSR Valladolid dentro de la superliga BSR, máxima categoría en España. También forma parte de la selección española 3x3, así como de la selección española sub 25 (torneo Kitakyushu Champions' Cup).

La categoría de Cultura está representada por Juan Elvira Márquez, pianista granadino

razón del parque natural Bahía de Cádiz que nace poniendo en valor el territorio marismeño y salinero de la provincia ofreciendo productos gourmet de alta calidad elaborados de forma artesanal y natural a base de salicornia, una planta adaptada a vivir en terreno salino, con una textura crujiente y sabor salino que sorprende en el plato.

En la edición del año pasado los galardonados fueron Antonio Manuel Conde López (Acción Social), Cristina Cadenas Sánchez (Ciencia), Pablo Martínez Estévez (Deporte), Marina Parés Pulido (Cultura) y Blas Torres Valenzuela (Empresa).



UN CEREBRO MÁS sano es menos vulnerable para desarrollar enfermedades neurológicas.

Las claves para preservar su salud pasan por una alimentación equilibrada, ejercicio físico, descanso e interacción social. Sin embargo, estas medidas tienen un trasfondo más profundo. "El objetivo es ser felices y para ello se debe tener una buena salud cerebral", subraya Jesús Porta-Etessam, jefe de Servicio de Neurología de la Fundación Jiménez de Madrid, quien junto a José Miguel Láinez, jefe del Servicio de Neurología del Hospital Clínico Universitario de Valencia, y presidente de la recién creada Fundación Española de Cefaleas (CEFEC), ha coeditado la obra 'Mantén joven tu cerebro', en colaboración con Adamed Laboratorios.

El neurólogo, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), entidad que ha avalado el citado libro, justifica la necesidad de preservar la salud cerebral en el hecho de que las enfermedades neurológicas generan grandes problemas no solo en la persona que las padece sino en todo su entorno. "Para poder ser felices, dentro de lo que podemos, debemos cuidar nuestro cerebro; generar hábitos saludables y divertidos. Estar cognitivamente activos debe adaptarse a nuestros gustos y desarrollo vital porque no hay una regla para todo el mundo, ni tan siquiera para la socialización".

PREGUNTA. ¿Por qué cuidar nuestro cerebro?

RESPUESTA. El cerebro somos nosotros: todo lo que hacemos en la vida, lo que queremos, lo que soñamos, lo que creamos y pensamos lo llevamos a cabo a través de nuestro cerebro. Es verdad que tiene una relación directa con la sociedad por-

que todo está en el cerebro. No se trata solo de entender el cerebro como lo que es, y cuidarlo como un elemento dentro del cráneo, sino también teniendo en cuenta la interrelación de los ambientes sociales.

P. ¿Es posible realizar una neuroprotección con hábitos saludables, tal y como se plantea en el ámbito cardiovascular?

R. Durante mucho tiempo, los neurólogos hemos tenido la sensación que las medidas cerebrosaludables eran eficaces, un hecho demostrado en los últimos años. Ahora hay evidencia científica de que entre el 80-90% de los ictus pueden prevenirse con unas medidas cerebrosaludables. Y algo muy impactante para la población: podemos reducir entre el 30-40% de las demencias.

P. ¿Cómo son esas estrategias neurosaludables?

R. Son medidas muy sencillas. Por ejemplo, la dieta mediterránea, en su conjunto, previene la demencia, según demostró un ensayo francés. Muy interesantes son también aspectos referidos a los traumatismos craneales (TC). Muchos estudios han observado que los TC, leves y repetitivos, constituyen un factor de riesgo para desarrollar una demencia especial: la encefalopatía posttraumática crónica. En Gran Bretaña, han prohibido a los menores de 14 años rematar de cabeza el balón. El dato es que en una generación de futbolistas ingleses muy famosa, la de los años 80, más del 50% de los jugadores han desarrollado una demencia, además de manera relativamente precoz. En boxeadores es muy habitual la demencia pugilística y el parkinsonismo. Posteriormente se observó que jugadores de fútbol americano desarrollaban demencia precoz, alrededor de los 50-60 años. Actualmente, este tipo de demencia se

