

© Publicaciones Alimarket, S.A. Queda prohibida la reproducción total o parcial de este contenido -incluida la reproducción del mismo en RRSS- sin que haya una autorización explícita por parte de Alimarket.

Alimarket
Cuestión de confianza

Samsung presenta 'The Mind Guardian'

Se trata de un videojuego basado en IA para el cribado del deterioro cognitivo, antesala del Alzheimer

[Noticias de Electro](#) > [Sector Electro Tecnologías](#) | 11/03/2025 | ALIMARKET ELECTRO



Samsung España anuncia el lanzamiento de “The Mind Guardian”, una innovadora aplicación gamificada basada en inteligencia artificial, que presenta una prueba de autoevaluación de memoria para el cribado a gran escala de signos de deterioro cognitivo, un síntoma común en las fases tempranas de enfermedades como el Alzheimer. Este avance supone un hito en el ámbito de la

salud y la tecnología aplicada para romper barreras, facilitando la detección precoz de demencias como el Alzheimer, una enfermedad que solo en España alcanza a 800.000 personas.

Este videojuego, con una precisión del 97% se presenta como una herramienta autoadministrable, gratuita y accesible, diseñada específicamente para personas de edad superior a 55 años sin síntomas evidentes de deterioro cognitivo. Su aspecto más novedoso es la combinación de tres elementos científico-tecnológicos: la gamificación de pruebas de memoria convencionales para la detección del deterioro cognitivo usados en entornos sociosanitarios y el análisis basado en inteligencia artificial y aprendizaje automático (machine learning), cumpliendo los criterios de validez psicométrica en la construcción de los tests digitalizados.

Con un enfoque en la detección temprana y tras una sesión de unos 45 minutos, The Mind Guardian ofrece a los usuarios una solución sencilla y de acceso universal 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. En caso de detección de posibles señales de deterioro cognitivo, The Mind Guardian actúa como una alerta inicial que agiliza la posterior consulta a los profesionales médicos para su diagnóstico y el posible acceso a terapias y tratamientos disponibles para fases tempranas de estas patologías, así como la planificación personal y familiar.

“El lanzamiento de esta solución marca un hito en las herramientas disponibles para la detección de señales de deterioro cognitivo en fase temprana, por su carácter universal, gratuito y accesible. Con The Mind Guardian, acercamos el cribado a gran escala a los hogares, facilitando la detección precoz que puede marcar la diferencia en la calidad de vida de los pacientes, sus familias y sus cuidadores”, señala Alfonso Fernández, CMO & Head of Direct to Consumer de Samsung Iberia. “Nos sentimos profundamente orgullosos de este proyecto, enmarcado dentro de nuestra iniciativa local Tecnología con Propósito, con el que hemos conseguido poner en valor el rol humano de la tecnología y de la inteligencia artificial con un claro impacto positivo en la sociedad de nuestro país”.

La principal misión de The Mind Guardian es ofrecer un apoyo tangible tanto a las personas afectadas como a sus familias y cuidadores, considerando la detección temprana como un vector de mejora significativa en la calidad de vida facilitando intervenciones más efectivas desde las etapas iniciales de la enfermedad. En definitiva, su gran valor radica en la capacidad de detectar de manera precoz los primeros signos de deterioro cognitivo que pueden ser origen de enfermedades como el Alzheimer, lo que puede contribuir a aumentar la calidad de vida hasta en 10 años y reducir los efectos de las demencias hasta en un 40%.

Por esa razón, la Sociedad Española de Neurología considera que la detección precoz es un elemento clave en el abordaje de la enfermedad de Alzheimer. Pero, según datos de esta sociedad científica, en alrededor del 50% de los casos no se diagnostica el Alzheimer hasta que el paciente ha desarrollado una fase moderada de la enfermedad y entre el 30 y el 50% de las personas que padecen algún tipo de demencia no se llega a obtener un diagnóstico preciso, lo que subraya el valor de esta aplicación.

El videojuego con IA que revoluciona la detección temprana del deterioro cognitivo

El proyecto de investigación que ha hecho posible el desarrollo de The Mind Guardian se remonta a 2014, con la creación de un grupo de investigadores multidisciplinar de los ámbitos tecnológico y sociosanitario en las universidades de Vigo y de Santiago de Compostela para la combinación de técnicas de gamificación e inteligencia artificial, con criterios de validez psicométrica, como instrumento de cribado de deterioro cognitivo. A resultas de sus avances, el Grupo de Ingeniería de Sistemas Telemáticos (GIST) del centro de investigación de Tecnologías de Telecomunicación de Galicia (atlanTTic) perteneciente a la Universidade de Vigo, se encargó de una batería de seis videojuegos para evaluar la memoria episódica, ejecutiva, memoria de trabajo, memoria semántica, memoria procedimental y atención; cada uno de ellos basado en un test convencional usados en entornos sociosanitarios.

Entre 2016 y 2023 se llevan a cabo pilotos con esta batería de videojuegos en diferentes centros de día, asociaciones de personas mayores y entidades vinculadas con el tratamiento de las demencias, como la Asociación gallega de familiares con Alzhéimer (AFAGA). Los resultados más recientes cubren 152 usuarios con valores de validación cruzada que alcanzan el 97% en precisión (accuracy) y confirman la usabilidad y aceptabilidad del instrumento por parte de las personas participantes. Como consecuencia del proceso de entrenamiento de los algoritmos de aprendizaje automático y las evaluaciones realizadas a personas mayores a lo largo del proyecto, se identificó que era suficiente enfocarse en la memoria episódica, semántica y procedimental para concluir unos resultados estadísticamente significativos para identificar a una persona como sana, con deterioro cognitivo leve o con demencia en un proceso de cribado. Adicionalmente, se llevó a cabo la validación de usabilidad en el marco de un proyecto europeo, con 150 personas adicionales en diferentes países utilizando el Technology Acceptance Model (TAM). Este trabajo de investigación

culmina en una tesis doctoral defendida en la Universidade de Vigo, así como publicaciones en revistas científicas de alto nivel.

En 2022, Samsung Iberia y la Universidade de Vigo comienzan a explorar la posibilidad de ofrecer estas pruebas en formato de aplicación gratuita para autoevaluación en ámbito domiciliario y facilitar así un cribado inicial a gran escala para, finalmente, firmar en 2024 un convenio de colaboración entre la Universidade de Vigo y Samsung Iberia para impulsar el desarrollo y puesta a disposición de The Mind Guardian, de cuyos derechos es titular la Universidade de Vigo. El proyecto se ha llevado a cabo también con la colaboración desde el ámbito clínico del Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur, la agencia Cheil Spain como titular de la aplicación y su distribución los usuarios finales, e Innatial Developers S.L., firma gallega experta en integración de sistemas Android.

Samsung, como socio tecnológico, ha jugado un papel crucial, aportando los recursos necesarios para escalar el proyecto desde el ámbito académico hasta su transformación en una aplicación, con un especial foco en el diseño y usabilidad para optimizar la experiencia de usuario garantizando que la aplicación sea intuitiva y funcional para su uso por el público objetivo y en un entorno autogestionado.

“Nos enfocamos en el desarrollo de una batería de ‘serious games’ para la detección temprana del deterioro cognitivo, integrando técnicas de gamificación e IA largamente experimentadas en el centro de investigación atlanTTic de la Universidad de Vigo. Gracias a un equipo multidisciplinario de investigadores, hemos explorado la combinación de videojuegos y machine learning para evaluar distintos tipos de memoria y detectar señales de deterioro cognitivo leve. Nuestro trabajo se ha centrado en la incorporación de algoritmos de IA desarrollados previamente en atlanTTic en la app de The Mind Guardian y que habían mostrado un nivel de exactitud del 97,1%, lo que demuestra el enorme potencial de la tecnología para la detección temprana de deterioro cognitivo en masa; algo muy costoso en tiempo y recursos mediante las técnicas actuales de cribado” asevera Luis Anido, catedrático de ingeniería telemática e investigador en la Universidad de Vigo, especializado en tecnología aplicada a la salud e inteligencia artificial del centro de investigación atlanTTic.

Este proyecto es el resultado de un trabajo multidisciplinar de varios años, desarrollado por un equipo humano altamente especializado, que ha unido esfuerzos en el ámbito

de la tecnología, la salud y la investigación para avanzar en la detección temprana del deterioro cognitivo.

“El deterioro cognitivo es una realidad que puede afectar a cualquier persona, independientemente de su nivel educativo o contexto socioeconómico, y puede comenzar a manifestarse mucho antes de lo que solemos imaginar. Estamos ante un reto de salud pública que necesita una respuesta proactiva y eficaz. The Mind Guardian nos permite realizar un cribado de señales de deterioro cognitivo de manera ágil y eficaz. Es crucial destacar que no estamos ante una herramienta diagnóstica en sí misma, sino ante un recurso con una gran aplicabilidad en la práctica clínica y en la atención primaria. Esta herramienta no solo permite la identificación temprana de posibles problemas cognitivos, sino que también puede ser clave para fomentar cambios en el estilo de vida y mejorar la calidad de vida de millones de personas” comenta Carlos Spuch, neurocientífico y experto en enfermedades neurodegenerativas responsable del proyecto en el IIS Galicia Sur.

