



# «Tener vida social previene demencias, lo comprobamos en la pandemia»

**José Miguel Láinez** Jefe de servicio de Neurología del Hospital Clínico de Valencia

El neurólogo publica junto a otros profesionales un libro con instrucciones sencillas para mantener joven el cerebro

**MARÍA JOSÉ CARCHANO**

VALENCIA. El neurólogo José Miguel Láinez lleva más de cuarenta años escrutando la mente humana, y hace ya tiempo que tiene clara la importancia de la prevención en enfermedades como las demencias, tan comunes en una sociedad desarrollada y, sobre todo, envejecida.

Con la experiencia que acumula tras haber visto a miles de pacientes, Láinez ha aprendido que las enfermedades que afectan al cerebro sólo se pueden abordar desde un enfoque holístico, y pone el foco en la prevención: tan importante es la alimentación saludable como el ejercicio físico o la necesidad de desarrollar una reserva cerebral porque el jefe de servicio de Neurología del Hospital Clínico Universitario de Valencia sabe que el órgano más importante y a la vez más enigmático del ser humano «se entrena». Y lo hace desde que somos unos niños.

En ese ejercicio de ayudar a prevenir enfermedades, como el Alzheimer, que según algunos estudios podría triplicar su incidencia en 2050, la Sociedad Española de Neurología ha publicado un libro que se titula 'Salud cerebral: Mantén joven tu cerebro', donde se dan claves sencillas que pueden ayudar a los ciudadanos a cuidar el cerebro. «Las sociedades neurológicas no sólo estamos enfocadas en curar y tratar bien a los enfermos sino en trabajar en la prevención. Hay algunos datos preocupantes en relación con las demencias, pero también hay ci-

fras para la esperanza, que hablan de que la aparición de enfermedades neurológicas se va retrasando en las sociedades occidentales».

Láinez, que firma este manual junto al actual presidente de la Sociedad Española de Neurología, Jesús Porta, y otra veintena de los más prestigiosos neurólogos de todo el país, describe cómo las conexiones en el cerebro se forman en la infancia, así que «conforme más lo estimulamos mayor será la reserva cerebral, esa neuroplasticidad que permite al cerebro defenderse mejor de las agresiones».

## Vida activa

Pero, ¿cómo se protege la salud del cerebro? «Hay factores que todos conocemos, como llevar una vida activa, pero también hay otros que son muy importantes, como la sociabilidad. Lo comprobamos en la pandemia, que precipitó cuadros de demencia provocados por el aislamiento social y afectivo. No poder ver a los hijos y a los nietos y no tener vida social disparó los casos».

La causa principal de las enfermedades neurológicas, según Láinez, es sin duda, el envejeci-

miento, pero para tener una vez saludable hay que entrenar también el cerebro. Según explican en esta publicación, los principales factores asociados a esa reserva cognitiva, además del ejercicio físico y la alimentación, tienen que ver con el nivel educativo, el grado de complejidad de la actividad laboral, el bilingüismo o la estimulación cognitiva, además de cuidar la calidad del sueño, gestionar el es-

trés y evitar las pantallas.

Láinez apunta también a la importancia de mantener una actitud positiva, y de hecho en el libro se habla de las evidencias científicas que se han demostrado en este sentido, después de algunos años de abandono científico. Esta actitud, que apunta hacia conceptos como el optimismo o el bienestar, pero también con tener un propósito o darle sentido a la vida, pue-

de incluso provocar cambios en la química cerebral, además de otros beneficios como la reducción del estrés, la mejora de la memoria o el incremento de la neuroplasticidad del cerebro. «Es importante educar en la ilusión, y nunca culpabilizar porque uno no enferma porque quiere».

Los neurólogos animan a desarrollar actividades como leer, escribir, pintar, bailar, resolver pasatiempos, ver películas, asistir a conciertos, tocar un instrumento o viajar, prácticas que son muy beneficiosas en muchos sentidos. «Creo que hay un sector de la población que no es consciente de lo importante que es la prevención; alrededor del 70% de los ictus se podrían evitar y también un 40% de las demencias. O, al menos, retrasarlas considerablemente».



José Miguel Láinez, es académico de la Real Academia de Medicina de la Comunitat Valenciana. **JESÚS SIGNES**

## ACTITUD POSITIVA

**«Es importante educar en la ilusión y nunca culpabilizar porque uno no enferma porque quiere»**

## PREVENCIÓN

**«Hay datos preocupantes que hablan de que en 2050 se pueden triplicar los casos de Alzheimer y otros más esperanzadores»**



24 Marzo, 2025

**SOMOS MÁS  
ANA MORÓN**

Gerente de la Asociación de Familiares de Alzhéimer de València (AFAV)



# Un desafío que requiere investigación y recursos



**E**l Alzhéimer es la enfermedad neurodegenerativa con más prevalencia en España: afecta ya a más de 1,2 millones de personas de forma directa e, indirectamente, a más de 5 millones, dado que es una enfermedad que impacta en la vida de todo el entorno familiar. Las previsiones apuntan a un alarmante incremento en las personas afectadas hasta 2050, año en que se espera que se alcancen los 3,6 millones de casos. Y, la Sociedad Española de Neurología (SEN), advierte de que entre el 30% y el 40% no están diagnosticados -el 80%, en fases leves-.

