



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

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 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-



GRUPO JOLY

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



GRUPO JOLY

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 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-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-

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-



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

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

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.

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 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).



DOCTOR JORGE MATÍAS-GUIU

Jefe de Neurología del Clínico San Carlos en Madrid que recibirá un premio en Alicante. La Sociedad Española de Neurología celebra el miércoles su acto institucional en Alicante, donde entregará su Mención de Honor a uno de los neurólogos con mayor trayectoria del país, el

doctor Jorge Matías-Guiu, con numerosos vínculos con la provincia. Ejerció en los hospitales de Alcoy, Sant Joan y Alicante, donde fue jefe de Neurología entre 1995 y 2007. Es coordinador científico de la Estrategia en Enfermedades Neurodegenerativas del Sistema Nacional de Salud

«Se ha hablado mucho del papel de la contaminación en el parkinson»

J. HERNÁNDEZ

El doctor es vocal, por designación del Ministerio de Sanidad, del patronato de la Fundación Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas. Además de su faceta investigadora, con numerosos artículos publicados que han contribuido al desarrollo del conocimiento del ictus y de la esclerosis múltiple, fue el coordinador científico de la Estrategia en Ictus del Sistema Nacional de Salud. Presidió la Sociedad Española de Neurología; y la Comisión Nacional de Plan de Estudios de la especialidad aún vigente.

— **Trabaja en Madrid pero estuvo muy vinculado a la provincia...**

— Fui el primer neurólogo comarcal de España. Llegué por oposición al Hospital Virgen de los Lirios de Alcoy, donde estuve 6 años. Pasé año y medio en el Hospital de Sant Joan y de ahí a la jefatura de servicio Neurología del Hospital General de Alicante durante más de 11 años. Puse en marcha la Unidad de Ictus, la cirugía del Parkinson o la Unidad de Alzhéimer de San Vicente. En la Universidad de Alicante fui profesor titular y luego catedrático de Neurología, el más joven de España. Me marché a la Miguel Hernández cuando nos trasladaron y ahí estuve hasta que quedó vacante la cátedra de la Complutense. Mi época en Alicante es probablemente la más personal porque puse en marcha muchas cosas y me siento muy identificado.

— **¿Cuánto ha avanzado la Neurología en estos años?**

— Llevo toda vida haciendo investigación, primero en Alicante y también en Madrid. Tengo más de 400 trabajos publicados y, por lo tanto, hemos investigado muchas cosas. La investigación en España siempre ha sido muy buena, la Neurología y las Neurociencias siempre han estado de la mano y en Alicante tiene un buen ejemplo de la relación entre los neurólogos y los neurocientíficos básicos, pero también a nivel nacio-



El doctor que impulsó la Estrategia Nacional del Ictus es premiado en Alicante, donde trabajó más de 20 años.

nal. Eso ha contribuido a que realmente haya una buena investigación sobre todo académica. Quizá la investigación más de empresas está más vinculada a lo multinacional pero la académica siempre ha sido alta. En estos momentos hay mucha, y una parte importante en enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer o la propia ELA, con un gran campo para nuestro movimiento; y otras patologías como pueden ser las inflamatorias. Obvia-

mente, la investigación es muy dura y las cosas a veces no salen. Pero hay muchos grupos trabajando en diferentes lugares con campos de investigación relevantes. Los cambios que ha hecho la Neurología en estos 20 años últimos han sido muy importantes. Por ejemplo, con los fármacos para la esclerosis múltiple o en la enfermedad de Alzheimer, porque puede haber un tratamiento en meses. Lo ocurrido demuestra que la Neurología y las Neurociencias han

generado un crecimiento de mucho futuro, pese a ser tradicionalmente especialidades que se movían poco en la terapéutica.

— **¿Cómo está la investigación en esclerosis múltiple?**

— Hoy día es una enfermedad que tiene un diagnóstico muy preciso a través de la imagen y un montón de fármacos en función de la gravedad. El reto ahora ya no es obtener medicamentos cada vez mejores, que los

hay muy buenos sino el tema de la de la remineralización, de reparar la mielina, ser capaces de que vuelva a repararse aquello que se destruyó porque al final la esclerosis múltiple actúa sobre la mielina, no sobre las neuronas. Si somos capaces de reparar esto, la enfermedad sería otro mundo. Por ahí va la gran investigación, por buscar fórmulas para poder reparar aquello que se dañó en su día con los brotes de la enfermedad. Hay distintos fármacos, el tema de las células productoras de mielina dentro del mundo de la célula madre, diferentes opciones de investigación. Soy optimista, creo que en los próximos años encontraremos fórmulas para que la mielina vuelva a salir y que los pacientes puedan no solo no empeorar sino incluso mejorar.

— **¿Y respecto al alzhéimer?**

— Los análisis en sangre de la proteína tau, de alta especificidad, pueden ser un buen marcador. En alzhéimer los pacientes se tienen que diagnosticar lo más pronto posible. El fármaco que ha aprobado la Agencia Europea del Medicamento en estos últimos dos meses elimina la sustancia amiloide (cree que no tardará mucho en autorizarse otro) y cuanto antes la empecemos a eliminar, mejor. Muchas veces esa proteína de desecho se ve cuando todavía no existe clínica: tener un marcador en sangre puede avisar de un problema para instaurar una terapéutica lo más pronto posible. El tema de los biomarcadores está creciendo enormemente y en los próximos años tendrá un gran desarrollo.