The Mind Guardian cuenta con el aval científico-tecnológico de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y con el aval científico de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM) y representa un avance en la detección temprana del deterioro cognitivo, democratizando el acceso a herramientas innovadoras, sin sustituir en ningún momento el diagnóstico clínico. La medicina de precisión es el futuro de la sanidad, pero para aplicarla de manera efectiva en el campo de la salud mental y las enfermedades neurológicas, es esencial contar con soluciones accesibles que permitan evaluar el funcionamiento del cerebro de forma sencilla y eficaz.

“Hasta ahora, la detección del deterioro cognitivo dependía solo de pruebas neuropsicológicas administrados por especialistas, lo que supone un proceso largo y complejo. Unas pruebas que The Mind Guardian en ningún caso sustituye, pero que agiliza de forma considerable”. Cualquier persona puede realizar una autoevaluación rápida y accesible desde su hogar, lo que no solo agiliza la identificación de posibles signos de deterioro, sino que también otorga a los usuarios para tomar medidas preventivas y adoptar hábitos de vida más saludables.

“La conexión con el territorio ha sido clave para desarrollar una tecnología cercana, útil y accesible para todos, conectada con la adopción de hábitos saludables que trabajamos en programas como "Cultiva a Mente" para mayores de 55 años en el plano

preventivo. Nuestro conocimiento sobre el impacto del deterioro cognitivo y las necesidades de los afectados y su círculo asegura que esta solución tecnológica sea realmente efectiva en la práctica. Nuestra participación en la validación y pruebas con usuarios ha permitido comprobar la accesibilidad y eficacia del cribado en entornos reales, garantizando que la herramienta responda a las necesidades de las personas con deterioro cognitivo” concluye Juan Carlos Rodríguez Bernárdez, presidente de la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras Demencias de Galicia (AFAGA).

The Mind Guardian, el mayor proyecto de Tecnología con Propósito

Por su impacto, tanto en las personas con posible deterioro cognitivo como en sus familias, The Mind Guardian es una App con enfoque lúdico que recopila datos clave a través de juegos interactivos diseñados para evaluar la memoria episódica, semántica y procedimental. Estimaciones internas realizadas sobre un estudio encargado a Ipsos España, estiman que esta tecnología de autoevaluación podría beneficiar potencialmente a 2,5 millones de personas. Su diseño integra todas las pruebas en una única experiencia con una interfaz intuitiva y accesible, facilitando su uso para cualquier persona a partir de los 55 años. Para obtener un resultado, el usuario debe completar tres pruebas dentro del videojuego, que aluden a estos tres ámbitos de análisis:

Memoria episódica: el usuario recorre una pequeña ciudad, observando listas de elementos. Posteriormente, deberá identificarlos en recorridos activos por la ciudad.

Memoria procedimental: prueba de agilidad y coordinación en la que el usuario sigue con el dedo un círculo en movimiento, que gira a distintas velocidades y direcciones.

Memoria semántica: se presentan tres imágenes relacionadas entre sí, de las cuales solo una es la opción correcta en términos de asociación semántica.

Los algoritmos de machine learning han sido desarrollados y entrenados con una muestra representativa de la población española, garantizando una mayor fiabilidad en la identificación de posibles signos de deterioro cognitivo. The Mind Guardian ha sido diseñado y homologado específicamente para el contexto del territorio español, utilizando tests de memoria convencionales aplicados en entornos sociosanitarios de práctica clínica en España. Actualmente, la aplicación está disponible únicamente en idioma castellano, ya que el entorno cultural y lingüístico influye directamente en la

fiabilidad de la evaluación cognitiva.

Gracias a su enfoque innovador y accesible, The Mind Guardian se posiciona como una herramienta clave para la detección temprana del deterioro cognitivo, democratizando el acceso al cribado preventivo y permitiendo que más personas puedan evaluarse cómodamente desde sus hogares.

Debido a su potencial impacto a gran escala y recursos invertidos, The Mind Guardian se posiciona como el proyecto más destacado de la iniciativa Tecnología con Propósito de Samsung, un programa diseñado para aplicar la innovación tecnológica a la resolución de retos sociales y la mejora de la calidad de vida de las personas.

Tecnología con Propósito -proyecto 100% local de la compañía surcoreana- se centra en desarrollar soluciones en áreas clave como la educación, la cultura, la accesibilidad y bienestar, y la empleabilidad y emprendimiento. Su objetivo es utilizar la tecnología como una herramienta para generar un impacto positivo y significativo en la sociedad, demostrando cómo los avances tecnológicos pueden responder a necesidades reales y contribuir al bienestar colectivo.

En 2023, Samsung incrementó su inversión en el programa Tecnología con Propósito en un 30%, alcanzando los 1,52 M€. Desde su creación, el programa ha destinado más de 25 millones en 30 proyectos de impactos social. En este 2025 Samsung sigue invirtiendo en España y el desarrollo de The Mind Guardian es una clara prueba del compromiso de la compañía con la innovación tecnológica al servicio de la sociedad.

Alimarket

Cuestión de confianza

© Publicaciones Alimarket, S.A. Queda prohibida la reproducción total o parcial de este contenido -incluida la reproducción del mismo en RRSS- sin que haya una autorización explícita por parte de Alimarket.




SALUD

Los españoles duermen una media de siete horas: problemas y soluciones para un mejor descanso

El estrés provoca insomnio a entre un 20 y un 48% de la población. El consumo de alcohol y tabaco también reduce la calidad del sueño

ARAGÓN NOTICIAS / 11/03/2025 - 15:01



 El estrés es la principal causa de insomnio entre los españoles. / Canva

Según la Sociedad Española de Neurología, **los españoles duermen una media de 7 horas y 13 minutos**, pero ese descanso no siempre es reparador. Una situación que también se da en los niños, ya que uno de cada cuatro tampoco duerme bien. En su caso, las pesadillas o los problemas escolares suelen estar detrás. "A veces tienen pesadillas, terrores nocturnos, etc. y eso les lleva a no dormir bien. También es de las causas más frecuentes la integración escolar, lo que se denomina **acoso escolar, que afecta al** Privacidad

sueño y que, de hecho, es de los síntomas más claros", ha señalado el médico de familia Luis Gutiérrez en el programa 'Buenos Días' de Aragón TV.

En el caso de los adultos, detrás de un problema en el descanso suele estar **el estrés, que provoca insomnio a entre un 20 y un 48% de la población**.

"**Nos llevamos ese estrés a la cama** y eso nos impide conciliar el sueño y descansar de forma óptima", ha subrayado el experto, que ha apuntado también al **síndrome de las piernas inquietas** como otro de los factores que afectan a la calidad del sueño. De hecho, es el segundo trastorno más común y afecta a un 10%: "**Afecta mucho a pacientes diabéticos e hipertensos**".

También el **consumo de alcohol y el tabaquismo afectan negativamente al descanso** de la población adulta.

Las **apneas** obstructivas son otro de **los problemas más comunes en la baja calidad del sueño** de los españoles: "Está muy relacionado con los pacientes que roncan y muchas veces necesitan una máscara que insufla aire". Esta condición médica afecta a entre el 5 y el 7% de la población española.

Para poner **remedio a estos problemas**, Gutiérrez recomienda el consumo de **melatonina**: "Ayuda a normalizar el sueño. Es una hormona que con la edad se va reduciendo su producción y es clave en el descanso", ha aclarado el experto, que recomienda optar por fórmulas farmacéuticas liposomadas, para "que la absorción sea completa".

Si quieres estar al día de toda la actualidad, síguenos en redes sociales: [Instagram](#), [Facebook](#), [X](#) y [TikTok](#).

Vídeos

[INICIO](#) [ACTUALIDAD](#) [CULTURA](#) [DEPORTES](#) [OPINIÓN](#) [SOCIEDAD](#)

Bierzo Diario

[INICIO](#) [ACTUALIDAD](#) [CULTURA](#) [DEPORTES](#) [OPINIÓN](#) [SOCIEDAD](#)

Charla sobre ictus en el Centro de Día de Flores del Sil

11/03/2025 11:56

El doctor Ángel Fernández Díaz explicará qué es un ictus, cómo reconocer sus síntomas, consejos para ayudar a manejar las secuelas de esta enfermedad y pautas sobre los cuidados que van a necesitar los pacientes.

La charla coloquio tendrá lugar el sábado 15 de marzo, a las 18 horas en el Centro de Día de Flores del Sil. Ángel Fernández Díaz, miembro de la Sociedad Española de Neurología, publicó un manual para todos aquellos pacientes y cuidadores que se tienen que enfrentar a una nueva vida tras un episodio de este tipo.

SHARE

**CENTROS RESIDENCIALES****987 526 577 - 606 780 129**

administracion@centroresidenciallasnieves.com

En este libro se explica qué es un ictus y cómo reconocer sus síntomas pero, sobre todo, se ofrecen consejos para ayudar a manejar las secuelas de esta enfermedad y pautas sobre los cuidados que van a necesitar los pacientes.

👍 TAMBIEN TE PUEDE INTERESAR...