Estas cifras hablan por sí solas de la necesidad de actuar y de hacerlo cuanto antes. A pesar del trabajo en investigación, aún no existe un tratamiento farmacológico capaz de curar o revertir el daño neurodegenerativo provocado por el alzhéimer, pero su evolución puede dilatarse, prolongando el bienestar, autonomía y calidad de vida de las personas afectadas, si se interviene desde las fases más iniciales.

En los últimos años, se han logrado importantes avances, tanto en el desarrollo de terapias y de nuevos fármacos específicos, que parecen estar más cerca de ser accesibles para las personas afectadas, como de nuevas tecnologías que mejoran el diagnóstico y la intervención en las diferentes fases de la enfermedad. Son logros que traen esperanza.

Por ello, son prioritarios más recursos para investigación, diagnóstico y atención especializada y redoblar los esfuerzos para que la brecha entre las necesidades reales de las personas con alzhéimer y sus familias y los recursos disponibles no siga agrandándose.

Un claro ejemplo de este desajuste es que, pese a la creciente concienciación e información entre instituciones y ciudadanía, el diagnóstico puede demorar-

se hasta 18 meses desde la aparición de los primeros síntomas.

Y son aún escasos los centros terapéuticos especializados, como los que gestiona AFAV, lo que hace que las listas de espera dupliquen y tripliquen las plazas disponibles y que muchas personas se deriven a centros donde no reciben las terapias cognitivas adecuadas.

En el contexto dibujado, urgen medidas inmediatas y efectivas que permitan un abordaje real de la enfermedad, aportando soluciones eficaces, firmes y definitivas, basadas en el consenso de todos los actores implicados: instituciones sanitarias, científicas, profesionales y sociales, con el compromiso decidido de los representantes políticos. Así se recoge en el 'Pacto por el Recuerdo', que hace unas semanas, la Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Alzheimer (CEAFA) presentó en el Senado. Sus principales reivindicaciones son:

- La creación de un censo oficial de pacientes con Alzheimer, que permita cuantificar de manera precisa la magnitud del problema y mejorar la planificación de recursos.

- El impulso del diagnóstico precoz, estableciendo de una manera clara una ruta de diagnóstico coordinada y eficiente entre la Atención Primaria y la Atención Hospitalaria y dotando al sistema de salud de los recursos económicos, materiales y humanos necesarios.

- Garantizar el acceso equitativo a los mejores tratamientos farmacológicos y no farmacológicos, así como a los cuidados adecuados, asegurando una atención integral para todas las personas, independientemente de su situación económica o geográfica.

AFAV es una entidad pionera y referente en España en el uso de terapias no farmacológicas, con un enfoque integral. El abordaje (bio-psico-social) con equipos multidisciplinares favorece un servicio de calidad orientado a la persona con demencia y a su familia. Las terapias e intervenciones contribuyen, de forma significativa, a ralentizar la progresión de la enfermedad y a mejorar su bienestar, autoestima y su autonomía de las personas con alzhéimer y otras demencias.

En cuanto a las familias y personas cuidadoras, se trabaja con tres objetivos: aliviarles de la sobrecarga física y psíquica y, con ello, mejorar su calidad de vida; proporcionarles información sobre la enfermedad, necesidades de la persona y recursos habilitados disponibles, y facilitarles conocimientos, herramientas y buenas prácticas para afrontar el cuidado de la persona en su domicilio y entorno cotidiano.

Contamos con dos centros: el Centro Terapéutico de Día de Benicalap, que cuenta con 70 plazas de atención diarias para personas con alzhéimer y otras demencias, y la Unidad Terapéutica de Día ELAIA, en Moncada, que dispone de 25 plazas diarias.

Desde la Asociación de Familiares de Alzhéimer de València nos sumamos al llamamiento urgente a la acción. No podemos permitir que el alzhéimer siga avanzando sin una respuesta contundente. Necesitamos compromiso, re-

curso y medidas concretas para que ninguna familia se sienta sola ante esta enfermedad. Es momento de actuar, de recordar y de construir juntos un futuro con mayor esperanza para las personas con alzhéimer, sus familias y personas cuidadoras.

**No podemos permitir  
que el alzhéimer siga  
avanzando sin una  
respuesta  
contundente**

Jordi Cotrina



La neuróloga Mercè Boada, en una imagen reciente, recibirá el XVI Premio Balmis el 11 de abril.

## Reconocimiento

La neuróloga catalana lidera un proyecto de vacuna española contra esta enfermedad que se encuentra en fase 3 de desarrollo

# La experta en alzhéimer Mercè Boada Rovira, **Premio Balmis 2025**

A. PRADO

La doctora Mercè Boada Rovira (Barcelona, 1948), neuróloga y profesora distinguida de la Universidad Internacional de Cataluña, se ha alzado con el XVI Premio Balmis, según anunció ayer el Rotary Club de Alicante, promotor de estos galardones desde el año 2009.

La homenajead, que ha participado en el estudio de la primera vacuna contra el alzhéimer desarrollada en España, recibirá este reconocimiento en una cena que se celebrará el próximo 11 de abril, a las 20 horas, en el restaurante Torre de Reixes de Alicante, abierta al público bajo reserva de cubierto por 60 euros.