— **¿Están ensayando en su grupo?**

— Hay dos fármacos antitau, que es otro biomarcador, que tiene un efecto todavía mayor porque el amiloide es una sustancia de desecho, y el antitau es una proteína, digamos, con más implicación. Hay ensayos clínicos, y nosotros lo estamos haciendo en nuestro grupo, de fármacos antitau, que tienen incluso más posibilidades que estos fármacos que están saliendo a luz. A partir de este inicio, toda esta terapéutica va a ir corriendo, como pasa siempre en investiga-



ción. El cambio de lo que va a pasar con la enfermedad de alzhéimer va a ser muy importante. Va a cambiar el concepto de la atención a los pacientes. Hasta ahora, los veíamos cuando tenían un problema ya de deterioro y acudían al médico y al neurólogo. Ahora tendremos la obligación de hacer un diagnóstico muy anterior y para eso están los biomarcadores. Porque los tratamientos, cuanto antes se den a los pacientes, tendrán un mayor impacto.

— **¿Falta mucho para obtener una vacuna contra el alzhéimer?**

— En los próximos 5 o 6 años va a haber un movimiento muy importante, vía vacuna o monoclonal. Hay varias vacunas en investigación, una de ellas de una empresa catalana con la que hemos trabajado y que tiene muchos datos y muy buena pinta. Pero al final los fármacos monoclonales hacen lo mismo que la vacuna, que básicamente es destruir la sustancia amiloide. Son dos formas de buscar lo mismo, de eliminar las proteínas que lesionan las neuronas.

— **¿Hay algún factor ambiental que influya en estas patologías?**

— Han aparecido las lesiones cerebrales poscovid, en casos de covid persistente, con daño cerebral cognitivo. Es una enfermedad nueva que no existía antes de la pandemia y hay muchos pacientes con proble-



Otra imagen del doctor, actual jefe de Neurología del Clínico San Carlos.

INFORMACIÓN



«En los próximos 5 o 6 años va a haber un movimiento muy importante contra el alzhéimer, vía vacuna o fármaco»

«El reto en esclerosis múltiple es hallar medicamentos que reparen la mielina»

«Hay muchos pacientes con problemas cognitivos por el covid»

«Las políticas contra la hipertensión arterial han hecho que la incidencia del ictus haya bajado mejorando la supervivencia»

mas cognitivos porque tuvieron covid en determinado momento. Eso pasó en la primera y segunda oleada con alteraciones cognitivas por una reacción inflamatoria en un área específica del cerebro. Y luego lo que es la toxicidad, los tóxicos, la polución, la contaminación, esto siempre está en las líneas de debate. En el parkinson se ha hablado mucho de ese papel pero es difícil de demostrar. Aunque el principal factor es la esperanza de vida, antes la gente se moría antes y no daba tiempo a que sufriera patologías neurodegenerativas.

— **¿Cómo está ahora mismo el control de los ictus?**

— Fui coordinador nacional de ictus. Desarrollamos las unidades de ictus en todo el país, y la de Alicante fue una de las primeras. Las políticas contra la hipertensión arterial y otros factores de riesgo ha hecho que la incidencia y las secuelas hayan bajado. Ha sido un éxito del sistema sanitario. Luego está el intervencionismo, que también se implantó en Alicante en mi periodo, que permite actuar sobre el ictus en fase aguda eliminando trombos. Todo eso ha cambiado mucho el pronóstico de los pacientes. Ha mejorado mucho la supervivencia por los códigos ictus y las unidades de ictus. En todas las comunidades hay estructuras de código ictus para poder actuar rápidamente sobre los pacientes». ■



Día Mundial

Más de 55.000 personas viven con esclerosis múltiple en España

El 30 de mayo se celebró el Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, una enfermedad neurológica crónica y una de las principales causas de discapacidad en adultos jóvenes. La Sociedad Española de Neurología estima que en nuestro país afecta a más de 55.000 personas y que cada año se diagnostican unos de 2.000 nuevos casos. El retraso medio en el diagnóstico y tratamiento en España es de entre uno y dos años y puede alcanzar hasta los tres en al menos un 20% de los pacientes, especialmente en las formas de inicio progresivo. La buena noticia es que en los últimos años han aparecido avances muy importantes en su abordaje, y hoy en día hay disponibles terapias que ayudan a retrasar su progresión.



SALUD

Las diez grandes enemigas de España

Si bien algunas de las patologías más frecuentes se ligan íntimamente con el envejecimiento poblacional, otras responden a factores socioeconómicos que acaban causando enfermedad

LOIS BALADO

LA VOZ / REDACCIÓN

Hipertensión, dolor lumbar, hipercolesterolemia, artrosis —que no artritis—, dolores en las cervicales, alergia, varices y cefaleas. Símplemente a esta lista de patologías la ansiedad crónica generalizada y la depresión y tendrán el mapa de los diez problemas de salud más prevalentes entre la población española. Así lo revela la Encuesta Nacional de Salud, recién salida del horno del Instituto Nacional de Estadística (INE) tras no conocer sus conclusiones desde el año 2017.