TEXTO RAQUEL SERRANO
FOTO SERGIO G. VALERO



El objetivo es ser fe fundamental tener



“Medidas cerebrosaludables pueden prevenir entre el 80-90% de ictus, así como entre el 30-40% de demencias”

“No acceder una escolarización adecuada eleva el riesgo de demencia en un 400% frente a quien sí accede”

“La interacción social es clave en la prevención del deterioro cognitivo. Somos sociales por naturaleza”

contempla en jugadores de fútbol, sobre todo en los defensas, que son los que más rematan de cabeza, y en los de hockey sobre patines.

P. Si la dieta mediterránea puede reducir entre un 80-90% de ictus y un 30-40% de demencias, ¿por qué hay tantas personas de edad con estas patologías?

R. Aunque hay más casos de Alzheimer, el porcentaje es menor -un 50%- al esperado, según las estimaciones que se hicieron hace 50 años del número de demencias esperables en nuestro medio. Esto se debe a la dieta mediterránea y a que nos cuidamos más, pero sobre todo, a factores relacionados con la educación. La dimensión socio-económica es un elemento fundamental en las enfermedades neurológicas y la salud cerebral. Numerosos estu-

dios señalan que los niños que nacen en un ambiente socio-económico bajo tienen tres veces más posibilidades de demencia que aquellos que nacen en un entorno socio-económico normal. Incluyo aquí otro factor, muy importante también: si una persona carece de la posibilidad de tener una escolarización y estudios académicos adecuados, su riesgo de desarrollar una demencia es de un 400% más que la que ha nacido dentro de un nivel socio-económico normal y ha recibido estudios. Esto no es política, es ciencia.

P. ¿Cuál es elustrato de este fenómeno?

R. El desarrollo cognitivo y la reserva neuronal. Se ha observado que es un factor protector o, por lo menos, que enlentece la aparición de la demencia. Cuando hablamos de prevenir, nos estamos refiriendo a enlentecer la aparición. Por ello, fomentar la educación es un punto esencial. El problema es que las políticas que tienen resultados inmediatos son muy bien acogidas, pero las preventivas, con resultados a largo plazo, no resultan interesantes.

P. En la obra, también aluden a que dormir adecuadamente es imprescindible para la salud cerebral.

R. Es absolutamente funda-

mental. El sueño tiene muchas funciones: consolidar la memoria, regular los factores de riesgo cerebro y cardiovascular; entre otros. Pero, hay otro aspecto muy interesante descubierto recientemente por una investigadora: el cerebro tiene un sistema, el glífmático, que se dedica a limpiar las proteínas de desecho de las neuronas y que funciona cuando dormimos. Esto significa que si duermes mal, hay menor limpieza de estas proteínas de desecho y aumenta el riesgo de enfermedad neurodegenerativa. Aquí, los profesionales debemos hacer una alerta: cuando se han analizado todos los factores de riesgo cerebro-vascular en países de nuestro entorno, se ha visto que en España estamos mucho mejor, excepto en lo que se refiere al sueño. Dormimos mal. Y esto tiene también una explicación muy clara: tenemos el mismo huso horario que el resto de Europa, pero estamos mucho más al Oeste; tenemos casi dos horas de diferencia con Berlín. Nosotros nos levantamos muy pronto y, sin embargo, tenemos muchas más horas de luz por la tarde, lo que supone que uno de los dos ciclos del sueño, el que va con melatonina, se interrumpe y hace que tengamos más problemas de sueño. Este desfase es muy perjudicial. Deberíamos tener el mismo horario que Portugal, Gran Bretaña o Canarias.