El francés
Thomas
Carrique
completa el
lateral
diestro en la
plantilla de
la
Ponferradina



El
Ayuntamien
to ya trabaja
en un
proyecto
para pedir
ayudas al
transporte
urbano

[TRIBUNA]
Volver al
sentido
común



LO MÁS LEÍDO

Cacabelos vuelve a batir su propio récord:
ya tarda un año en pagar a los
proveedores

Ponferrada 'revolucionaria' la organización
de las fiestas en pueblos y barrios

[LOS GATOS DEL CALLEJÓN] Vota Diego

La Ponferradina tumba al Ourense para
escalar a la segunda plaza (2-0)

El PSOE suspende de militancia a Manuel
Ángel Rey por amenazar a Cendón y
Courel

[REVISTA] Dimite la ministra títere de
chaqueteros sin retransca

Los afiliados del PP creen que Morala «le
ha cambiado la cara para bien» a
Ponferrada

[REVISTA] Jana escapa de fiesta a
Ourense y lo gasta todo en armas

[CONTINENTES VACÍOS] Fuego en
Valtuille

[TRIBUNA] León rompe la monotonía:
Diego Moreno y la sorpresa en el PSOE



Únete a nuestro Canal
EL BIERZO DIGITAL



Charla sobre el ictus en Flores del Sil

Será el próximo 15 de marzo en el Centro de Día del barrio



**CENTRO DE DÍA DE
FLORES DEL SIL**

**SÁBADO 15 DE MARZO
18:00H**

Charla sobre el ictus en Flores del Sil

11 Mar 2025 - 11:19 | Actualizado: 11 Mar 2025 - 12:41

Lectura: 46 segundos

La **Concejalía de Mayores y Participación Ciudadana**, bajo la dirección de **Mari Crespo**, ha organizado una **charla informativa** sobre el **ictus** en colaboración con la **Asociación Flores Existe**, con el objetivo de dinamizar el Barrio de Flores del Sil y enriquecer las actividades del Centro de Día de la zona.

Únete a nuestro Canal

El evento contará con la presencia del Dr. **Ángel Fernández Díaz**, miembro de la Sociedad Española de Neurología, quien abordará qué es un ictus, cómo identificar sus síntomas, así como recomendaciones para gestionar las secuelas de esta enfermedad y los cuidados que requieren los pacientes.

La charla, que será de acceso **gratuito** y hasta completar aforo, se celebrará el sábado **15 de marzo** a las 18:00 horas en el **Centro de Día de Flores del Sil**. Además, el Dr. Fernández Díaz resolverá todas las dudas relacionadas con esta patología. Cabe destacar que el doctor es autor del manual *"ICTUS: Cinco letras que cambian tu vida"*, un libro dirigido a pacientes y cuidadores, que explica cómo reconocer un ictus y cómo afrontar la vida después de sufrirlo.

Categoría/s:

Sociedad

Tema/s:

Flores del Sil

Deja una respuesta

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con *

Comentario *

PUBLICIDAD

elDiario.es

Hazte socio/a



Qué nos quita el sueño, y cómo remediarlo: los ejes de un descanso saludable

El sueño un proceso fisiológico primordial para sentirnos bien y rendir durante el día



Joven intentando dormir Andrii Lysenko | iStock

Mercè Palau

11 de marzo de 2025 - 06:01 h

Pasamos cerca de un tercio de nuestra vida durmiendo, una actividad absolutamente necesaria. Dormir de la forma correcta

nos ayuda a sentirnos bien y a rendir durante el día, de ahí que una noche de calidad empiece muchas veces en el momento en que nos despertamos. El sueño es un proceso fisiológico necesario para nuestro cuerpo porque permite regular distintos procesos a nivel hormonal, cardiovascular y neuronal. Sin embargo, la forma de vida actual, con sus prisas, su ritmo trepidante y las exigencias propicia el aumento de los problemas relacionados con el sueño.

¿Qué es un sueño 'normal'?

PUBLICIDAD

Aunque las necesidades de sueño varían de una persona a otra, incluso en el mismo individuo cambian con la edad o la actividad diaria, “consideramos que un sueño es normal y reparador cuando te permite realizar adecuadamente las actividades del día siguiente”, explica la Doctora Blanca Patricia Díaz Montoya, jefa del Servicio de Neurofisiología Clínica del [Hospital Universitario Infanta Elena](#). Dicho centro madrileño celebra el próximo 28 de marzo su jornada de sueño para pacientes.

PUBLICIDAD

¿Cómo se traduce esto en horas? La cantidad de sueño es distinta en función de la persona, la edad y de la actividad que se realice durante el día. “En el primer año de vida podemos dormir hasta 16 horas diarias; en niños de entre 6 y 10 años esta cifra baja a 10 horas; a partir de los 17 años empezamos a tener un tiempo de sueño de entre 7 y 8 horas”, afirma la Doctora.

PUBLICIDAD

¿Es verdad que necesitamos dormir menos a medida que envejecemos? No necesariamente esto es así, lo que ocurre es que se puede tener un sueño fragmentado, “con múltiples despertares por la noche, y pueden despertarse más temprano debido a distintos factores que influyen en el reloj interno de las personas”, matiza Díaz Montoya. Muchas veces, estas interrupciones se compensan con siestas diurnas, que no deberían sobrepasar los 20 minutos para que por la noche se pueda conciliar el sueño.

¿Por qué nos despertamos por la noche?

PUBLICIDAD

Nuestro cuerpo funciona como una compleja maquinaria en la que todo tiene que estar bien sincronizado. Y con el sueño pasa lo mismo. Este proceso fisiológico está regulado por el ciclo vigilia-sueño, un reloj biológico que es el que nos ayuda a conciliar el sueño y a despertarnos a una determinada hora. Y es este reloj el responsable de que nos despertemos por la

noche a la misma hora.

PUBLICIDAD

Como apunta Díaz Montoya, “también podemos despertarnos a una misma hora por necesidades fisiológicas, como la necesidad de ir al baño, o por motivos ambientales, como el ruido de la calle o de un electrodoméstico, o el clima”. También el estrés y la ansiedad influyen ya que aumentan los niveles de cortisol durante la noche y se activa nuestro cerebro.

¿Qué ocurre cuando perdemos horas de sueño? Suele pensarse que el sueño perdido lo podemos recuperar a la noche siguiente o durante el fin de semana. Sin embargo, lo que en realidad sucede es que se acumula “una deuda de sueño que no se puede recuperar”, matiza la Doctora Díaz Montoya. Y esto se traduce en la aparición de problemas como “irritabilidad, somnolencia diurna, cansancio, entre otros, que a largo plazo puede conducir a trastornos como ansiedad, depresión e incluso demencia tipo Alzheimer, obesidad, cáncer o problemas cardiovasculares”, afirma la experta.

Causas que dificultan el sueño

PUBLICIDAD

En España, el 48% de la población adulta y el 25% de la infantil no tienen un sueño de calidad, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Determinar qué se esconde detrás de los problemas para dormir, o establecer qué es lo que nos quita el sueño, no es una tarea sencilla y cambia a lo largo de nuestra vida. Detrás de esta dificultad puede haber motivos tan variados como “el estrés emocional, la ansiedad, el dolor físico, la apnea del sueño, los trastornos hormonales, la mala higiene de sueño o el consumo habitual de estimulantes”, afirma la Doctora.

También los problemas y preocupaciones diarias, tanto si son de motivo personal como laboral, “pueden activar el sistema nervioso y dificultar que el cuerpo se relaje, manteniendo pensamientos repetitivos durante la noche”, advierte Díaz Montoya.

La depresión es otro factor que altera el sueño. Como remarca la experta, “tiene una relación bidireccional: la falta de sueño puede contribuir a la aparición o empeoramiento de los trastornos de la esfera del ánimo y ansiedad y depresión pueden interferir en la calidad del sueño”.

PUBLICIDAD

Otro gran enemigo de un sueño de calidad es el uso excesivo de las pantallas. Por más tentador que pueda ser usar el

teléfono antes de acostarnos, los estudios han demostrado que estos dispositivos pueden interferir con el sueño al suprimir la producción de melatonina, una hormona natural que se libera por la noche y que nos ayuda a sentirnos cansados y a prepararnos para dormir.

Además, la luz azul de las pantallas puede “activar el sistema de recompensa que puede generar adicción, creándose un círculo vicioso que empeora los hábitos adecuados de sueño”, señala Díaz Montoya.

Principales trastornos del sueño

Existen numerosas alteraciones producidas durante el sueño; las más frecuentes son los trastornos respiratorios, de los cuales el más conocido es la apnea obstructiva del sueño, que afecta a un 10% de la población adulta. También hablamos de insomnio, el síndrome de piernas inquietas, los trastornos del ritmo circadiano, las hipersomnias como la narcolepsia y las parasomnias como el sonambulismo o el trastorno de conducta durante sueño REM. Todos ellos afectan al 22-30% de la población española.

PUBLICIDAD

Cuando aparecen, las personas suelen presentar una “sensación de sueño no reparador, excesiva somnolencia diurna, problemas de atención, concentración y memoria o afectación del estado de ánimo, entre otras”, afirma la Doctora Díaz Montoya. Esto se traduce muchas veces en una reducción del rendimiento académico o profesional, e incluso en situaciones de riesgo, como accidentes de tráfico o laborales.