El presidente de la Comisión Balmis, Jorge Alió, ha destacado la prevalencia de la enfermedad de Alzheimer «de la que cada año hay en España 40.000 nuevos casos, situándonos en una realidad de unos 400.000 pacientes actualmente, en los que este mal provoca un efecto devastador, así como en sus familias y en entorno social. El desarrollo de la vacuna, liderada por la doctora Boada y en fase 3 de prueba, es una esperanza segura como lo fue el doctor Balmis logrando la erradi-

cación de la viruela en el mundo».

La especialista premiada ha dedicado su carrera al estudio y tratamiento de las enfermedades neurodegenerativas, con especial foco en el alzhéimer. Se formó en el Hospital Universitario Vall d'Hebron, donde fue jefa clínica y responsable del área de investigación en demencias del Vall d'Hebron Institut de Recerca (VHIR). Se doctoró en Medicina por la Universitat de Barcelona (1994).

En 1991, junto a su esposo, el psicólogo Lluís Tárraga, fundó el

## El Rotary Club de Alicante entregará el reconocimiento a la doctora en una cena el 11 de abril

Alzheimer Centre Educativa (ACE) en Barcelona, germen de la Fundació ACE (1995), hoy Ace Alzheimer Center Barcelona. Como directora médica, ha convertido esta entidad en un referente europeo en diagnóstico, tratamiento e investigación del alzhéimer. Con un equipo de 120 profesionales, ha atendido a más de 34.000 personas y cuenta con un biobanco de 32.600 muestras,

que ha permitido identificar más de 45 genes relacionados con la enfermedad.

Bajo su liderazgo, Ace ha desarrollado herramientas de diagnóstico digital con inteligencia artificial y ha dirigido 152 ensayos clínicos internacionales, con 42 publicaciones científicas en 2023 y un impacto de 554.304. Su labor ha sido reconocida con múltiples distinciones, incluyendo la Creu de Sant Jordi (2016), el Premio Alzheimer de la Sociedad Española de Neurología (2021) y la Medalla de Oro al Mérito Científico del Ayuntamiento de Barcelona (2023).

La doctora Boada ha participado en el estudio en fase 3 de la primera vacuna contra el alzhéimer creada en España que, en palabras de Alió, «pretende prevenir la enfermedad enlenteciéndola o evitándola», tras indicar que hay otros estudios en marcha, especialmente en EE UU, «ante la frecuencia alarmante de esta enfermedad debido al envejecimiento de la población» y recordar, ante mensajes negacionistas, que «nadie en su sano juicio puede negar que las vacunas son utilísimas». Alió ha añadido que en estos momentos «se están analizando los resultados» para su elaboración por un laboratorio del grupo Glaxo. ■





El presidente Page, junto con otros miembros de la Junta y el alcalde de Tomelloso, en el nuevo centro de salud //JCCM

## Page anuncia un plan de prevención del cáncer de pulmón y un 'teleictus'

► En 2024 se registraron 46 fallecidos por cada 100.000 habitantes por cáncer de pulmón, mientras que el ictus afecta anualmente a unas 5.200 personas

M. C EBRIÁN  
TOLEDO



El cáncer sigue siendo una de las principales patologías que más casos registra e incluso que más muertes causa, tanto en el mun-

do como en España y Castilla-La Mancha. En esta comunidad autónoma, el número de fallecidos por cada 100.000 habitantes por esta enfermedad fue de 228 en 2024. Dentro de todos los tipos que se detectan, el de pulmón fue el de mayor impacto, con 46 fallecidos por cada 100.000 habitantes, en la región, según los datos que el Observatorio de

la Asociación Española contra el Cáncer incluye en su informe anual, que fue difundido el 4 de febrero, con motivo del Día Mundial contra el Cáncer.

Para luchar contra esta enfermedad, precisamente, el presidente de Emiliano García-Page anunció ayer, en la inauguración de un nuevo centro de salud de Tomelloso (Ciudad Real), dentro de los planes de prevención con los que cuenta el Servicio de Salud de Castilla-La Mancha (Sescam), uno nuevo para el cáncer de pulmón. De hecho, informó de que se están realizando pruebas piloto en el Hospital Universitario de Albacete y que, si sale bien, comenzará

a funcionar en la red de centros sanitarios de la región.

Un plan de prevención que se sumaría a los que ya existen en Castilla-La Mancha, como el de cáncer de mama, con el que «miles de mujeres han salvado sus vidas», destacó el presidente autonómico, que también se refirió al de cervix, «más extendido de lo que parece», con el que señaló también que «22.500 mujeres han aminorado o solucionado su problema e incluso han evitado la muerte», coincidiendo además con el Día Mundial de la Prevención del Cáncer de Cuello Uterino.

Asimismo, García-Page adelantó, para

La mina de wolframio aprobada por la UE «dará mucho futuro»

Aparte de una serie de productos básicos que la Unión Europea está pidiendo a los ciudadanos de sus países integrantes que hagan acopio para posibles situaciones de emergencia grave, pandemias como la del coronavirus e incluso una guerra, Bruselas dio este martes el visto bueno a siete proyectos mineros «estratégicos» para la extracción y explotación de materias críticas en España.

En Castilla-La Mancha, la beneficiada será la mina de 'El Moto' en Abenójar (Ciudad Real), para el que se esperan inversiones de 140 millones de euros y 500 empleos para la extracción de wolframio, un mineral de alta resistencia al calor que se usa en la fabricación de componentes para el automóvil o en la industria aeroespacial.