P. El ejercicio físico, ¿de qué manera específica contribuye?

R. Como dormir, es también fundamental y dispone de toda la evidencia científica, reforzada, en los últimos años, por nuevos datos. Du-

rante mucho tiempo, hemos considerado que el beneficioso, y así se demostró, era el ejercicio aeróbico, sobre todo el relacionado con la resistencia. Como factor preventivo, no solo de las demencias y de las enfermedades neurodegenerativas sino también de mejora de factores de riesgo cerebro-vascular e incluso de la migraña episódica. Pero, últimamente, se ha observado que el ejercicio anaeróbico, el que requiere más esfuerzo muscular, también es eficaz. Ahora recomendamos una combinación de ambos. En ancianos frágiles con patologías neurológicas, como Parkinson, por ejemplo, es muy útil.

P. No olvidemos la interacción social.

R. Solo el lóbulo frontal del cerebro 'mira' hacia adentro y nos sirve para reflexionar, por ejemplo. Los otros dos tercios del cerebro 'miran' hacia afuera. Esto significa que somos elementos sociales desde que nacemos. Los homínidos, por ejemplo, al nacer se ponen a andar, a mamar naturalmente. En el ser humano no pasa esto. Como dijo Desmond Morris, al nacer, somos 'simios fetalizados': si te dejan solo, mueres; necesitas ayuda. La explicación más pausible es que el desarrollo extrauterino que va a tener el cerebro -prácticamente desde que nacemos y hasta casi los 18 años que termina de desarrollarse el lóbulo frontal- se realiza en un ambiente y el cerebro se va a desarrollar en función de éste. Hay etapas del neurodesarrollo esenciales, según señaló Noam Chomsky, como la adquisición del lenguaje entre los 2 y los 5 años; ese 'simio fetalizado' en el ambiente hace que se desarrolle el cerebro y es que el ser humano es social por naturaleza. Por ello, la interacción social es un factor clave en la prevención del deterioro cognitivo.



“Mejor y para ello es una buena salud cerebral”

JESÚS PORTA-ETESSAM
Jefe de Neurología de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid



El talento que mueve Andalucía

Los Premios Andaluces del Futuro, otorgados por el Grupo Joly y CaixaBank, destacan la trayectoria de jóvenes prometedores • Los galardones atienden a diferentes ámbitos de la sociedad a través de cinco categorías: Ciencia, Cultura, Deportes, Empresa y Acción Social

ESTÍBALIZ REDONDO Sevilla

Baden Powell decía a los jóvenes escultistas: "Dejad este mundo en mejores condiciones de como os lo habéis encontrado". Si el padre del escultismo estuviera vivo, se sentiría muy orgulloso de cómo la conjunción entre talento y compromiso con la sociedad se materializa en estas cinco personas que recibirán el próximo miércoles 4 de junio de 2025 en el Hotel Alfonso XIII de Sevilla el XVII Premio Andaluces del Futuro.

Estos galardones, organizados por el Grupo Joly y CaixaBank, son una iniciativa destinada a premiar a jóvenes prometedores que destaquen en las categorías de Acción Social, Ciencia, Cultura, Empresa y Deporte. De esta manera, se pretende apoyar el desarrollo de la sociedad andaluza a través del reconocimiento de sus jóvenes promesas. A lo largo de los últimos meses se han ido recibiendo las candidaturas y el pasado mes de febrero tuvo lugar la deliberación y decisión final.

El jurado, reunido en la sede



GRUPO JOLY

Los miembros del jurado de los XVII Premios Andaluces del Futuro.



GRUPO JOLY

Estatuillas que recibirán los premiados el próximo miércoles.