Decálogo para un sueño saludable y reparador

Es crucial hacer del sueño una prioridad en nuestra vida para poder obtener el descanso de calidad que necesitamos. ¿Y cómo lo conseguimos? Desde el Servicio de Neurofisiología Clínica de los Hospitales Universitarios [Rey Juan Carlos](#), Fundación Jiménez Díaz, [Infanta Elena](#) y [General de Villalba](#), proponen una lista con 10 medidas de higiene para tener un sueño saludable:

1. Mantener un horario fijo para acostarse y levantarse todos los días.
2. Permanecer en la cama el tiempo suficiente, adaptándolo a las necesidades de sueño.
3. Evitar la siesta y dejarla solo para casos excepcionales, pero no siempre más de 30 minutos.
4. Evitar el consumo de bebidas con cafeína y teína.
5. Evitar el alcohol y tabaco varias horas antes de dormir.
6. Practicar ejercicio de forma regular, una hora al día, sobre todo por la mañana o primera hora de la tarde o tres horas antes de ir a dormir.
7. Mantener la habitación a una temperatura agradable, con niveles de luz y ruido mínimos.
8. Esperar dos horas desde la cena hasta ir a dormir y evitar el consumo de chocolate y grandes cantidades de azúcar.
9. No usar dispositivos electrónicos con pantallas las dos horas previas al sueño nocturno.
10. Pasar tiempo al aire libre.

Si, pese a todo, no conseguimos tener un sueño reparador, o tenemos algún otro síntoma, es posible que tengamos alguna patología del sueño como las enumeradas antes. En este caso, es importante buscar atención médica para diagnosticar, tratar y, en algunos casos, derivar a una unidad especializada. “Nunca debemos recurrir a la automedicación”, advierte Díaz Montoya.

[El diario de tu salud](#)

HE VISTO UN ERROR

Openbank

Hazte cliente

1/6

Este número es indicativo del riesgo del producto, siendo 1/6 indicativo de menor riesgo y 6/6 de mayor riesgo.

Entidad adherida al Fondo de Garantía de Depósitos de Entidades de Crédito Español. Para depósitos en dinero, el importe máximo garantizado es de 100.000 € por depositante en cada entidad de crédito.

SALUD

Un videojuego para detectar de forma precoz los primeros signos del deterioro cognitivo

Una tecnología liderada por la Universidad de Vigo en colaboración con Samsung permite llevar a cabo un cribado global de síntomas como la pérdida de memoria

  Comentar

Detalle del videojuego 'The Mind Guardian' SAMSUNG IBERIA

**Cristina G. Lucio**

Madrid

Actualizado Martes, 11 marzo 2025 - 14:22

El **deterioro cognitivo** suele empezar de una forma sutil, con pequeñas pérdidas de memoria o fallos en la atención, el lenguaje y la capacidad de razonar.

Estos signos no siempre indican el futuro desarrollo de una demencia, pero pueden ser la antesala de problemas como el alzhéimer.

Científicos de la Universidad de Vigo han desarrollado, con el apoyo de Samsung, una aplicación basada en la inteligencia artificial que permite, mediante un videojuego, realizar un cribado a gran escala de signos de deterioro cognitivo.

La herramienta, una app gamificada denominada **The Mind Guardian**, puede servir como "alerta inicial" ya que **ha demostrado un "97,1% de precisión en la detección de los signos tempranos de deterioro cognitivo"**, han señalado sus creadores durante la presentación de la tecnología.

El rol de la aplicación es detectar posibles signos de deterioro cognitivo, **en ningún caso hacer un diagnóstico**, han advertido. "Un médico siempre tiene que ratificar los resultados", ha subrayado a este periódico **Luis Anido**, catedrático de ingeniería telemática, investigador en la Universidad de Vigo y uno de los líderes del desarrollo.

La herramienta cuenta con el aval científico-técnico de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental.

El **videojuego**, al que **puede accederse a partir de este martes** de forma gratuita desde cualquier tablet con sistema operativo Android, está **dirigido a personas mayores de 55 años** y combina diferentes pruebas que miden la memoria episódica, la procedimental y la semántica.

En una sesión de unos **45 minutos**, el usuario, de forma gratuita y desde su propia casa, puede someterse al test eliminado el llamado síndrome de la bata blanca, que puede alterar los resultados de las pruebas realizadas en entornos sanitarios debido al estrés o el miedo que pueden producir esos ambientes.

Si el resultado es positivo, lo que la app te recomienda es repetir el test en un plazo de seis meses, además de ofrecerte "una serie de recomendaciones desde el punto de vista de la salud cognitiva", explica Anido. Si tras ese medio año el test vuelve a arrojar la existencia de un posible deterioro cognitivo, la recomendación ya es acudir a un profesional

médico que pueda ratificar o no el diagnóstico. La app, añade el investigador, **"te proporciona un informe donde se detallan todas las bases científicas** en las que se basa la aplicación".

La efectividad de la herramienta se ha probado "en alrededor de 150 personas", arrojando una precisión de más del 97%, asegura Anido.

"Creemos que puede ser muy útil", añade. "La detección precoz es clave hoy en día y **el sistema no tiene la capacidad actualmente para realizar cribados de forma sistemática**. Un test de estas características realizado por un profesional clínico exige un mínimo de 50 minutos", añade.

MÁS DE 10 AÑOS DE TRABAJO

La idea de poner en marcha el proyecto surgió en 2014. Buscando formas de llevar la tecnología a las personas mayores, el Grupo de Ingeniería de Sistemas Telemáticos (GIST) del centro de investigación de Tecnologías de Telecomunicación de Galicia (atlanTTic) identificó que, aunque a priori pudiera parecer lo contrario, los videojuegos eran una de las herramientas mejor valoradas y aceptadas por los usuarios de más edad. "En ese momento la inteligencia artificial estaba empezando a crecer y, por otro lado, también constatamos que la demencia era un problema importante. Decidimos hacer encajar esas tres piezas y así surgió el **proyecto Panoramix**, con el que desarrollamos una batería de videojuegos desarrollados para evaluar posibles problemas de memoria", explica Anido.

Entre 2016 y 2023 se realizaron estudios pilotos con esta batería de videojuegos en diferentes centros de día, asociaciones de personas mayores y entidades vinculadas con el tratamiento de las demencias, como la **Asociación gallega de familiares con Alzheimer (AFAGA)** que mostraron una altísima efectividad.

Posteriormente, se llevó a cabo la validación de usabilidad en el marco de un proyecto europeo, con 150 personas adicionales en diferentes países utilizando el Technology Acceptance Model (TAM).

Para la validación, explica Anido, fue clave la colaboración del Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur.

En 2022, a raíz de una publicación en prensa del proyecto gallego que llamó la atención de la compañía surcoreana, Samsung Iberia y la Universidad de Vigo comenzaron a colaborar para la creación de The Mind Guardian, de cuyos derechos es titular la Universidad de Vigo.

"Nos sentimos profundamente orgullosos de este proyecto, enmarcado dentro de nuestra iniciativa local Tecnología con Propósito, con el que hemos conseguido poner en valor el rol humano de la tecnología y de la inteligencia artificial con un claro impacto positivo en la sociedad de nuestro país", señaló, en la presentación de la aplicación, **Alfonso Fernández**, CMO & Head of Direct to Consumer de Samsung Iberia.

"La tecnología nos permite escalar en la interacción, llegar a más sitios y atender a más personas", añadió **Juan Carlos Rodríguez Bernárdez**, presidente de la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras Demencias de Galicia (AFAGA).

MÁS EN EL MUNDO



El historial de los dos menores del asesinato de la educadora: uno cometió 37 delitos en un fin de semana; el otro agredió a su padre hasta romperle la nariz



María Belén, la trabajadora social asesinada en Badajoz: "Se dedicaba a ayudarlos, es increíble que haya muerto con esta violencia"

Por su parte, **Carlos Spuch**, neurocientífico y experto en enfermedades neurodegenerativas responsable del proyecto en el IIS Galicia Sur, recordó durante su intervención que "esta herramienta permite detectar a la gente que tiene una vida normal pero ya empieza a notar cambios en su cerebro. Permite la identificación temprana de posibles problemas cognitivos, lo que puede ser fundamental para fomentar cambios en su estilo de vida", señaló.

Y, finalmente, **Gonzalo Soliño**, psicólogo de AFAGA, puso el énfasis en que la detección precoz es importante porque hay medidas que pueden ayudar a ralentizar el avance del problema. "Mantener una vida activa a nivel cognitivo, físico y social es clave", subrayó el especialista, quien hizo especial hincapié en el papel protector de la socialización, "una parte que a menudo se olvida y es importantísima".

Tecnología

TU TECNOLOGÍA · CIBERSEGURIDAD · PRIVACIDAD · INTELIGENCIA ARTIFICIAL · INTERNET · GRANDES TECNOLÓGICAS · ÚLTIMAS NOTICIAS

NEUROCIENCIA >

Científicos españoles desarrollan un videojuego con el que es posible anticiparse a los síntomas de alzhéimer y demencia

‘The Mind Guardian’ es un proyecto gallego que, en colaboración con Samsung, aplica técnicas de inteligencia artificial y test médicos tradicionales para alertar a los mayores de 55 años sobre posibles signos de deterioro cognitivo



RIU Hotels & Resorts

RIU Class hasta -10% extra*

Hasta 10% dto extra* con nuestro programa



Manuel José Fernández Iglesias y Luis Anido, catedráticos en Telecomunicaciones de la Universidad de Vigo y creadores de 'The Mind Guardian'.