Un proyecto que, según dio a conocer el presidente Emiliano García-Page, «va a dar empleo y mucho futuro a una parte importante de Abenójar y de esta comarca, además de valor añadido a la provincia de Ciudad Real en términos económicos».



finales de este año, la puesta en marcha de un protocolo de teledetección del ic-tus, 'teleictus', como lo ha llamado, que «va a ser clave» para intervenir cuando alguien sufra un episodio de estas ca-racterísticas. Esta herramienta, subrayó, «permitirá incrementar la capaci-dad de respuesta ante esta patología, que hoy en día supone una de las prin-cipales causas de mortalidad y de dis-capacidad sobrevenida en España». Un accidente cerebrovascular que, en el caso de Castilla-La Mancha, según da-tos de la Sociedad Española de Neuro-logía, afecta anualmente a unas 5.200 personas.

### 1.116 especialistas formados

En este sentido, el jefe del Ejecutivo au-tonómico resaltó la importancia de la preparación y la cualificación del per-sonal, «después de haberse multiplica-do por ocho el número de facultativos que se forman en Castilla-La Mancha en comparación con el año 2015, cuan-do se formaban solo 194 especialistas, mientras que en la actualidad estamos formando a 1.616».

«Era evidente que se estaba creando un agujero de falta de médicos que ha costado mucho remontar porque capa-citar a un médico cuesta mucho dine-ro, es clave y definitivo», reflexionó. Así, recordó que «hubo años en que los mé-dicos no faltaban, estaban en las listas del paro y ahora, sin embargo, hay más médicos porque queremos tener más», afirmó García-Page, que cifró en 12.500 profesionales los sumados estos años.

En su intervención, en la inaugura-ción de este trigésimo tercer centro de Atención Primaria desde que preside la región, valoró no sólo el aumento de centros, sino la contratación de profe-sionales y el aumento de la dotación tec-nológica sanitaria en lo que denominó «un esfuerzo multidisciplinar» que va «en todas las direcciones» y especificó que «somos la segunda comunidad au-tónoma en toda España que más ha cre-cido en Sanidad Primaria», que repre-senta «el 80 por ciento de la atención».

Por todo ello, concluyó que «se po-drán discutir muchas cosas, pero será muy difícil que alguien discuta que Cas-tilla-La Mancha tiene una clarísima apuesta, una clarísima prioridad por la salud».



Los responsables de la iniciativa.

## Vigo desarrolla un videojuego para cribar el deterioro cognitivo

REDACCIÓN. VIGO  
redaccionad@atlantico.net

■ ■ ■ La firma gallega Innatial Developers desarrolló una innovadora aplicación basada en inteligencia artificial para la detección temprana del deterioro cognitivo, en colaboración con Samsung Iberia, el Centro de Investigación en Tecnologías de Telecomunicación de la Universidade de Vigo (atlanTTic), el Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur y la agencia de publicidad Cheil.

The Mind Guardian 1 cuenta con el aval científico-tecnológico de la Sociedad Española de Neurología y de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental. Es una app gratuita para Tablets Android, que presenta una prueba de autoevaluación de memoria para el cribado a gran escala de signos de deterioro cognitivo, síntoma transversal que aparece en las primeras fases de muchas enfermedades neurológicas y psiquiátricas con un 97% de precisión.

Diseñada para personas mayores de 55 años sin síntomas evidentes, la aplicación recrea una ciudad que simboliza la mente del usuario, donde éste explora su memoria a través de tres misiones interactivas, que se basan en tests convencionales usados en entornos sociosanitarios diseñados con criterios de validez psicométrica, con una duración aproximada de unos 45 minutos.

Tras sus primeras semanas de lanzamiento, la herramienta ha despertado un gran interés a nivel nacional. Uno de los mayores desafíos de la aplicación fue garantizar una experiencia inclusiva para personas mayores de 55 años, eliminando barreras tecnológicas y asegurando su privacidad.

The Mind Guardian ofrece una solución sencilla para identificar posibles signos de deterioro cognitivo, reduciendo los efectos negativos del denominado "síndrome de bata blanca" o miedo a la realización de pruebas en entornos sanitarios. ■



## Sanidad

►12

Melilla será sede del cuadragésimo Congreso de la Sociedad Andaluza de Neurología entre el 3 y el 5 de abril

27 Marzo, 2025

# Melilla acogerá el cuadragésimo Congreso de la Sociedad Andaluza de Neurocirugía

**Carmen González** MELILLA

Los doctores Mario Castañeda Guerrero y Abdelmalik El Barkani, quienes conforman el equipo de neurocirugía del Hospital Comarcal, informaron en una rueda de prensa que la edición número 40 del Congreso de la Sociedad Andaluza de Neurocirugía tendrá lugar en la ciudad autónoma en el Hotel Meliá Melilla Puerto.

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

El número total de participantes inscritos en el congreso es de 52. Nueve vienen de Málaga, ocho de Granada, siete de Sevilla, siete de Córdoba, cinco de Almería, cinco de Cádiz, tres de Jaén, uno de Huelva, uno de Barcelona, uno de Madrid, uno de Zaragoza, uno de San Sebastián, uno de Londres junto con los dos neurólogos que componen el equipo de Melilla.