El hotel Alfonso XIII de Sevilla acogerá el próximo 4 de junio el acto de entrega

de *Diario de Sevilla*, ha estado compuesto por Antonio Fragerro, presidente del Patronato de la Fundación CES Proyecto Hombre; Carlos Colón, doctor en Historia del Arte, profesor universitario, alto referente en cinematografía y miembro del Consejo Editorial del Grupo Joly; José López Barneo, médico investigador y catedrático de Fisiología; José Ignacio Rufo, economista, profesor de Universidad y columnista habitual del Grupo Joly; Óscar Álvarez, responsable de comunicación y relaciones institucionales de CaixaBank en Andalucía; y Mariola Rus, licen-

ciada en Educación Física y profesora, jugadora de la selección nacional de rugby, campeona de Europa y vicepresidenta de la Federación de dicho deporte así como presidenta del club Cocodrilas, campeón de la División de Honor. Todos ellos analizaron cada una de las propuestas para decidir quiénes iban a ser distinguidos con estos premios atendiendo a varios factores.

En el caso de Acción Social se valoraba la contribución del candidato a la mejora de la sociedad en cualquier aspecto: desde el respeto al medio ambiente hasta la inclusión social de personas desfavorecidas, pasando por cualquier otra vía de colaboración para construir una sociedad justa y sostenible. En la categoría de Ciencia, se tenía en cuenta la trayecto-

ria académica del candidato y su aportación a los avances científicos; mientras que en Cultura, se premiaría el talento del candidato como artista y su proyección; en Deporte, el potencial deportivo y el palmarés del candidato. En el ámbito de la Empresa se valoraba el espíritu emprendedor y capacidad para desarrollar una empresa de éxito. Tras la pertinente deliberación, el jurado puso nombres a cada una de estas categorías.

En el apartado de Acción Social, el nombre de la ganadora es Raquel Cañete Yaque, ingeniera en diseño industrial por la Universidad de Sevilla y diseñadora de interacción por Malmö Universitet, Suecia. Actualmente es estudiante de doctorado, profesora e investigadora en el ámbito del diseño



GANADORES XVII PREMIOS ANDALUCES DEL FUTURO



RAQUEL CAÑETE YAQUE

(Madrid, reside en Sevilla. 1998).

Formación: Ingeniería

Galardón: Premio Andaluz del Futuro de Acción Social.



FRANCISCO GARCÍA QUILES

(Zújar, Granada. 2000).

Formación: Deportista

Galardón: Premio Andaluz del Futuro de Deportes.



DANIEL MACÍAS GARCÍA

(Sevilla. 1989).

Formación: Neurólogo

Galardón: Premio Andaluz del Futuro de Ciencia.



JUAN ELVIRA MÁRQUEZ

(Granada. 1998).

Formación: Pianista

Galardón: Premio Andaluz del Futuro de Cultura.



SUSANA MARTÍNEZ LIÉBANA

(Cádiz. 1989)

Formación: Ciencias del Mar

Galardón: Premio Andaluz del Futuro de Empresa.

de productos en la Universidad de Sevilla y colaboradora en Cornell University (Nueva York), donde ha realizado su estancia de investigación con una Beca Fulbright y la beca IMFAHE Excellence Fellowship. La investigación que lleva a cabo Raquel Cañete "se centra en la sostenibilidad social, concretamente en el desarrollo de tecnología asistencial y juguetes inteligentes para mejorar habilidades en niños con autismo y niños con trauma infantil". Algunos de estos proyectos desarrollados son KEYme, un juguete multifuncional inteligente para niños con autismo; Pepe, un robot

El objetivo de estas distinciones es apoyar el desarrollo de la sociedad andaluza

para ayudar a niños con autismo a seguir una rutina; y e-MoBo, un juguete robótico para ayudar a los niños con trauma infantil a identificar, comprender y expresar emociones. Además, ha colaborado con asociaciones de autismo de Sevilla y Huelva, así como con centros residenciales de niños de Nueva York.