Foto cedida pro Samsung.

MIGUEL RIOPA (CEDIDA POR SAMSUNG).

FACUNDO MACCHI

Vigo - 11 MAR 2025 - 09:30 CET



Hace 24 horas que Paz Rey Duarte no puede sacarse el mensaje de la cabeza: *Posible riesgo detectado*. Aunque ningún médico se lo ha diagnosticado formalmente, la mujer —73 años, de Vigo, pelo cano impecable— está convencida de que [tiene alzhéimer](#). “Hace ya un tiempo que estoy notando que me olvido hasta de las cosas más sencillas”, dice mientras se acomoda un pañuelo de algodón que lleva atado al cuello para capear el frío atlántico de la costa del fin del mundo. No puede recordar, por ejemplo, ni el título ni el autor de la novela que está leyendo, tampoco el nombre del medicamento que lleva meses tomando todos los días. “Estoy preocupada”, apostilla.

Paz se sumó a los programas de prevención de la [Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras Demencias de Galicia](#) (AFAGA) luego de jubilarse. En un principio era como participar de un club social para veteranos porque sus problemas de memoria aún

cada año en España y de los cuales el 65% corresponden a mujeres. La advertencia no se la dio un especialista, sino un videojuego. La mujer ha probado de forma anticipada *The Mind Guardian*, una aplicación desarrollada por científicos del centro de investigación atlantTic de la Universidad de Vigo y del grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur, en colaboración con Samsung, que puso el dinero y el aparato técnico y empresarial para que la idea no quedara encajonada. La multinacional surcoreana tiene un programa, *Tecnología con Propósito*, que aplica la innovación tecnológica en la resolución de problemas sociales y en el que ya llevan invertidos más de 25 millones de euros.

La aplicación —gratuita, recomendada para mayores de 55 años— está disponible a partir de hoy martes para usuarios del sistema operativo Android en España.

The Mind Guardian es lo que se conoce como un instrumento de cribado. Es decir, no ofrece un diagnóstico médico como tal, sino que utiliza tres juegos y técnicas de inteligencia artificial para examinar al usuario y, a partir de la información recogida durante las [diferentes pruebas](#) —que miden la memoria episódica, la procedimental y la semántica—, clasificarlo como alguien con posible deterioro cognitivo o sin deterioro cognitivo. El desarrollo tiene el aval científico de la Sociedad Española de Neurología y de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental.

La aplicación identificó a Paz como “persona de riesgo” y ahora maneja dos opciones: consultar a un experto para que le haga un diagnóstico más a fondo y confirmar la advertencia, o esperar seis meses y repetir las pruebas dentro de la *app* para ver qué resultados arroja. En el medio, cree que su mejor alternativa es estar alerta a los síntomas y pedir asesoramiento para conocer qué tipo de hábitos podrían [ralentizar el avance](#) de su, por ahora, probable deterioro cognitivo.





Paz Rey Duarte, de 73 años, probó 'The Mind Guardian' para medir su nivel de deterioro cognitivo. Foto cedida por Samsung.
MIGUEL RIOPA (MIGUEL RIOPA)

Un invento hecho en Galicia

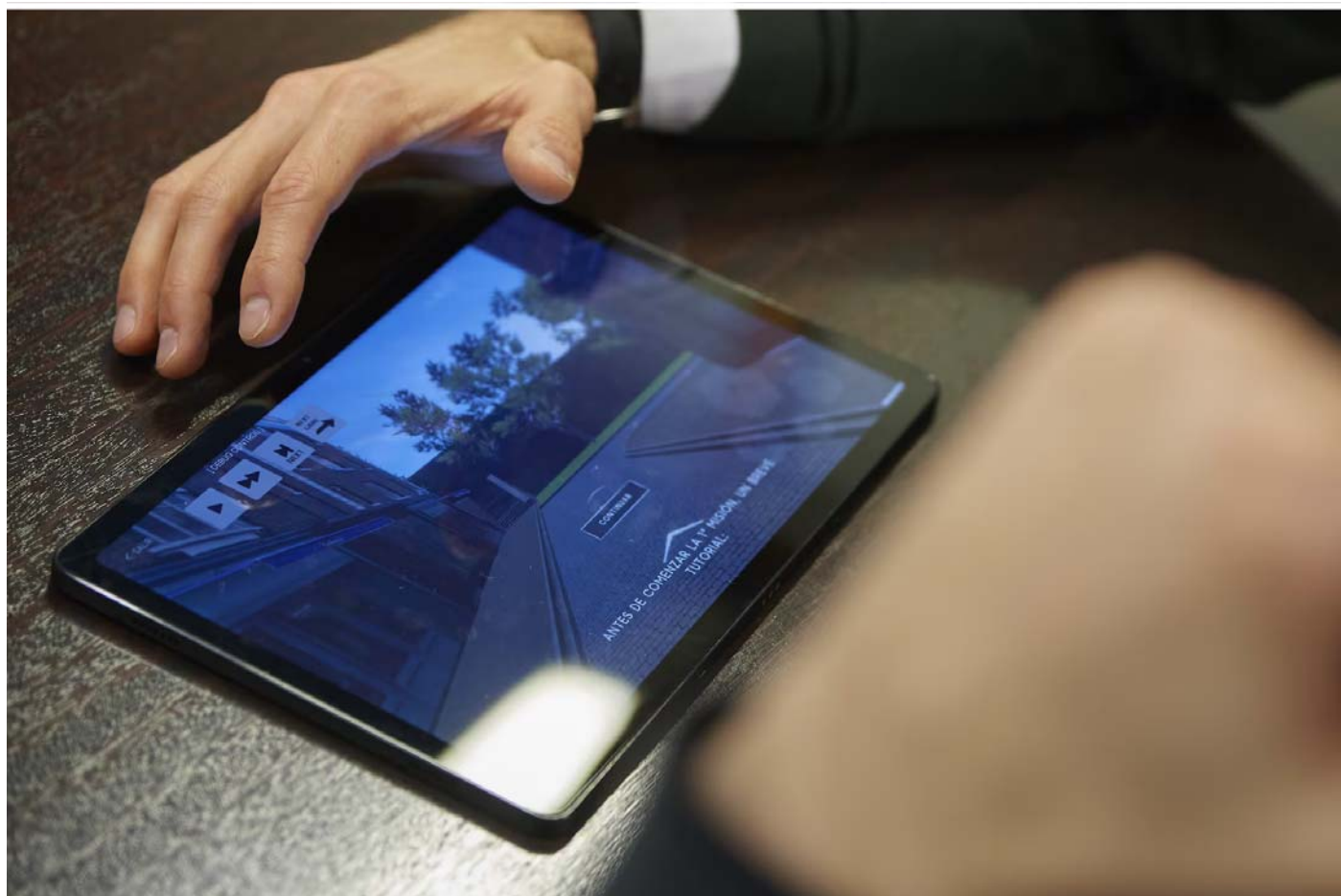
El germen de *The Mind Guardian* hay que ir a buscarlo a la ladera de un monte en la parroquia de Zamanes, a las afueras de Vigo. Allí, rodeados de robles, pinos y castaños húmedos, están los laboratorios del centro de investigación atlantTic, donde se brujulean sistemas telemáticos y [otras tecnologías](#). Luis Anido es catedrático en telecomunicaciones de la universidad y hace años que se dedica a tender puentes entre la neurociencia y la tecnología.

En 2014 —en un contexto en el que las cifras de prevalencia de demencia entre personas mayores aumentaron en Galicia—, Anido y su equipo descubrieron que, al contrario de lo que se podría suponer, los videojuegos eran una manera muy efectiva de vincular a los adultos mayores con los desarrollos tecnológicos. Así fue que se pusieron a estudiar el posible uso combinado de técnicas de *gamificación* e inteligencia artificial con pruebas médicas, para crear un instrumento que pudiera medir el deterioro cognitivo del usuario y que el resultado tuviera validez clínica.

Con ese espíritu nació *Panoramix*, [una batería de videojuegos](#) para poder identificar posibles trastornos neuronales ya en sus primeras fases, cuando todavía los síntomas no son evidentes. Los diferentes juegos se basaron en los test convencionales usados en hospitales y clínicas para medir la capacidad de memoria y la atención. El proyecto comenzó a probarse en los pacientes nucleados dentro de AFAGA con resultados contundentes: 97,1% de exactitud estadística en la detección de deterioro cognitivo.

En el medio de todas esas pruebas y experimentos cayó la noticia: la madre de Anido, de 88 años, fue diagnosticada con Alzheimer. Lo profesional terminó cruzando a la vereda de lo personal.

“Ya no me recuerda”, dice el investigador apoyando los codos sobre una barandilla con vistas al campus universitario, un paisaje escarpado y desnudo que aguarda la llegada de la primavera. Y añade: “Yo tampoco recuerdo cómo era ella antes de la enfermedad. A veces, para hacerlo, miro vídeos familiares de otras épocas”. El Alzheimer de su mamá ya es irrefrenable: solo queda intentar [mejorar su calidad de vida](#). Pero la aplicación que Anido y su colega, Manuel José Fernández —quien afirma con seguridad que el Alzheimer es “la pandemia del futuro”—, han desarrollado, sí podría marcar una diferencia en la vida de otros pacientes.