Entre ellos se encuentran los actuales presidente y vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología y el presidente del comité organizador del próximo Congreso de la Sociedad Española que se va a celebrar en Zaragoza el próximo mes de mayo.

● Participarán ponentes de las ocho provincias de Andalucía, además de neurólogos de Madrid, Barcelona, Zaragoza, San Sebastián y Londres



Los neurólogos Mario Castañeda y Abdelmalik El Barkani.

Además, asistirá un neurólogo que reside y trabaja en Londres como invitado para formar parte del equipo de ponentes que participarán en el congreso.

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

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

El congreso se celebrará los días 3, 4 y 5 de abril en el Hotel Meliá Melilla Puerto y arrancará el jueves día 3 a las 17:30 horas con un precongreso en el que se hará una exposición de cómo se hace una biopsia cerebral neuronave-

gada y asistida por la robótica.

Un evento importante según el neurólogo El Barkani que recalca el enorme avance que ha sufrido esta especialidad en los últimos años. "Tendremos la posibilidad de ver cómo se puede hacer una biopsia utilizando la neuronavegación, que nos da una fijación exacta de dónde está la lesión para poder abordarlo y como también el robot nos ayuda a hacerla con menor incidencia y con menores problemas, o como llamamos nosotros con cirugía mínimamente invasiva",

detalló el cirujano.

Posteriormente el viernes completo y el sábado por la mañana serán las sesiones clínicas. Además, el viernes a las 10:45 horas está previsto un acto inaugural en el que se procederá a impartir una conferencia inaugural a cargo del profesor Antonio Campos Muñoz, catedrático de Histología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada.

"Antonio Campos tiene un currículum impecable, pero quiero recalcar que el motivo por el que viene es para explicar su investigación en Ingeniería Tisular. Tiene un equipo inmerso en la creación de piel artificial. Es de tal relevancia que ya incluso la Agencia Española de Medicamentos ha procedido a dar el visto bueno para que se pueda utilizar en los pacientes con grandes quemaduras", comentó El Barkani.

Mario Castañeda y El Barkani reconocieron que esta es una gran oportunidad para Melilla y agradecieron al equipo directivo de la Sociedad Andaluza de Neurología el apoyo para que el evento se haga en la ciudad autónoma.

Cada año el Congreso de la Sociedad Andaluza de Neurocirugía se hace en una provincia y en este caso será Melilla quien tenga este honor. Ambos neurólogos han invitado a la ciudadanía a presenciar tanto el precongreso como las jornadas del viernes y del sábado.

El Congreso de la Sociedad Andaluza de Neurocirugía tendrá lugar desde el 3 hasta el 5 de abril



# La máquina que acorta el tiempo de abordaje del ictus

**Siemens Healthineers lanza una ambulancia con un escáner de tomografía computarizada y telemedicina ▶ La unidad detecta el tipo antes de llegar al hospital**

DANIEL ALONSO VIÑA  
VIENA

Las cifras de incidencia del ictus son alarmantes. 120.000 personas sufren al año un accidente cerebrovascular (ACV) en España y 25.000 fallecen en el acto por esta interrupción de la llegada de flujo sanguíneo al cerebro. Es la primera causa de discapacidad y el segundo motivo de muerte en Europa –la primera en las mujeres–, según la Sociedad Española de Neurología. Dos de cada tres personas tienen secuelas como depresión, fallos de memoria, afasia (problemas de habla, lectura y escritura), espasticidad (rigidez y tirantez de los músculos) o problemas de movilidad permanentes.

“El tiempo es cerebro” (*time is brain*, en inglés) es la frase que repiten sin cesar los expertos en esta materia. No es para menos: cada minuto que pasa desde que una persona lo padece se pierden, de media, 1,9 millones de neuronas. “Cuanto antes se identifique el tipo y se inicie el tratamiento, mayores serán las probabilidades de una recuperación completa del paciente”,

aseguraba Bernd Ohnesorge, presidente de Siemens Healthineers para Europa, Oriente Medio y África (EMEA), en el Congreso Europeo de Radiología celebrado en Viena a finales de febrero.

Esta multinacional alemana, especializada en el desarrollo de tecnologías sanitarias, presente en más de 180 países, con más de 72.000 empleados y una facturación de 22.400 millones de euros en 2024, ha presentado su última innovación terapéutica en el área en dicha cita. La Mobile Stroke Unit (MSU) es una ambulancia equipada con un escáner de tomografía computarizada (TAC) y telemedicina que permite a los profesionales médicos determinar el tipo de ictus al que se enfrentan (puede ser isquémico o hemorrágico) antes de llegar al hospital.

El 65% de los pacientes atendidos por la ambulancia especializada equipada con su escáner se recuperan y no tienen secuelas después del accidente, según los estudios citados por la empresa. Gracias a estas ambulancias, que se están probando en Alemania, los médicos pueden saber el curso de acción antes de que el paciente llegue al hospital. “Nuestras má-

quinas son tan buenas como las personas que las operan”, afirma Ohnesorge en una entrevista con este periódico.

Crear el ecosistema que convierta a la MSU en una herramienta útil es uno de los mayores retos que enfrenta la empresa para su adopción a gran escala: requiere de técnicos formados y neurólogos que estén conectados de forma remota a los sanitarios que van en la ambulancia para analizar la situación y tomar decisiones. “Nosotros proporcionamos la tecnología que

**El aparato se prueba en Alemania y requiere de técnicos formados y neurólogos en remoto para intervenir**

**120.000 españoles al año sufren un ACV y 25.000 fallecen en el acto, según la Sociedad de Neurología**

impulsa el cambio, pero también nos involucramos en la sociedad para facilitar esa transformación”, defiende Ohnesorge.