El listado de problemas de salud de los españoles puede que no sorprenda demasiado, pero algunas tendencias al alza deberían servir para iniciar una reflexión y proponer soluciones.

1 La hipertensión crece tras un breve estancamiento

Uno de cada cinco españoles tiene hipertensión arterial. Se trata del doble de prevalencia de este problema de salud —que no da síntomas, lo que lo hace todavía más peligroso— de lo que se registraba en España en el año 1993. Si bien en el año 2014 se había experimentado un ligerísimo descenso con respecto a la anterior muestra de tres años antes —se pasó del 18,5 % en el 2011 al 18,4 %, una décima menos—, desde entonces la hipertensión entre la población ha crecido dos puntos.

Aunque es cierto que en este tiempo el censo que da de cuerpo a esta encuesta ha envejecido —la edad es un factor de riesgo para la hipertensión—, los hábitos alimenticios deficientes y el sedentarismo se han acentuado. Los expertos recalcan la importancia de reducir al máximo el consumo de alcohol y las bebidas con cafeína para minimizar el problema. Por supuesto abandonar el tabaco y promover la actividad física. Siguiendo estas pautas, la mejoría de las cifras sería inmediata.

2 El dolor lumbar, una cuestión económica y social

Pese a que el porcentaje de población en España afectada por dolor de espalda —lumbar—, está próxima al 20 %, el dato da cierto alivio en esta última Encuesta Nacional de Salud, manteniéndose en las mismas cifras del 2017 (19,8 %) y significativamente menor al 2011, el inicio de la serie histórica (24 %). Sin embargo, entrando en la letra pequeña se aprecian matices interesantes en el terreno socioeconómico.

co. Aquellos ciudadanos con rentas más altas acusan menos dolor lumbar. El grupo más afectado por este problema es el de los trabajadores del sector primario, donde las mujeres lo padecen mucho más que los hombres. La prevalencia de dolor lumbar en ellas se dispara cuanto menos cualificación requiera su profesión. De hecho, el único sector donde los hombres lo padecen más es entre aquellos cuya ocupación es la de supervisión o trabajo técnico y cualificado.

3 El colesterol también sigue creciendo entre la población

No da tregua el colesterol a una población española cada vez más envejecida y cada vez menos ligada a su patrón tradicional de alimentación mediterráneo. Un 18,3 % de las personas padecen hipercolesterolemia —en 1993 era un 8,2 %; en el 2006, un 14%—. Un 17 % de los ciudadanos de entre 45 y 54 años en España ya sufren este problema y la cifra crece en la horquilla entre los 55 y 64 hasta casi el 29 %. Envejecimiento, haberlo haylo; malos hábitos, también.

4 La pirámide de población no perdonan la artrosis

El INE detalla en su estadística los casos de artrosis registrados en España y apunta que en sus cifras se excluye la artritis. Y aquí, es evidente que el envejecimiento progresivo pero imparable de la población española no perdonan. La gráfica indica un crecimiento lineal y el grueso de personas afectadas superan los 85 años de edad, haciendo de esta patología la cuarta más representativa del territorio.

Se trata de un problema que padecen más las mujeres —que cuentan también con una esperanza de vida más larga, es cierto—, pero si se atiende a su prevalencia según la actividad económica desarrollada, se percibe una especial presencia de artrosis entre las mujeres dedicadas a las labores del hogar. Se desconoce cómo afecta a los hombres dedicados a esta actividad, ya que el INE no recoge ningún caso.

5 Las mujeres, principal grupo afectado por el dolor cervical

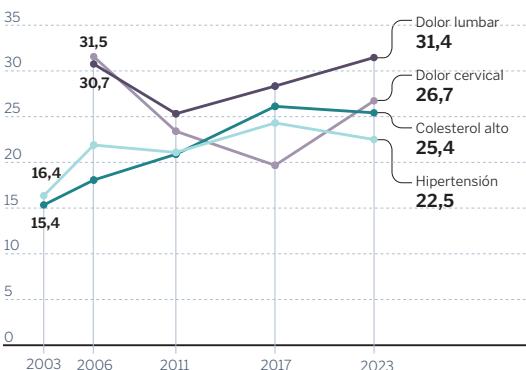
Una de las razones que lleva a las mujeres a padecer más dolor cervical crónico, sobre todo aquellas que tienen un peso voluminoso, es el mal uso —o el no uso en absoluto— del sujetador. Este peso hace que las

Población con enfermedades crónicas

Porcentaje de habitantes de 15 o más años

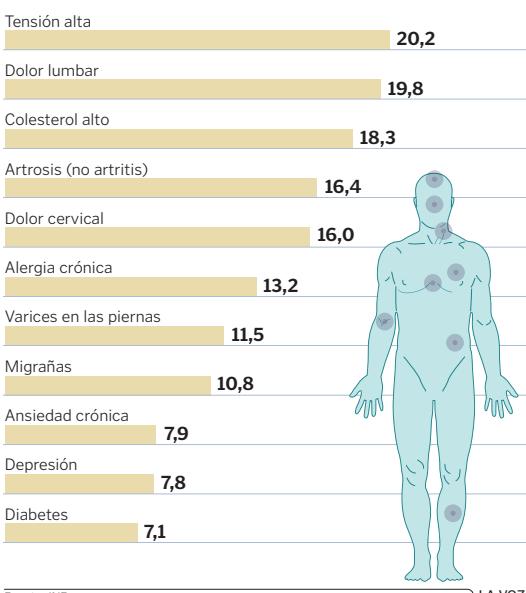
En Galicia

Evolución de las cuatro principales patologías en Galicia



En España

Las enfermedades con más prevalencia



Fuente: INE

LA VOZ

también esta tendencia en España, donde más de un 17 % de la población pediátrica padece alguna alergia crónica o asma.