La categoría de Ciencia ha recaído en Daniel Macías García, neurólogo especialista en enfermedad de Parkinson y otros Trastornos del Movimiento que desarrolla tanto una actividad clínica en el ámbito de la Unidad de Trastor-



Los premiados en la pasada edición de Andaluces del Futuro.

nos del Movimiento (Hospital Universitario Virgen del Rocío de Sevilla) como investigador postdoctoral (Instituto de Biomedicina de Sevilla, IBiS). Destaca su participación en el Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento (Sociedad Española de Neurología), donde junto a otros especialistas coordina el primer registro nacional de Trastornos del Movimiento Funcional en España, promoviendo además la creación de un grupo de estudio de Trastornos Neurológicos Funcionales en España. La actividad clínica e investigadora desarrollada en este área de la

El jurado ha destacado, entre otros valores, el virtuosismo al piano y la investigación

neurología le ha permitido dedicarse a la atención clínica de pacientes con trastornos del movimiento intentando mejorar sus síntomas y aliviar el impacto de estos en la vida de los pacientes, ayudar a avanzar en la comprensión biológica de su proceso de enfermedad y plantear nuevas soluciones terapéuticas que permitan mejo-

rar la calidad de vida de los pacientes con trastornos del movimiento en Andalucía.

El galardonado dedicado al Deporte ha recaído en Francisco García Quiles, jugador profesional de baloncesto en silla de ruedas y que actualmente desarrolla su carrera en BSR Valladolid dentro de la superliga BSR, máxima categoría en España. También forma parte de la selección española 3x3, así como de la selección española sub 25 (torneo Kitakyushu Champions' Cup).

La categoría de Cultura está representada por Juan Elvira Márquez, pianista granadino

reconocido en el ámbito de la música clásica por su virtuosismo y habilidad interpretativa. Considera de gran importancia la difusión de la música clásica en general y del piano en concreto. Desde 2022 es director artístico y artista en residencia del Festival de Música Clásica de Jóvenes Intérpretes de Armilla y actualmente reside en Berlín, donde enseña piano clásico en la prestigiosa Escuela Shostakowitsch.

Finalmente, Susana Martínez Liébana recibirá el galardón en la categoría de Empresa por su trayectoria al frente de Productos La Salá, una empresa gaditana que tiene sus raíces en el co-

Los premiados son un ejemplo de esfuerzo, trabajo, dedicación y mejora de la sociedad

razón del parque natural Bahía de Cádiz que nace poniendo en valor el territorio marismeño y salinero de la provincia ofreciendo productos gourmet de alta calidad elaborados de forma artesanal y natural a base de salicornia, una planta adaptada a vivir en terreno salino, con una textura crujiente y sabor salino que sorprende en el plato.

En la edición del año pasado los galardonados fueron Antonio Manuel Conde López (Acción Social), Cristina Cadenas Sánchez (Ciencia), Pablo Martínez Estévez (Deporte), Marina Parés Pulido (Cultura) y Blas Torres Valenzuela (Empresa).



"La miastenia gravis suele debutar con visión doble o con caída de los párpados"

ENRIQUE CORREDERA NEURÓLOGO DEL GRUPO QUIRÓNSALUD



TEXTO: MARTA MENÁN

FOTO: QUIRÓNSALUD

La miastenia gravis es una enfermedad poco frecuente, pero potencialmente grave, que en España afecta a aproximadamente 10.000 personas, con unos 700 nuevos diagnósticos anuales, según las cifras que ofrece la Sociedad Española de Neurología (SEN) en vísperas del Día Mundial de la Lucha contra la Miastenia, el 2 de junio. Esta conmemoración sirve para informar sobre una dolencia autoinmune poco conocida, como asevera Enrique Corredera.

¿Cuáles son los primeros síntomas que suele percibir un paciente de miastenia gravis?

Puede ser cualquiera que indique debilidad muscular y en cualquier localización del cuerpo, pero frecuentemente debuta con visión doble por debilidad de la musculatura que mueve los ojos o caída de los párpados. También es frecuente que empiece con debilidad para masticar, tragar o incluso para hablar.

¿Cómo va a ser su evolución en el tiempo?