Prototipo de la aplicación 'The Mind Guardian' en una tableta.

MIGUEL RIOPA

“Cuando enfermó”, recuerda el científico, “mi madre no fue consciente de su propio deterioro. Todas las decisiones alrededor de su vida y su tratamiento tuvimos que tomarlas nosotros, sus hijos. Perdió su libertad. El videojuego puede permitirle a otras personas adelantarse unos pasos al avance de la enfermedad y planificar cómo van a vivir en los próximos años”. La prevención es, en definitiva, la razón de ser de *The Mind Guardian*.

Una alerta a tiempo

La oficina de Carlos Spuch en el Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur (IIS) queda en la planta baja del Hospital Universitario Álvaro Cunqueiro. Es un edificio funcionalista y contemporáneo con una fachada de enormes lamas metálicas con vistas a la ría de Vigo. Spuch trabaja allí monitorizando y divulgando [el avance de las enfermedades](#) neurodegenerativas entre la envejecida población de Galicia, donde más del 26% de los habitantes superan los 65 años. La comunidad autónoma en un laboratorio a cielo abierto para el estudio de las alteraciones cerebrales en la tercera edad. “La clave con estas enfermedades es la detección temprana. El diagnóstico suele aparecer cuando los síntomas ya son muy evidentes y es demasiado tarde”, explica el neurólogo con un acento gallego pronunciado.



Carlos Spuch, neurólogo, en los laboratorios del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur. Foto cedida por Samsung.
MIGUEL RIOPA (MIGUEL RIOPA)

Spuch ha participado en la evaluación científica de *The Mind Guardian*, colaborando en los estudios clínicos en pacientes diagnosticados con deterioro cognitivo para determinar la fiabilidad de la aplicación. “Era la primera vez que veía cómo un sistema tecnológico se podía poner al servicio de las enfermedades neurológicas y me pareció interesante”, explica. El valor de este desarrollo, según el experto, es que permite poner al alcance de los dedos de las personas mayores una herramienta de [detección temprana](#) con la facilidad de un videojuego. “Si quisieras aplicarle a un paciente los mismos test que se aplican a través de los juegos de *The Mind Guardian*, necesitarías una consulta de dos horas con un funcionario capacitado. Sin embargo, esto permite hacerlos de manera muy sencilla, desde casa, en 45 minutos y jugando”, señala. Además, como la aplicación recomienda jugar en un entorno tranquilo y cómodo, se puede evitar el “efecto bata blanca”, en el que los resultados de un test pueden tener sesgos, ya que los pacientes suelen inquietarse o alarmarse en entornos hospitalarios y cometer más errores.

Si al final del juego, el resultado arroja la alerta de posible riesgo de deterioro, el usuario puede llevar ese informe a la consulta y someterse a un diagnóstico más estricto. “Es un mensaje de que tienes que cambiar algunos hábitos”, explica Spuch. Para ralentizar el deterioro, las personas pueden practicar ejercicio físico intenso, evitar los ultraprocesados en su alimentación y, más que nada, socializar. “La [actividad social](#) es lo que hace la diferencia en cuanto a la cognición. Lo peor que puede hacer una persona con deterioro cognitivo es aislarse”.

la parte social. Yo no sé si servirá, pero que la pasamos bien, la pasamos bien”. También asegura que si está pasando algo dentro de su cerebro, quiere saberlo. “A ver si hay algún tipo de medicina preventiva y yo me la estoy perdiendo por miedo a los resultados de un test. Prefiero ser consciente de a lo que me voy a enfrentar y estar preparada para ello”, afirma sonriente.

Recibe cada semana el boletín de Tecnología



COMENTARIOS 0

[Normas](#)

MÁS INFORMACIÓN



‘Panoramix’, el videojuego que detecta que algo va mal en el cerebro antes de que aparezca el alzhéimer

SONIA VIZOSO | A CORUÑA



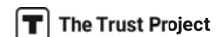
Alzhéimer: cómo tratamos de detener la enfermedad

IGNACIO MORGADO BERNAL

ARCHIVADO EN

Alzhéimer · Neurociencia · Tecnología · Apps · Aplicaciones informáticas · Inteligencia artificial · Videojuegos ·

Se adhiere a los criterios de
Más información >



Si está interesado en licenciar este contenido, pinche [aquí](#)

CONTENIDO PATROCINADO

Sumérgete en el placer con LELO

LELO

Aísla tu desván 1 euro

[Compra ahora](#)

ASISTAMIENTOLELO

Honda ZR-V Full Hybrid

[Ver oferta](#)



Tecnología

Mobile World Congress Android APP Apple Facebook Google Huawei Móviles Redes Samsung Twitter Videojuegos Whatsapp

AVANCES EN IA

Samsung presenta The Mind Guardian, videojuego con IA para detectar el Alzheimer

The Mind Guardian está dirigido a personas a partir de 55 años y su acceso gratuito a través de una tableta Android permite llevar a cabo un cribado a gran escala en las primeras fases de diferentes enfermedades neurológicas y psiquiátricas con un 97% de precisión



TMG Misiones.

PUBLICIDAD



Pilar Enériz

Barcelona11 MAR 2025 12:14

 Por qué confiar en El Periódico



Samsung España acaba de anunciar el lanzamiento de **“The Mind Guardian”**, una aplicación gamificada basada en inteligencia artificial, que presenta una prueba de autoevaluación de memoria para el cribado a gran escala de signos de deterioro cognitivo, un síntoma común en las fases tempranas de enfermedades como el Alzheimer. Ayuda a la detección precoz de demencias como el Alzheimer, una enfermedad que solo en España alcanza a 800.000 personas.

PUBLICIDAD

Este videojuego, con una precisión del 97% se presenta como una herramienta autoadministrable, gratuita y accesible, diseñada para personas de edad superior a 55 años sin síntomas evidentes de deterioro cognitivo. Su aspecto más novedoso es la combinación de tres elementos científico-tecnológicos: la gamificación de pruebas de memoria convencionales para la detección del deterioro cognitivo usados en entornos sociosanitarios y el análisis basado en inteligencia artificial y aprendizaje automático (machine learning), cumpliendo los criterios de validez psicométrica en la construcción de los tests digitalizados.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Detección temprana

Con un enfoque en la detección temprana y tras una sesión de unos 45 minutos, The Mind Guardian ofrece una solución sencilla para identificar posibles signos de deterioro cognitivo. En caso de detección de posibles señales de alarma, actúa como una alerta inicial que agiliza la posterior consulta a los profesionales médicos para su diagnóstico y el posible acceso a terapias y tratamientos.

El objetivo de este desarrollo es ofrecer un apoyo a las personas afectadas como a sus familias y cuidadores, considerando la detección temprana como un vector de mejora significativa en la calidad de vida facilitando intervenciones más efectivas desde las etapas iniciales de la enfermedad. Su valor radica en la capacidad de detectar de manera precoz los primeros signos de deterioro cognitivo que pueden ser origen de enfermedades como el Alzheimer, lo que puede contribuir a aumentar la calidad de vida hasta en 10 años y reducir los efectos de las demencias hasta en un 40%.

PUBLICIDAD

Inteligencia en estado puro

El proyecto de investigación que ha hecho posible el desarrollo de The Mind Guardian se remonta a 2014, con la creación de un grupo de investigadores multidisciplinar de los ámbitos tecnológico y sociosanitario.

Samsung, como socio tecnológico, ha jugado un importante papel, aportando los recursos necesarios para escalar el proyecto desde el ámbito académico hasta su transformación en una aplicación, con un especial foco en el diseño y usabilidad para optimizar la experiencia de usuario garantizando que la aplicación sea intuitiva y funcional para su uso por el público objetivo y en un entorno autogestionado.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Este proyecto es el resultado de un trabajo multidisciplinar de varios años, desarrollado por un equipo humano altamente especializado, que ha unido esfuerzos en el ámbito de la tecnología, la salud y la investigación para avanzar en la detección temprana del deterioro cognitivo.

The Mind Guardian cuenta con el aval científico-tecnológico de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y con el aval científico de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM).

PUBLICIDAD

Tecnología con Propósito

The Mind Guardian es una App con enfoque lúdico que recopila datos clave a través de juegos interactivos diseñados para evaluar la memoria episódica, semántica y procedimental. Estimaciones internas realizadas sobre un estudio encargado a Ipsos España, estiman que esta tecnología de autoevaluación podría beneficiar potencialmente a 2,5 millones de personas. Su diseño integra todas las pruebas en una única experiencia con una interfaz intuitiva y accesible, facilitando su uso para cualquier persona a partir de los 55 años.

Debido a su potencial impacto a gran escala y recursos invertidos, la app se posiciona como el proyecto más destacado de la iniciativa Tecnología con Propósito de Samsung, un programa diseñado para aplicar la innovación tecnológica a la resolución de retos sociales y la mejora de la calidad de vida de las personas.