7 Las varices, séptimo problema que más afecta a la población

Una variz no es, ni más ni menos, que una vena enferma. Aunque benigna —que no es sinónimo de no dolorosa—, se trata de la enfermedad vascular más frecuente. La Sociedad Española de Medicina Interna calcula que sufre varices entre el 20 y el 30 % de la población. La Encuesta Nacional de Salud rebaja estas hasta el 11,3 %. No obstante, los especialistas aseguran que hay muchos problemas de varices no diagnosticados.

6 Uno de cada cinco niños padece algún tipo de alergia

Se estima que uno de cada cinco niños gallegos padece algún tipo de alergia. El INE confirma

8 Migrañas y dolor de cabeza, todavía en puestos altos

Si bien la Encuesta Nacional de Salud venía marcando una tendencia positiva con respecto a la migraña, coincidiendo con la aparición de nuevos tratamientos como los anticuerpos monoclonales —pasaron de una prevalencia del 14,5 % en 2006 al 9,5 % en el 2017—, las cefaleas experimentan un repunte en el informe recién elaborado. Se sitúan en esta ocasión como el octavo problema de salud más presente entre la población subiendo su porcentaje de afectados hasta cerca del 11 %. «Se suele pensar que la migraña es un dolor banal, sin importancia. Pero en realidad, es muy incapacitante, porque la persona empeora al estar expuesta a la luz o cuando hace algún tipo de actividad, lo que impacta en todo lo que deseé hacer», expone Pablo Irimia, neurólogo y coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología. No obstante, el INE no diferencia entre migraña y otros tipos de cefalea —como la tensiónal—, metiendo todo en el mismo cajón de sastre.

9 La ansiedad crece, pero no tanto como podría esperarse

Había mucha curiosidad por ver los resultados de salud mental de esta encuesta por ser la primera elaborada tras la pandemia y cuyos resultados, pese a publicarse ahora, fueron recabados en el 2023. Pese a que el consumo de ansiolíticos está disparado en España y en Galicia, las cifras apuntan a un crecimiento de los trastornos de ansiedad generalizada de apenas seis décimas; del 7,3 %, al 7,9 %.

10 La depresión preocupa, aún más en Galicia

Solo la población asturiana está más deprimida que la gallega. Y la diferencia es de menos de una décima —un 0,4 % nos separa—. Una interpretación rápida podría achacarse a las condiciones climáticas del norte, pero que Canarias sea la tercera comunidad con más incidencia parece invitar a una reflexión más profunda.

De hecho, mucho más metida en el armario que cualquiera de las anteriores, crece. Si en la anterior encuesta España contaba con una prevalencia del 9,75 % en mujeres y de un 4,5 % en hombres; ahora se escala hasta el 10,12 % y el 5,36 % respectivamente.



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.

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 trayectoria 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

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-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-

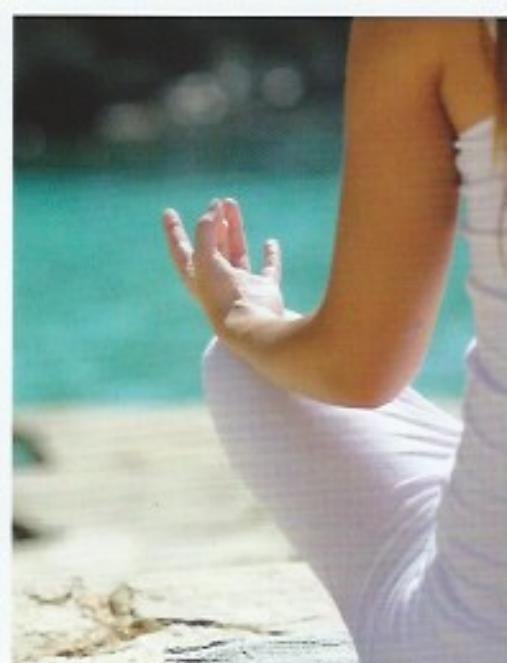
rar la calidad de vida de los pacientes con trastornos del movimiento en Andalucía.

El 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).



ANTIAGING

CLAVES PARA ESTAR MÁS SANA Y JOVEN A LOS 50 AÑOS



El 48 % de los adultos en España no tiene un sueño de calidad, y más de cuatro millones sufren algún trastorno crónico o grave.