La MSU todavía no ha llegado a España, que no es el país más innovador de Europa: ocupa el puesto 16 de 27 en el ranking de innovación publicado por la Comisión Europea y la falta de comunicación entre universidades, hospitales públicos o privados y empresas es una barrera para implantar estas innovaciones. “En España tenemos tecnología muy puntera, pero no somos capaces de integrarla en los sistemas de salud”, apunta Alberto Martínez, director de Siemens Healthineers en España.

“El conocimiento tiene que ser el futuro de Europa, y España tiene que tomar protagonismo”, defiende Martínez. Aquí, su empresa tiene un centro de innovación y desarrollo puntero –“exportamos software al resto del mundo”, dice– con más de 50 profesionales. En un contexto de creciente precariedad sanitaria, la tecnología puede ser la única salvación. Ohnesorge explica su tesis: “Tenemos una población cada vez más envejecida, escasez de personal y costes cada vez más elevados. Creemos que la tecnolo-

gía puede ser la clave, mejorando la formación y garantizando el acceso a la salud para todos”.

## Proyecto Umbrella

Esta iniciativa se presentó durante las conferencias de Siemens Healthineers en Viena –encuentro al que fue invitado **CincoDías** por la firma–, por su conexión con el ictus y porque, junto con el Hospital Vall d’Hebron en Barcelona, la compañía es uno de los líderes principales del proyecto. Umbrella es un consorcio europeo que reúne a 20 socios públicos y privados (hospitales, universidades y empresas tecnológicas) para mejorar la atención en el área gracias al uso de datos de los pacientes, la inteligencia artificial y la telemedicina.

“Es una carrera contra el tiempo, y cada minuto cuenta. Con Umbrella, estamos mejorando el diagnóstico y tratamiento en toda la cadena asistencial”, resalta Robin Lemmens, líder del proyecto y neurólogo del Hospital Universitario de Lovaina. Con una inversión de 27 millones, busca reducir los tiempos de diagnóstico, optimizar la coordinación entre ambulancias y hospitales, y mejorar la personalización de las terapias.



Una mujer preparada para que el técnico de la ambulancia realice un escáner. CEDIDA POR SIEMENS HEALTHINEERS

Dormir ocho horas ayuda a mantener los estables los biorritmos y disminuye la fatiga mental

# Los buenos hábitos de sueño mejoran el bienestar general

F.D.  
 OURENSE

**E**l descanso físico y mental resulta imprescindible para mantener una buena salud general, y son cada vez más los estudios que apuestan por unos hábitos constantes y regulares en los ciclos de sueño para evitar diferentes trastornos que pueden llegar a ser graves en una parte importante de la población.

Dormir bien previene el desarrollo de enfermedades metabólicas como la obesidad y la diabetes, la hipertensión o problemas de colesterol y triglicéridos. Un descanso reparador refuerza el sistema vascular y refuerza al sistema nervioso a la hora de prevenir enfermedades neurodegenerativas.

Este descanso diario es uno de los grandes aliados en la lucha contra muchos trastornos mentales (como la depresión) y se ha vinculado a una menor incidencia de algunos tipos de cáncer, como el del colon, mama o próstata.

## RECOMENDACIONES

Priorizar el descanso e incorporar buenos hábitos de sueño supone un impacto positivo para la salud global. Realizando ejercicio de forma regular horas antes de dormir y evitar las comidas copiosas, el alcohol, el tabaco o drogas ayuda a mantener unos ciclos de sueño estables.

Entre las recomendaciones de los expertos para mejorar la calidad del sueño, están las siguientes:

- No hacer ejercicio en las tres horas antes de dormir, ya que estimulan los músculos y se acelera el ritmo cardíaco.

- Por lo menos cenar dos horas antes de ir a la cama para que el cuerpo finalice la digestión antes de dormir y no mientras dormimos.

- Las cenas deben ser ligeras, sin carbohidratos, y prescindir de bebidas alcohólicas. No es recomendable tomar ningún producto con cafeína después de mediodía.

- Intentar mantener un horario similar a diario a la hora de meterse en la cama. Lo ideal es hacerlo entre las 22,00 y las 23,00 horas, especialmente si es necesario despertarse antes de las 07,00 horas.

- Dos horas antes de dormir de-



Un descanso reparador y un sueño profundo ayuda a rendir en el estudio y en el trabajo diario.

jar de utilizar aparatos electrónicos como pueden ser teléfonos móviles, portátiles, tablets, etc., ya que el uso de estos dispositivos puede sobreestimar la actividad cerebral o generar ansiedad.

- Mantener una temperatura entre los 18 y los 20 grados en la habitación en la que se duerme es muy importante. Intentar dormir en una habitación con temperaturas por encima de los 28 grados hace que conciliar el sueño sea muy complicado.

- Dormir sobre materiales naturales mejora la transpiración de nuestro cuerpo y un descanso reparador.

- Dormir en un espacio completamente a oscuras ayuda al organismo a la hora de segregar melatonina, la hormona que regula de manera efectiva el ciclo sueño-vigilia.