Dependiendo del caso, puede permanecer localizada a nivel ocular o afectar a grupos musculares más amplios, llegando a producir debilidad muscular generalizada o dificultad respiratoria por el debilitamiento de los músculos que movilizan la caja torácica.

Hay un pequeño porcentaje de pacientes en los que puede presentarse el llamado episodio de 'crisis miasténica'. ¿Podría explicar en qué consiste?

La crisis miasténica consiste en un empeoramiento agudo de los síntomas, tanto en pacientes aún sin diagnosticar como en los ya tratados, que puede desencadenarse por diferentes motivos, como puede ser una infección, una intervención quirúrgica, el uso de algún medicamento o a veces como evolución de la propia enfermedad. Puede ser grave y comprometer la vida del paciente, fundamentalmente por fallo respiratorio.

¿En qué porcentaje de incidencia se sitúa la enfermedad?

Es una enfermedad poco frecuente, con una incidencia aproximada de 15-20 casos por millón de habitantes y año.

¿La miastenia gravis tiene alguna implicación genética o geográfica?

Geográficamente está presente en todo el mundo, pero se está registrando un aumento de la incidencia en países en los que la esperanza de vida es mayor, como en nuestro país, en Japón o en Dinamarca. Posiblemente esta mayor longevidad implicaría un deterioro del funcionamiento del sistema inmune, pero creemos que también se debe a que en estos países el diagnóstico es más preciso y ahora se conoce mejor la enfermedad. Respecto a la genética, no es una enfermedad hereditaria.

Esta patología es más frecuente en dos grupos que, a priori, no tienen conexión: mujeres menores de 40 años y hombres mayores de 60. ¿A

qué se debe este patrón?

Las enfermedades autoinmunes son más frecuentes en mujeres y esta enfermedad tiene un mecanismo autoinmune, muy posiblemente en relación con la conexión funcional entre sistema hormonal y sistema inmune. Esta relación se modifica a partir de la menopausia y es ahí cuando baja la incidencia. Por otro lado, en este mismo sentido, es posible que la incidencia en los hombres aumente cuando la producción de hormonas masculinas decrece con la edad y desaparece el posible efecto protector de dichas hormonas sobre la aparición de estas enfermedades.

No existe una cura como tal, pero sí tratamientos para mejorar sus manifestaciones. ¿Con cuáles se están logrando mejores resultados?

Hoy en día tenemos muchas opciones de tratamiento, desde las más clásicas, que funcionan bien en la mayoría de los casos y controlan adecuadamente la enfermedad; hasta fármacos inmunomoduladores modernos de reciente aparición que se usan en aquellos casos resistentes al tratamiento convencional o cuando estos producen efectos secundarios. Estos fármacos nuevos son más selectivos a la hora de bloquear o modificar las respuestas inmunitarias y no producen una supresión tan marcada del funcionamiento 'bueno' del sistema.

¿Existe alguna actividad que se pueda considerar 'prohibida' para



Se está registrando un aumento de la incidencia de esta enfermedad en los países en los que la esperanza de vida es mayor, como España, Dinamarca o Japón

pacientes de miastenia gravis?

No hay restricciones específicas para un paciente en el que la enfermedad esté bien controlada con el tratamiento. Razonablemente, no deberían hacer actividades o ejercicio que por su naturaleza ocasionen un cansancio muscular extremo.

1 Junio, 2025



El talento que mueve Andalucía

Los Premios Andaluces del Futuro, otorgados por el Grupo Joly y CaixaBank, destacan la trayectoria de jóvenes prometedores • Los galardones atienden a diferentes ámbitos de la sociedad a través de cinco categorías: Ciencia, Cultura, Deportes, Empresa y Acción Social

ESTÍBALIZ REDONDO Sevilla

Baden Powell decía a los jóvenes escultistas: "Dejad este mundo en mejores condiciones de como os lo habéis encontrado". Si el padre del escultismo estuviera vivo, se sentiría muy orgulloso de cómo la conjunción entre talento y compromiso con la sociedad se materializa en estas cinco personas que recibirán el próximo miércoles 4 de junio de 2025 en el Hotel Alfonso XIII de Sevilla el XVII Premio Andaluces del Futuro.