CÓMO MEJORAR EL SUEÑO

Y SU IMPACTO EN LA LONGEVIDAD

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), hay cerca de 100 trastornos del sueño, y muchas personas viven con enfermedades que afectan su descanso. El 48% de los adultos en España no tiene un sueño de calidad, y más de 4 millones sufren algún trastorno crónico o grave, aunque solo el 10% está diagnosticado. La calidad del sueño es fundamental para la salud y la longevidad; mejora la memoria, el estado de ánimo y equilibra funciones fisiológicas y cerebrales. El Dr. Vicente Mera, experto en longevidad y ansiedad y asesor médico de Kobho Labs, afirma: "Dormir menos de 6 horas al día durante una década puede reducir la esperanza de vida hasta 1 año, según un estudio publicado en *The Lancet*".

DORMIR POCO REDUCE LA ESPERANZA DE VIDA

Un metaanálisis publicado en *Sleep* en 2023 muestra que el acortamiento de los telómeros (índicador de envejecimiento biológico) se relaciona con menos horas de sueño y de mala calidad. Dormir poco o mal afecta nuestra longevidad, envejecimiento y salud.

Las personas con buena calidad de sueño viven más años y gozan de mejor salud a lo largo de su vida. Algunos estudios demuestran que dormir menos de cinco horas por noche se vincula con la aparición de más signos de envejecimiento y una reducción de la función barrera de la epidermis. Esto provoca mayor sequedad, irritación y arrugas en la piel. Las dos primeras horas de sueño es cuando se activan las funciones capaces de multiplicar las células, crear colágeno y elastina, secretar hormonas de crecimiento, reparadores cutáneos. Podemos potenciar este efecto con cosmética nocturna.

ALIMENTOS QUE FAVORECEN EL DESCANSO

Aquellos que contienen melatonina, o triptófano, un aminoácido esencial que se transforma en serotonina y está en N-acetilserotonina, que es la precursora de la melatonina. Nueces, avena, leche, queso, arroz, cerezas, chocolate negro, huevos, plátano, aguacate, pescado azul, maíz dulce, aves, frutos secos, espárragos, espinaca, piña. "Incluyendo estos alimentos en nuestra dieta, ayudaremos a nuestro hipotálamo a generar más melatonina", asegura Inmaculada. Un estudio publicado por los investigadores de la Universidad de Colorado muestra que algunos prebióticos mejoran la calidad del sueño después de un acontecimiento estresante.

LA MELATONINA Y SU IMPORTANCIA EN EL SUEÑO

Nuestras células reaccionan al descenso de luz y a la oscuridad ordenando al cerebro producir melatonina, una hormona que todas las noches segregá la glándula pineal para conciliar el sueño. Está involucrada en el ritmo biológico que controla los ciclos sueño-vigilia, las fases y la calidad del sueño, la recuperación corporal durante la noche y la adaptación al clima y a las diferentes estaciones del año. Si la calidad del sueño no es buena y notamos que no descansamos, es posible que la melatonina que segregá nuestro cuerpo no sea suficiente. Un estudio realizado por la Universidad de Granada en colaboración con el Hospital La Paz y Carlos III de Madrid y el Centro Científico de Salud de la Universidad de Texas (Estados Unidos) concluyó que el consumo crónico de melatonina ayuda a un descanso correcto. "Una de las principales razones por las que los niños y adolescentes duermen tanto es porque sus niveles de melatonina son elevados", explica Ester Azola, Ceo de Neolife, clínica de medicina preventiva.

CÓMO TRATAR EL INSOMNIO

Al margen de mantener horarios estables, luces tenues, menos ruido, ambiente tranquilo... "seguir un tratamiento de melatonina, realizando pruebas previas, ya que es importante tomarla a la hora necesaria y en dosis personalizada —comenta Ester Anzola, quien continúa diciendo que lo que no debemos hacer nunca es—: tomar hipnóticos por nuestra cuenta. Siempre debe ser controlado por un médico que haya valorado el problema". Lo ideal es no tener que usar fármacos tipo benzodiazepinas nunca, "pues causan dependencia, entre otros efectos adversos".

OPCIONES NATURALES PARA DORMIR BIEN

Junto a la melatonina, hormona que regula los ciclos sueño-vigilia y cuya síntesis disminuye a medida que envejecemos, las plantas medicinales alivian el insomnio. Amapola, pasiflora, espino blanco, valeriana. "Tienen efecto inductor del sueño, relajante, ansiolítico. Cuando el insomnio hace una correcta higiene de sueño, pero no es capaz de controlar su ansiedad, este tipo de suplementos, de forma puntual, ayuda", dice Ester Anzola. "La valeriana mejora la calidad del sueño, relajando y favoreciendo su conciliación. La amapola común ayuda a conciliar el sueño, la amapola de California disminuye los despertares nocturnos; la melatonina ayuda a conciliar el sueño, a mantenerlo y a despertar sin somnolencia. La utilización de plantas medicinales y productos naturales no producen dependencia", asegura Inmaculada Escolar, farmacéutica de Arkopharma.

NEUTRACÉUTICOS AYUDAN A INDUCIR EL SUEÑO

Además de la melatonina, otros complementos que pueden ayudar a inducir el sueño, según detalla el doctor Vicente Mera, son:

- **Magnesio.** Relaja el sistema nervioso.
- **Valeriana, pasiflora o manzanilla** Son hierbas relajantes.
- **Ashwagandha.** Mejora la respuesta al estrés, es sedante y eleva la testosterona
- **L-Triptófano.** Es precursor de la melatonina.
- **Amapola de California.** Tiene efectos hipnóticos-sedantes y mejora la respiración.
- **Semillas de griffonia.** Es beneficiosa contra el estrés y la ansiedad.
- **Lavanda:** Su aroma es relajante y sedante.