COMUNICADOS OCIO Y DEPORTES

- Comunicado -

23 ciudades españolas entre las mejores del mundo para el turismo del sueño según la nueva guía de KAYAK

	Destino	Precio medio por noche	% de alojamientos con spa	Calidad del aire	Contaminación acústica	Gobernanza y estabilidad política	Percepción de la seguridad	Puntuación total
1	 Split, Croacia	169€	4%	12	15	68	75	100.0
2	 Canmore, Canadá	242€	60%	9		76	54	89.7
3	 Andorra la Vella, Andorra	127€	18%	40		99	85	87.1
4	 Reikiavik, Islandia	220€	5%	6	41	95	74	86.4
5	 Funchal, Madeira, Portugal	152€	8%	34	16	71	68	85.7
6	 Mont-Tremblant, Canadá	207€	27%	28	17	76	54	85.1
7	 Jasper, Canadá	223€	18%	6		76	54	80.8
8	 Malmo, Suecia	100€	9%	10	37	73	52	78.1
9	 Gotemburgo, Suecia	100€	23%	18	36	73	52	77.4
10	 Harrison Hot Springs, Canadá	197€	36%	25	32	76	54	76.1

Kayak

- Kayak

(Información remitida por la empresa firmante)

Por motivo del Día Mundial del Sueño este 14 de marzo, el interés en el turismo del sueño está en auge, KAYAK ha lanzado su Guía de Turismo del Sueño, en la que clasifica destinos de todo el mundo basándose en factores como la contaminación acústica, la calidad del aire, la gobernanza y estabilidad política, el acceso a alojamientos con spas y la proximidad a la naturaleza. Cuatro ciudades españolas figuran entre las 30 primeras: Granada (13ª), Gijón (21ª), Menorca (26ª) y Santander (29ª)

Madrid, 11 de marzo de 2025.- En los últimos años, el interés por el turismo del sueño ha ganado terreno rápidamente, con el **descanso y la relajación señalados como los principales factores que afectan las decisiones de viaje en 2024**. Según un estudio reciente realizado por **KAYAK**, el motor de búsqueda de viajes líder en el mundo, entre viajeros de 8 países, el **24% de los encuestados afirmó que lo que más espera de sus vacaciones es "ponerse al día con el sueño y poder relajarse más"**. Este porcentaje fue aún mayor entre los encuestados entre 27 y 42 años y las mujeres.

En España, de acuerdo con los datos de la Sociedad Española de Neurología, **casi la mitad de la población (48%) no tiene un sueño de calidad**, lo que resalta la necesidad de un mejor descanso, especialmente si se tiene en cuenta el **impacto que el sueño puede tener en la salud y el bienestar de una persona**. En este contexto, **viajar** se ha convertido en una actividad codiciada para aquellos que buscan desconectar y recargar energía, ya que **tiende a contribuir a regular los patrones de sueño, ayudando a las personas a dormir la cantidad adecuada**.

La ciencia del sueño y los viajes

En el mundo exigente de hoy, las personas están cada vez más crónicamente privadas de sueño, lo que afecta a sus ritmos circadianos y provoca diversos problemas de salud. **La falta de sueño provoca un aumento de los niveles de cortisol**, más conocida como la hormona del estrés, que puede afectar negativamente al estado de ánimo y a la función del sistema inmune.

En este sentido, las vacaciones para descansar son una excelente manera de saldar parte de la "deuda de sueño" que se acumula en la vida diaria, ofreciendo un entorno propicio para un descanso profundo y reparador.

Para ayudar a los viajeros a facilitar la planificación de escapadas reparadoras, KAYAK ha lanzado su **Guía de Turismo del Sueño**. Esta guía clasifica **los principales destinos de turismo del sueño a nivel global basándose en un análisis riguroso de factores cruciales para un sueño reparador**, como la contaminación acústica, la calidad del aire, la gobernanza y estabilidad política, el acceso a alojamientos con spas y la proximidad a la naturaleza. Dentro de esta guía, el ranking de "vacaciones para descansar" revela que **23 ciudades españolas se encuentran entre las mejores del mundo para el turismo del sueño**, con Granada (13ª), Gijón (21ª), Menorca (26ª) y Santander (29ª) entre las 30 principales.

Natalia Diez-Rivas, Directora Comercial de KAYAK para Europa, añade: "Viajar debería ser una experiencia reparadora y eso empieza por priorizar el sueño. Por lo tanto, merece la pena tomarse un tiempo para reflexionar antes de reservar unas vacaciones diseñadas para el descanso y la relajación. En colaboración con el Dr. Jason Ellis, profesor de Ciencia del Sueño en la Universidad de Northumbria, combinamos el análisis de datos de KAYAK con su experiencia en la ciencia del sueño para ofrecer a los viajeros una guía de vacaciones para

descansar, cuidadosamente creada para que los viajeros encuentren su santuario perfecto para el sueño".

Guía de turismo del sueño de KAYAK: los 10 mejores destinos para unas vacaciones para descansar perfectas

Split, la capital croata, encabeza la clasificación. Esta encantadora ciudad costera ofrece una combinación perfecta de historia, cultura y tranquilidad. Con sus calles empedradas, el impresionante Palacio de Diocleciano y las playas de aguas cristalinas, Split respira relajación. **Canmore en Canadá, y Andorra la Vella** también recibieron altas puntuaciones en todas las categorías, **lo que les valió el segundo y tercer puesto en la clasificación.**

1. Split, Croacia
2. Canmore, Canadá
3. Andorra la Vella, Andorra
4. Reikiavik, Islandia
5. Funchal, Portugal
6. Mont-Tremblant, Canadá
7. Jasper, Canadá
8. Malmö, Suecia,
9. Gotenburgo, Suecia
10. Harrison Hot Springs, Canadá

Ojos en España: las 5 mejores ciudades españolas para el turismo del sueño

Para aquellos viajeros que buscan optimizar su sueño un poco más cerca de casa, **23 ciudades españolas forman parte del ranking mundial, con Granada, Gijón, Menorca y Santander entre las 30 mejores ciudades** para una escapada de ensueño.

- Posición en ranking global: • 13. Granada
- 21. Gijón
- 26. Menorca
- 29. Santander
- 38. Palma de Mallorca

Para ver la clasificación completa y cinco consejos para descansar mejor al viajar, consultar la **Guía de Turismo del Sueño** de KAYAK. Para los viajeros a los que les preocupa su presupuesto, KAYAK ha añadido un **filtro de "Vacaciones para descansar"** a su página **Explore**. Es sencillo, los viajeros pueden seleccionar el filtro como tipo de viaje y ver los resultados de búsqueda basados en su presupuesto, con ofertas de vuelos a los principales destinos centrados en el sueño según la clasificación. Para facilitar el uso, solo se incluyen los destinos con aeropuertos cercanos.

Contacto

Nombre contacto: Paula Gonzalez

Descripción contacto: Kayak

Teléfono de contacto: 699606109



PUBLICIDAD

GASTRONOMÍA

PUBLICIDAD

Día Mundial del Sueño: cuando dormir poco te hace subir de peso

Un descanso adecuado favorece la regulación del peso, mejora el estado de ánimo y previene enfermedades ► El insomnio afecta directamente a la obesidad y al aumento de peso ► Consejos para dormir bien



Controlar nuestro peso es mucho más complicado cuando dormimos mal.



GALICIA GASTRONÓMICA

11/MAR/25 - 13:26

ACTUALIZADO: 11/MAR/25 - 13:44



+INFO

Comedores tardíos frente a comedores tempranos, una diferencia clave para la salud

La **falta de descanso** se suele relacionar en un primer momento con problemas de fatiga, de memoria y concentración, además de afectar a o agravar otras posibles dolencias. El insomnio en España es un problema que afecta a **4 millones de adultos** según la Sociedad Española de Neurología. Además, cada vez está más presente, también, en niños y adolescentes.

1. [¿Qué es el Día Mundial del Sueño?](#)



este 14 de marzo, desde [Galicia Gastronómica](#) queremos poner el foco en cómo afecta la falta de descanso a nuestro metabolismo y a nuestros hábitos alimenticios. Como veremos y según señalan los expertos, hay una relación muy directa entre el peso corporal y, por ejemplo, el insomnio. Tanto es así que el sueño es un factor fundamental para regular nuestro peso.

PUBLICIDAD

WhatsApp Video 2025 03 08 at 5 11 53 PM

[Ver más](#)

¿Qué es el Día Mundial del Sueño?

Se estableció en **2008** por la WSS (Sociedad Mundial del Sueño), nacida de la Asociación Mundial de Medicina del Sueño y la Federación Mundial del Sueño. El día se institucionalizó en 2008 con el objetivo de visibilizar la salud del sueño en un contexto en el que la **somnolencia y el insomnio** ya destacaban, en sus palabras, como una "epidemia global".

El Día Mundial del sueño se celebra el viernes anterior al equinoccio vernal de primavera. Esta selección simboliza el renacimiento y la renovación asociados con la llegada de la primavera, en paralelo a la **revitalización que el sueño proporciona** para la salud y el bienestar.

Otro de sus objetivos es promover la prevención y **riesgos de los trastornos del sueño** en los estados que dedican muy



La falta de descanso se suele relacionar en un primer momento con problemas de **fatiga, de memoria y concentración**, además de afectar a o agravar otras posibles dolencias. El insomnio en España es un problema que afecta a **4 millones de adultos** según la **Sociedad Española de Neurología**. Además, cada vez está más presente, también, en niños y adolescentes.