Estos galardones, organizados por el Grupo Joly y CaixaBank, son una iniciativa destinada a premiar a jóvenes prometedores que destaque en las categorías de Acción Social, Ciencia, Cultura, Empresa y Deporte. De esta manera, se pretende apoyar el desarrollo de la sociedad andaluza a través del reconocimiento de sus jóvenes promesas. A lo largo de los últimos meses se han ido recibiendo las candidaturas y el pasado mes de febrero tuvo lugar la deliberación y decisión final.

El jurado, reunido en la sede



GRUPO JOLY

Los miembros del jurado de los XVII Premios Andaluces del Futuro.



Estatuillas que recibirán los premiados el próximo miércoles.

de *Diario de Sevilla*, ha estado compuesto por Antonio Fraguero, presidente del Patronato de la Fundación CES Proyecto Hombre; Carlos Colón, doctor en Historia del Arte, profesor universitario, alto referente en cinematografía y miembro del Consejo Editorial del Grupo Joly; José López Barneo, médico investigador y catedrático de Fisiología; José Ignacio Rufo, economista, profesor de Universidad y columnista habitual del Grupo Joly; Óscar Álvarez, responsable de comunicación y relaciones institucionales de CaixaBank en Andalucía; y Mariola Rus, licen-

ciada en Educación Física y profesora, jugadora de la selección nacional de rugby, campeona de Europa y vicepresidenta de la Federación de dicho deporte así como presidenta del club Cocodrilas, campeón de la División de Honor. Todos ellos analizaron cada una de las propuestas para decidir quiénes iban a ser distinguidos con estos premios atendiendo a varios factores.

En el caso de Acción Social se valoraba la contribución del candidato a la mejora de la sociedad en cualquier aspecto: desde el respeto al medio ambiente hasta la inclusión social de personas desfavorecidas, pasando por cualquier otra vía de colaboración para construir una sociedad justa y sostenible. En la categoría de Ciencia, se tenía en cuenta la trayecto-

ria académica del candidato y su aportación a los avances científicos; mientras que en Cultura, se premiaría el talento del candidato como artista y su proyección; en Deporte, el potencial deportivo y el palmares del candidato. En el ámbito de la Empresa se valoraba el espíritu emprendedor y capacidad para desarrollar una empresa de éxito. Tras la pertinente deliberación, el jurado puso nombres a cada una de estas categorías.

En el apartado de Acción Social, el nombre de la ganadora es Raquel Cañete Yaque, ingeniera en diseño industrial por la Universidad de Sevilla y diseñadora de interacción por Malmö Universitet, Suecia. Actualmente es estudiante de doctorado, profesora e investigadora en el ámbito del diseño



GANADORES XVII PREMIOS ANDALUCES DEL FUTURO



RAQUEL CAÑETE YAQUE

(Madrid, reside en Sevilla. 1998).

Formación: Ingeniería

Galardón: Premio Andaluz del Futuro de Acción Social.



FRANCISCO GARCÍA QUILES

(Zújar, Granada. 2000).

Formación: Deportista

Galardón: Premio Andaluz del Futuro de Deportes.



DANIEL MACÍAS GARCÍA

(Sevilla. 1989).

Formación: Neurólogo

Galardón: Premio Andaluz del Futuro de Ciencia.



JUAN ELVIRA MÁRQUEZ

(Granada. 1998).

Formación: Pianista

Galardón: Premio Andaluz del Futuro de Cultura.