Debido al aumento de personas con problemas de sueño, la suplementación ha demostrado ser eficaz para mitigar sus efectos. Tradicionalmente, se ha confiado en la melatonina, una hormona que se produce por la noche y cuya producción disminuye después de los 35 años. Sin embargo, el Dr. Álvaro Campillo del Hospital General Universitario J.M. Morales Meseguer (Murcia) señala que el problema del sueño debe abordarse de manera global, incluyendo aspectos como la somnolencia al despertar y la duración del sueño. Según él, cualquier suplemento debería incluir varios principios activos como GABA, ashwagandha, glicinato de magnesio y azafán, además de melatonina. Existen fórmulas en el mercado que combinan estos ingredientes en un único complemento, optimizando su biodisponibilidad y actuando sobre los cinco factores OSA descritos en el Cuestionario de Sueño de Oguri-Shirakawa-Azumi.

Los factores OSA son:

- OSA 1: evita la somnolencia al despertar.
- OSA 2: mejora la inducción y el mantenimiento del sueño.
- OSA 3: evita los sueños vividos frecuentes.
- OSA 4: revierte el embotamiento al despertar.
- OSA 5: prolonga la duración del sueño.

La combinación de melatonina, ashwagandha, triptófano, magnesio, glicina de magnesio y siete extractos vegetales de máxima pureza (lavanda, valeriana, pasiflora, semillas de griffonia, manzanilla, melisa y amapola) ayudan a conciliar el sueño y mantenerlo toda la noche, mejorando la resistencia al estrés, favoreciendo la memoria y el aprendizaje, disminuyendo el cansancio y aportando vitalidad. Los complementos alimentarios son una alternativa a los fármacos sedantes de uso común que evitan la dependencia y la adicción. Están especialmente dirigidos a las personas adultas con problemas para conciliar el sueño, despertares nocturnos, jet lag, estrés crónico, cansancio crónico y trabajos a turnos, así como aquellas con problemas de concentración, de memoria y bajo estado de ánimo.

¿CÓMO TENER UN DESCANSO REPARADOR?

Hay que respetar la naturaleza humana, estar activos de día y prepararnos para dormir cuando la luz natural se desvanece. Es fundamental, por la noche, intentar romper con la ansiedad, la angustia o el malestar. Combinar técnicas de relajación y ejercicios de respiración limitan el flujo de pensamientos "rumiantes", contribuyendo a la calma antes de acostarse. Existen rutinas, personalizadas según cada individuo, horarios y hábitos sociales, que evitan que el insomnio se convierta en crónico. Acostumbrarse a dormir y despertar a la misma hora facilita un sueño reparador y un descanso de calidad.

Las personas con buena calidad de sueño viven más años y gozan de mejor salud a lo largo de su vida.



DORMIR BIEN CON ACEITES ESENCIALES

Sus propiedades ayudan a conseguir un sueño reparador, incluso a evitar pesadillas. Masajear las manos dedo a dedo, la palma de una mano con el puño de la otra, remontar por el dorso, las muñecas y los antebrazos. Seguir en pies y piernas hasta las rodillas. Masajear la cabeza, cervicales y sienes.

Esencias indicadas:

- **Lavandín.** Calmante, trabaja el sistema límbico.
- **Limón.** Interviene en el buen dormir, baja ligeramente la tensión y relaja.
- **Naranja.** Induce al sueño.

¿CÓMO AFECTA EL CAMBIO DE HORARIO?

Los cambios de rutina, ya sean estacionales o por viajes transoceánicos, pueden provocar trastornos del sueño, insomnio y somnolencia diurna. Estos cambios afectan a la conciliación del sueño y la salud. Según la CEO de Neolife, "producen una disrupción cronobiótica, donde se altera el equilibrio entre predisposición genética para dormir, vida cotidiana y secreción de melatonina". Inmaculada Escolar añade que "nuestro ciclo fisiológico se altera rápidamente, causando cansancio diurno y falta de sueño nocturno".

EL SUEÑO, ESENCIAL PARA EL DESARROLLO DEL CEREBRO Y EL CUERPO

De acuerdo a una recopilación de estudios científicos, establecer una rutina a la hora de dormir favorece la capacidad cognitiva y el estado de ánimo. "En el sueño se procesa la información almacenada en la memoria —explica el Dr. Gonzalo Piñ, experto en trastornos y medicina del sueño—. Las rutinas diarias conducen a entornos menos estresantes, fomentando la capacidad para conciliar y mantener el sueño".

¿POR QUÉ SE PRODUCEN ALTERACIONES EN EL SUEÑO?

Insomnio, episodios de apnea, síndrome de piernas inquietas. "Las causas pueden ser múltiples, físicas, fisiológicas o psicológicas, cambio de temperatura, de horario", asegura Inmaculada Escolar. Romper las rutinas y alterar los horarios al levantarnos, comer o acostarnos, puede afectar el descanso. "Hay muchos factores que provocan insomnio: estrés, preocupaciones, uso de dispositivos electrónicos, medicación, dolor crónico, mala higiene del sueño", comenta Ester Anzola. El excesivo cansancio o cambios hormonales como la menopausia también provocan dificultad para conciliar el sueño o despertares continuos que impiden descansar lo suficiente.