Igualmente, los expertos indican que es importante tratar de mejorar los niveles de estrés y evi-

tar aquellos elementos que pueden sobreexcitar antes de ir a dormir, como puede ser el uso de móviles u ordenadores. Y, por otra parte, también consideran que es importante tratar de adecuar el entorno en el que se duerme para que sea confortable y silencioso.

La duración adecuada del sueño, por lo general, debe estar entre las 7 y 9 horas diarias para los adultos. Los niños mayores de 2 años más de 10 horas, y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos 8. Si el sueño no tiene una duración adecuada pueden experimentarse problemas de capacidad de atención, de productividad y la sensación de sentir cansancio y somnolencia durante el día.

La falta de sueño también afecta al comportamiento social, ya que provoca irritabilidad y peor estado de ánimo. Todas estas circunstancias aumentan el riesgo de accidentes laborales y de circulación.

La Sociedad Española de Neu-

rología estima que más del 60 por ciento de los jóvenes españoles se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal, y que más del 80 por ciento utiliza dispositivos con pantalla en la cama antes de dormirse. En términos generales, un 48 por ciento

de la población adulta no tiene sueño de calidad, y el 54 por ciento de la población duerme menos de las horas recomendadas. Además, uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Problemas de salud como el insomnio, la apnea obstructiva del sueño, trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática, son los trastornos del sueño más habituales en España.

**Dormir mal**  
 afecta negativamente al comportamiento social, provoca irritabilidad y empeora el estado de ánimo

**Las cenas**  
 deben ser ligeras, sin carbohidratos, y es importante prescindir del consumo de bebidas alcohólicas



29 Marzo, 2025

Dormir ocho horas ayuda a mantener los estables los biorritmos y disminuye la fatiga mental

# Los buenos hábitos de sueño mejoran el bienestar general

F.D. OURENSE  
especiales@laregion.net

**E**l descanso físico y mental resulta imprescindible para mantener una buena salud general, y son cada vez más los estudios que apuestan por unos hábitos constantes y regulares en los ciclos de sueño para evitar diferentes trastornos que pueden llegar a ser graves en una parte importante de la población.

Dormir bien previene el desarrollo de enfermedades metabólicas como la obesidad y la diabetes, la hipertensión o problemas de colesterol y triglicéridos. Un descanso reparador refuerza el sistema vascular y refuerza al sistema nervioso a la hora de prevenir enfermedades neurodegenerativas.

Este descanso diario es uno de los grandes aliados en la lucha contra muchos trastornos mentales (como la depresión) y se ha vinculado a una menor incidencia de algunos tipos de cáncer, como el del colon, mama o próstata.

## RECOMENDACIONES

Priorizar el descanso e incorporar buenos hábitos de sueño supone un impacto positivo para la salud global. Realizando ejercicio de forma regular horas antes de dormir y evitar las comidas copiosas, el alcohol, el tabaco o drogas ayuda a mantener unos ciclos de sueño estables.

Entre las recomendaciones de los expertos para mejorar la calidad del sueño, están las siguientes:

- No hacer ejercicio en las tres horas antes de dormir, ya que estimulan los músculos y se acelera el ritmo cardíaco.

- Por lo menos cenar dos horas antes de ir a la cama para que el cuerpo finalice la digestión antes de dormir y no mientras dormimos.

- Las cenas deben ser ligeras, sin carbohidratos, y prescindir de bebidas alcohólicas. No es recomendable tomar ningún producto con cafeína después de mediatarde.

- Intentar mantener un horario similar a diario a la hora de meterse en la cama. Lo ideal es hacerlo entre las 22,00 y las 23,00 horas, especialmente si es necesario despertarse antes de las 07,00 horas.

- Dos horas antes de dormir de-



Un descanso reparador y un sueño profundo ayuda a rendir en el estudio y en el trabajo diario.

jar de utilizar aparatos electrónicos como pueden ser teléfonos móviles, portátiles, tablets, etc., ya que el uso de estos dispositivos puede sobreestimar la actividad cerebral o generar ansiedad.

- Mantener una temperatura entre los 18 y los 20 grados en la habitación en la que se duerme es muy importante. Intentar dormir en una habitación con temperaturas por encima de los 28 grados hace que conciliar el sueño sea muy complicado.

- Dormir sobre materiales naturales mejora la transpiración de nuestro cuerpo y un descanso reparador.

- Dormir en un espacio completamente a oscuras ayuda al organismo a la hora de segregar melatonina, la hormona que regula de manera efectiva el ciclo sueño-vigilia.

Igualmente, los expertos indican que es importante tratar de mejorar los niveles de estrés y evi-

tar aquellos elementos que pueden sobreexcitar antes de ir a dormir, como puede ser el uso de móviles u ordenadores. Y, por otra parte, también consideran que es importante tratar de adecuar el entorno en el que se duerme para que sea confortable y silencioso.

La duración adecuada del sueño, por lo general, debe estar entre las 7 y 9 horas diarias para los adultos. Los niños mayores de 2 años más de 10 horas, y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos 8. Si el sueño no tiene una duración adecuada pueden experimentarse problemas de capacidad de atención, de productividad y la sensación de sentir cansancio y somnolencia durante el día.