SUSANA MARTÍNEZ LIÉBANA

(Cádiz. 1989)

Formación: Ciencias del Mar

Galardón: Premio Andaluz del Futuro de Empresa.

de productos en la Universidad de Sevilla y colaboradora en Cornell University (Nueva York), donde ha realizado su estancia de investigación con una Beca Fulbright y la beca IMFAHE Excellence Fellowship. La investigación que lleva a cabo Raquel Cañete "se centra en la sostenibilidad social, concretamente en el desarrollo de tecnología asistencial y juguetes inteligentes para mejorar habilidades en niños con autismo y niños con trauma infantil". Algunos de estos proyectos desarrollados son KEYme, un juguete multifuncional inteligente para niños con autismo; Pepe, un robot

El objetivo de estas distinciones es apoyar el desarrollo de la sociedad andaluza

para ayudar a niños con autismo a seguir una rutina; y e-MoBo, un juguete robótico para ayudar a los niños con trauma infantil a identificar, comprender y expresar emociones. Además, ha colaborado con asociaciones de autismo de Sevilla y Huelva, así como con centros residenciales de niños de Nueva York.

La categoría de Ciencia ha recaído en Daniel Macías García, neurólogo especialista en enfermedad de Parkinson y otros Trastornos del Movimiento que desarrolla tanto una actividad clínica en el ámbito de la Unidad de Trastor-



Los premiados en la pasada edición de Andaluces del Futuro.

reconocido en el ámbito de la música clásica por su virtuosismo y habilidad interpretativa. Considera de gran importancia la difusión de la música clásica en general y del piano en concreto. Desde 2022 es director artístico y artista en residencia del Festival de Música Clásica de Jóvenes Intérpretes de Armilla y actualmente reside en Berlín, donde enseña piano clásico en la prestigiosa Escuela Shostakowitsch.

Finalmente, Susana Martínez Liébana recibirá el galardón en la categoría de Empresa por su trayectoria al frente de Productos La Salá, una empresa gaditana que tiene sus raíces en el co-

Los premiados son un ejemplo de esfuerzo, trabajo, dedicación y mejora de la sociedad

nos del Movimiento (Hospital Universitario Virgen del Rocío de Sevilla) como investigador postdoctoral (Instituto de Biomedicina de Sevilla, IBiS). Destaca su participación en el Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento (Sociedad Española de Neurología), donde junto a otros especialistas coordina el primer registro nacional de Trastornos del Movimiento Funcional en España, promoviendo además la creación de un grupo de estudio de Trastornos Neurológicos Funcionales en España. La actividad clínica e investigadora desarrollada en este área de la

El jurado ha destacado, entre otros valores, el virtuosismo al piano y la investigación

neurología le ha permitido dedicarse a la atención clínica de pacientes con trastornos del movimiento intentando mejorar sus síntomas y aliviar el impacto de estos en la vida de los pacientes, ayudar a avanzar en la comprensión biológica de su proceso de enfermedad y plantear nuevas soluciones terapéuticas que permitan mejo-

rar la calidad de vida de los pacientes con trastornos del movimiento en Andalucía.

El galardonado dedicado al Deporte ha recaído en Francisco García Quiles, jugador profesional de baloncesto en silla de ruedas y que actualmente desarrolla su carrera en BSR Valladolid dentro de la superliga BSR, máxima categoría en España. También forma parte de la selección española 3x3, así como de la selección española sub 25 (torneo Kitakyushu Champions' Cup).

La categoría de Cultura está representada por Juan Elvira Márquez, pianista granadino

razón del parque natural Bahía de Cádiz que nace poniendo en valor el territorio marismeño y salinero de la provincia ofreciendo productos gourmet de alta calidad elaborados de forma artesanal y natural a base de salicornia, una planta adaptada a vivir en terreno salino, con una textura crujiente y sabor salino que sorprende en el plato.

En la edición del año pasado los galardonados fueron Antonio Manuel Conde López (Acción Social), Cristina Cadenas Sánchez (Ciencia), Pablo Martínez Estévez (Deporte), Marina Parés Pulido (Cultura) y Blas Torres Valenzuela (Empresa).