¿CUÁNTAS HORAS HAY QUE DORMIR?

La clave no es solo el tiempo, sino la calidad del sueño. Necesitamos descanso reparador para funcionar física, emocional, intelectual y psicológicamente. "Las necesidades de sueño varían con la edad y también la distribución del tiempo en cada fase del sueño", dice Ester Anzola.

El sueño afecta a los procesos biológicos que regulan el sistema inmunológico, mejorando la reparación del organismo y su capacidad contra infecciones. "La producción de citoquinas, proteínas cruciales en la respuesta inmunológica, está influenciada por el ritmo circadiano", explica Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la SEN. Por otra parte, dormir en exceso está vinculado a la obesidad, depresión, dolor crónico y enfermedades cardiovesselares. Los estudios indican que tanto dormir menos de 6 horas como más de 9 aumenta las probabilidades de sufrir infecciones. Dormir menos de 6 horas incrementa el riesgo en un 27 %, mientras que descansar

más de 9 horas lo eleva al 44 %. La especialista Dra. Fernández Arcos afirma que dormir demasiado puede generar diversas infecciones y problemas de salud, incluyendo alteraciones en el sistema inmunitario y eventos cardiovasculares. Además, dormir más de lo habitual sin una causa aparente puede indicar un problema subyacente, por lo que es recomendable consultar al médico.

GENERAR UNA RUTINA

Es necesario seguir siempre los mismos pasos a la misma hora, para que el cuerpo sepa que va a dormir. Las horas previas iniciar una rutina relajante, no utilizar aparatos electrónicos e ir disminuyendo la actividad al cerebro antes de meterse en la cama "con actividades que induzcan a la calma: leer, preferiblemente en papel, ver una serie tranquila, 'que no enganche', una ducha o un ritual de belleza", recomienda Itziar Digón, psicóloga experta en Alimentación y Mindful Eating. Conviene mantener un horario similar a diario, incluyendo fines de semana, respecto a la hora de acostarse. Lo ideal es entre las 22 y las 23 horas.

CREAR EL ENTORNO ADECUADO

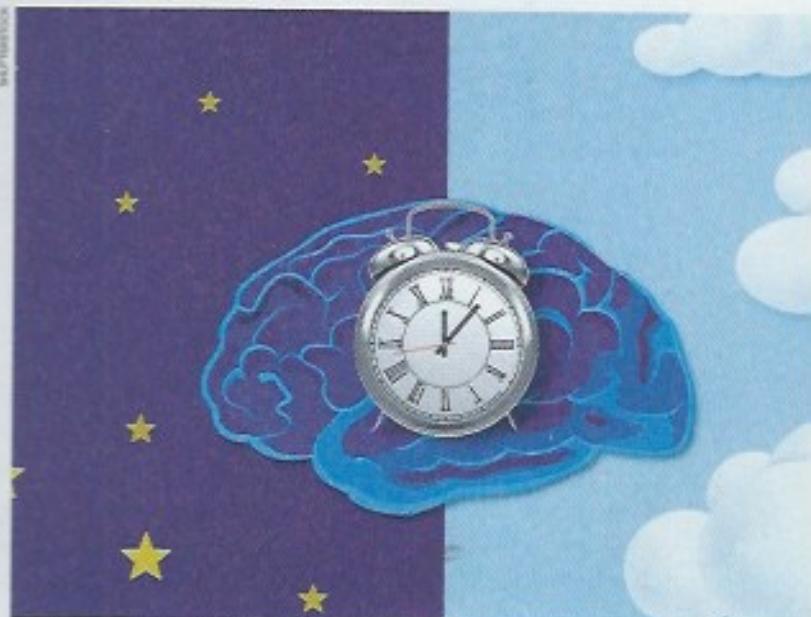
Para conciliar el sueño es necesario un ambiente alejado de todo lo que recuerde a obligación. Es aconsejable desconectar la wifi. Usar fibras naturales en el colchón, la almohada, ropa de cama y la propia para dormir, que ha de ser cómoda, ligera y suave. Mejoran la transpiración, permitiendo mayor oxigenación del cuerpo.

Cerrar las persianas, aislar la habitación de ruidos, distracciones o agentes externos que condicione la relajación. Dormir a oscuras para que la segregación de melatonina sea completa. Si despiertemos durante la noche, no encender luces fuertes para no interrumpir su producción.

GESTOS QUE AYUDAN A DORMIR MEJOR

- Realizar cenas ligeras tres horas antes de irse a dormir. Hecha la digestión, el cuerpo puede centrarse en alcanzar el sueño.
- Evitar alcohol, café y bebidas azucaradas estimulantes que dificultan conciliar el sueño. El alcohol no induce al descanso, provoca un "sueño hipnótico" y no permite alcanzar la segunda fase del sueño profundo.
- Ducharse con agua templada antes de dormir.
- Pensar en algo agradable.