La falta de sueño también afecta al comportamiento social, ya que provoca irritabilidad y peor estado de ánimo. Todas estas circunstancias aumenta el riesgo de accidentes laborales y de circulación.

La Sociedad Española de Neu-

rología estima que más del 60 por ciento de los jóvenes españoles se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal, y que más del 80 por ciento utiliza dispositivos con pantalla en la cama antes de dormirse. En términos generales, un 48 por ciento

de la población adulta no tiene sueño de calidad, y el 54 por ciento de la población duerme menos de las horas recomendadas. Además, uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Problemas de salud como el insomnio, la apnea obstructiva del sueño, trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática, son los trastornos del sueño más habituales en España.

**Dormir mal**  
afecta negativamente al comportamiento social, provoca irritabilidad y empeora el estado de ánimo

**Las cenas**  
deben ser ligeras, sin carbohidratos, y es importante prescindir del consumo de bebidas alcohólicas

29 Marzo, 2025

Dormir ocho horas ayuda a mantener los estables los biorritmos y disminuye la fatiga mental

# Los buenos hábitos de sueño mejoran el bienestar general

F.D.  
OURENSE

**E**l descanso físico y mental resulta imprescindible para mantener una buena salud general, y son cada vez más los estudios que apuestan por unos hábitos constantes y regulares en los ciclos de sueño para evitar diferentes trastornos que pueden llegar a ser graves en una parte importante de la población.

Dormir bien previene el desarrollo de enfermedades metabólicas como la obesidad y la diabetes, la hipertensión o problemas de colesterol y triglicéridos. Un descanso reparador refuerza el sistema vascular y refuerza al sistema nervioso a la hora de prevenir enfermedades neurodegenerativas.

Este descanso diario es uno de los grandes aliados en la lucha contra muchos trastornos mentales (como la depresión) y se ha vinculado a una menor incidencia de algunos tipos de cáncer, como el del colon, mama o próstata.

## RECOMENDACIONES

Priorizar el descanso e incorporar buenos hábitos de sueño supone un impacto positivo para la salud global. Realizando ejercicio de forma regular horas antes de dormir y evitar las comidas copiosas, el alcohol, el tabaco o drogas ayuda a mantener unos ciclos de sueño estables.

Entre las recomendaciones de los expertos para mejorar la calidad del sueño, están las siguientes:

- No hacer ejercicio en las tres horas antes de dormir, ya que estimulan los músculos y se acelera el ritmo cardíaco.
- Por lo menos cenar dos horas antes de ir a la cama para que el cuerpo finalice la digestión antes de dormir y no mientras dormimos.
- Las cenas deben ser ligeras, sin carbohidratos, y prescindir de bebidas alcohólicas. No es recomendable tomar ningún producto con cafeína después de meditarde.
- Intentar mantener un horario similar a diario a la hora de meterse en la cama. Lo ideal es hacerlo entre las 22,00 y las 23,00 horas, especialmente si es necesario despertarse antes de las 07,00 horas.
- Dos horas antes de dormir de-



Un descanso reparador y un sueño profundo ayuda a rendir en el estudio y en el trabajo diario.

jar de utilizar aparatos electrónicos como pueden ser teléfonos móviles, portátiles, tablets, etc., ya que el uso de estos dispositivos puede sobreestimular la actividad cerebral o generar ansiedad.

- Mantener una temperatura entre los 18 y los 20 grados en la habitación en la que se duerme es muy importante. Intentar dormir en una habitación con temperaturas por encima de los 28 grados hace que conciliar el sueño sea muy complicado.
- Dormir sobre materiales naturales mejora la transpiración de nuestro cuerpo y un descanso reparador.
- Dormir en un espacio completamente oscuro ayuda al organismo a la hora de segregar melatonina, la hormona que regula de manera efectiva el ciclo sueño-vigilia.

Igualmente, los expertos indican que es importante tratar de mejorar los niveles de estrés y evi-

tar aquellos elementos que pueden sobreexcitar antes de ir a dormir, como puede ser el uso de móviles u ordenadores. Y, por otra parte, también consideran que es importante tratar de adecuar el entorno en el que se duerme para que sea confortable y silencioso.

La duración adecuada del sueño, por lo general, debe estar entre las 7 y 9 horas diarias para los adultos. Los niños mayores de 2 años más de 10 horas, y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos 8. Si el sueño no tiene una duración adecuada pueden experimentarse problemas de capacidad de atención, de productividad y la sensación de sentir cansancio y somnolencia durante el día.

La falta de sueño también afecta al comportamiento social, ya que provoca irritabilidad y peor estado de ánimo. Todas estas circunstancias aumenta el riesgo de accidentes laborales y de circulación.

La Sociedad Española de Neu-

rología estima que más del 60 por ciento de los jóvenes españoles se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal, y que más del 80 por ciento utiliza dispositivos con pantalla en la cama antes de dormirse. En términos generales, un 48 por ciento

de la población adulta no tiene sueño de calidad, y el 54 por ciento de la población duerme menos de las horas recomendadas. Además, uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

Problemas de salud como el insomnio, la apnea obstructiva del sueño, trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática, son los trastornos del sueño más habituales en España.

**Dormir mal**  
afecta negativamente al comportamiento social, provoca irritabilidad y empeora el estado de ánimo

**Las cenas**  
deben ser ligeras, sin carbohidratos, y es importante prescindir del consumo de bebidas alcohólicas