Muchos estudios demuestran el impacto de la meditación en la mejora tanto de las horas del sueño como la calidad del mismo. En la app Petit BamBou (petitbambou.com) hay programas diseñados para personas con dificultades para dormir. "El ritual de conciliar el sueño comienza antes de acostarse, por eso, los comportamientos previos al irse a dormir influyen en la calidad del sueño —explica Itziar Digón—. Para meditar no hay una hora idónea, pero recomiendo la franja de dos horas antes de acostarse para inducir el cuerpo a la calma y al reposo". ■



Club BIENESTAR



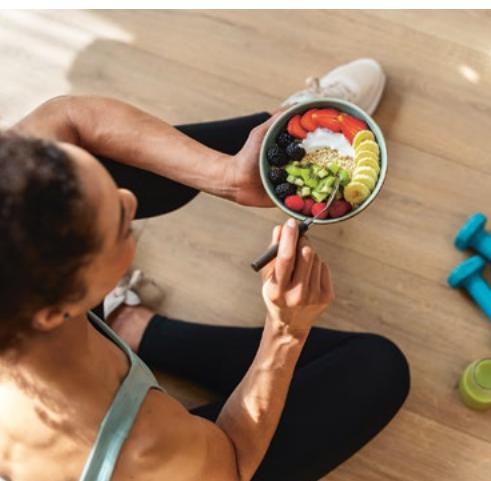
Menos del 50 % de la población española duerme las horas recomendadas

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), un 48 % de la población adulta no tiene sueño de calidad y el 54 % duerme menos de las horas recomendadas.



El 40 % de las personas que sufren soledad no deseada padecen depresión o ansiedad

La doctora Marina Díaz Marsá, presidenta de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM), advierte que "la soledad prolongada puede tener graves consecuencias en la salud mental, pero es prevenible si promovemos espacios de apoyo, escucha activa y conexiones auténticas, además de fomentar un diálogo abierto sobre la importancia de pedir ayuda a tiempo".



Dos de cada tres españoles creen que deberían cuidar más su salud

El informe Bienestar integral de Kantar Worldpanel revela que los españoles muestran un creciente interés por la salud, con dos de cada tres personas reconociendo que deberían cuidarla más.

ESTE MES: • Cómo conseguir que no manipulen tus emociones
• Mantener la alegría • **Y MUCHO MÁS...**



«Podría tratarse de una especie de 'último intento' neuronal»

Y. VEIGA

Javier Camiña es vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Reconoce que, aunque la lucidez terminal «no es un parámetro clínico relevante, este concepto se emplea». Y apunta la teoría que parece «más coherente» para explicar este extra-

ño fenómeno de repentina y efímera recuperación cognitiva en personas con demencia. «En este tipo de pacientes, la muerte suele llegar por un fallo multiorgánico provocado por una hipoxia, una disminución del oxígeno en la sangre. Esas concentraciones bajas del nivel de oxígeno podrían favorecer nuevas conexio-

nes entre neuronas o el establecimiento de conexiones previas debilitadas, en una especie de 'último intento' para tratar de compensar la hipoxia», explica el neurólogo.

«No es algo que se pueda demostrar con claridad, pero esa es la dirección». Porque, «aunque las demencias graves son enfermedades progresivas en las que el empeoramiento es continuo, existen fluctuaciones». En enfermos de alzhéimer, se suele notar incluso cada día: «Al atardecer, es habitual que la perso-

na enferma se muestre más confusa y desorientada, pero es algo transitorio y al día siguiente se encontrará mejor, más lúcida».

Estos episodios y otros similares de mejoría se conocen como «lucidez paradójica» y son fruto de esos cambios (fluctuaciones) en el nivel de la función cognitiva que se manifiestan durante el desarrollo de la enfermedad. La lucidez terminal, aunque «efímera», apunta a una recuperación mayor, «aunque difícil de valorar», advierte el portavoz de la SEN.



«Podría tratarse de una especie de 'último intento' neuronal»

Y. VEIGA

Javier Camiña es vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Reconoce que, aunque la lucidez terminal «no es un parámetro clínico relevante, este concepto se emplea». Y apunta la teoría que parece «más coherente» para explicar este extra-

ño fenómeno de repentina y efímera recuperación cognitiva en personas con demencia. «En este tipo de pacientes, la muerte suele llegar por un fallo multiorgánico provocado por una hipoxia, una disminución del oxígeno en la sangre. Esas concentraciones bajas del nivel de oxígeno podrían favorecer nuevas conexio-

nes entre neuronas o el establecimiento de conexiones previas debilitadas, en una especie de 'último intento' para tratar de compensar la hipoxia», explica el neurólogo.

«No es algo que se pueda demostrar con claridad, pero esa es la dirección». Porque, «aunque las demencias graves son enfermedades progresivas en las que el empeoramiento es continuo, existen fluctuaciones». En enfermos de alzhéimer, se suele notar incluso cada día: «Al atardecer, es habitual que la perso-

na enferma se muestre más confusa y desorientada, pero es algo transitorio y al día siguiente se encontrará mejor, más lúcida».

Estos episodios y otros similares de mejoría se conocen como «lucidez paradójica» y son fruto de esos cambios (fluctuaciones) en el nivel de la función cognitiva que se manifiestan durante el desarrollo de la enfermedad. La lucidez terminal, aunque «efímera», apunta a una recuperación mayor, «aunque difícil de valorar», advierte el portavoz de la SEN.