Hay otro aspecto sobre la falta de sueño que nos puede afectar de manera muy directa y es la relación entre el **descanso y el metabolismo**. Este punto ha sido estudiado a fondo durante los últimos años y la ciencia ha demostrado la relación directa entre los problemas de peso y el sueño.

El chocolate, un dulce aliado para hacer frente a los síntomas de la menopausia

Tal y como destacan los expertos de PronoKal a las puertas de este **Día Mundial del Sueño**, uno de los principales mecanismos que explican este fenómeno es el desequilibrio en la liberación de hormonas. Por un lado, puede haber "una alteración del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal debido a que la falta de sueño **eleva los niveles de cortisol**, una hormona que favorece el almacenamiento de grasa y el desarrollo de resistencia a la insulina". Por otro lado, **dormir menos de las 7-9 horas** recomendadas reduce la leptina, la hormona de la saciedad, y aumenta la grelina, la hormona del apetito, "generando un **círculo vicioso** en el que dormir mal favorece el aumento del hambre y dificulta el control del peso", señalan desde la empresa, que está especializada en la pérdida de peso y que ha realizado más de 40 estudios clínicos de la mano de 8.000 médicos.

Un descanso adecuado favorece la regulación del peso, mejora el estado de ánimo y previene enfermedades

Además, en el caso de las personas con **sobrepeso u obesidad**, la calidad del sueño suele estar deteriorada debido a afecciones como la "apnea obstructiva del sueño,



puede aumentar el almacenamiento de grasa y el riesgo de enfermedades metabólicas. Puedes leer [aquí](#) sobre los [comedores tardíos y los tempranos](#) y qué implica estar en uno o en otro grupo para nuestra salud.

Seis consejos para dormir bien

Fija un horario de sueño: acostarte y despertarte a la misma hora regula tu reloj biológico. Mantener unas costumbres estables es muy importante para nuestro bienestar.

Desconexión: en estos tiempos modernos, los expertos apuntan en este nivel a las pantallas. Deberíamos evitar las tabletas y los móviles, por poner un ejemplo, una hora antes de acostarnos

Cena de forma ligera: Elige alimentos saludables y evita cafeína y azúcares. En relación a la obesidad, puedes consultar [aquí](#) cómo afecta al metabolismo ser un comedor madrugador o un comedor tardío.

El ambiente es importante: para un correcto descanso la habitación debería estar oscura, sin ruido y a temperatura agradable.

El deporte: dado que el ejercicio reduce el estrés, mejorará nuestra calidad del sueño.

Calma: la relajación es importante. Podemos emplear distintos métodos como la meditación, o la respiración profunda. Incluso el yoga pueden ayudarnos.

GASTRONOMÍA

SALUD

NUTRICIÓN

TE INTERESA



Aislamiento de áticos: San Sebastián De Los Reyes...

Aísla tu ático por solo 1 euro gracias a los CAE y reduce tus facturas...

Aislamiento-1-Euro | Patrocinado



**Aisla tu ático por solo 1 euro
(Descubre cómo)**

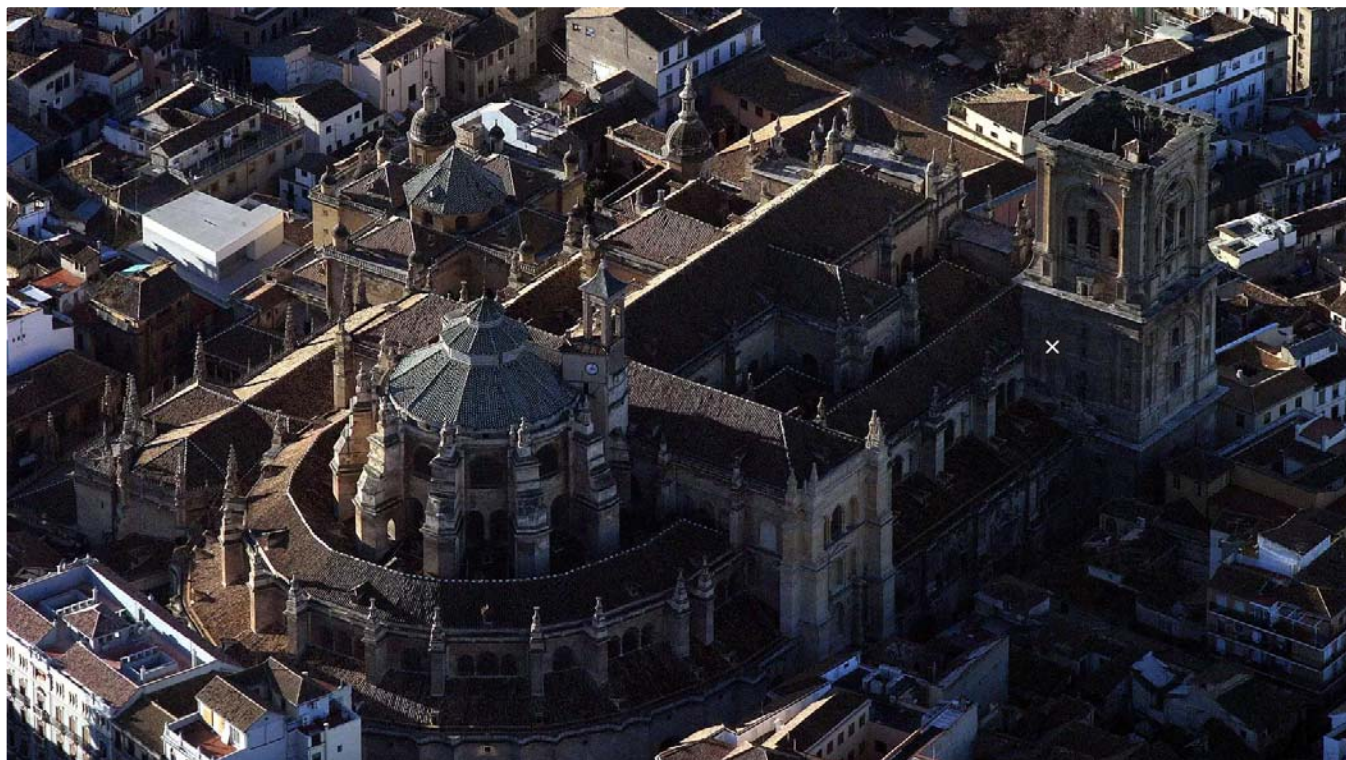
Aislamiento-1-Euro

Vivir

Visitar Granada para saldar la "deuda de sueño", la ciudad lidera el ranking de vacaciones para descansar

La ciudad es de los mejores destinos del mundo y el mejor de España para el pujante "turismo del sueño"

[Las "dos Granadas", según National Geographic y los 14 sitios que hay que visitar para poder decir que has estado aquí](#)



La Catedral de Granada, vista desde el aire.



Redacción Granada



11 de marzo 2025 - 06:45





Clima Guadalajara

LUNES  13°
3°

METEORED

Charla sobre fibromialgia y migrañas

GD Redacción

Publicado el 10-03-25 20:03

Compartir



Ibercaja. Viernes, 14

El doctor David Ezpeleta Echavarri, Neurólogo del Hospital Quirónsalud de Madrid y del Hospital San Juan de Dios de Pamplona imparte este viernes, 14 de marzo una charla titulada «Padecimientos invisibles. Fibromialgia, migrañas y otras causas neurológicas de sufrimiento. Sine Materia».

El acto, que tendrá lugar en el salón de actos de Ibercaja, comenzará a las 19:30 horas. David Ezpeleta es Vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología y responsable de su Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial.

Tras la conferencia, organizada por Fundación Siglo Futuro, se realizará un coloquio. La entrada es libre hasta completar aforo.

Compartir

g^a Blogs



El mundo patas arriba y España en pelotas

Santiago Barra



Alonso de “Médicid”

Jesús Orea



Carta de los Reyes Magos a Ana Guarinos y a GU.

Juan Pablo Mañueco

Conoce la actualidad

- El nombre de María Isidra de Guzmán se incorpora a la lista de los ilustres personajes que adornan las paredes del Paraninfo

(Universidad de Alcalá)

g^a Tribuna



HOY



Luis Anido

Catedrático de Ingeniería Telemática de la Universidade de Vigo – atlanTTic

Se presenta 'The Mind Guardian', un videojuego que detecta el deterioro cognitivo

Samsung ha presentado The Mind Guardian: una innovadora aplicación en formato videojuego basada en...

Europa Press

Martes, 11 de marzo 2025, 10:15

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

Samsung España presenta un videojuego para el cribado de signos de deterioro cognitivo

Newsroom Infobae

~3 minutos

Madrid, 11 mar (EFE).- Un nuevo videojuego basado en inteligencia artificial The Mind Guardian propone una prueba de autoevaluación de memoria para el cribado a gran escala de signos de deterioro cognitivo, ha anunciado hoy Samsung España, que ha colaborado para su creación con grupos de investigación españoles.

Esta aplicación gamificada está dirigida a personas a partir de 55 años sin síntomas evidentes de deterioro cognitivo y "permite llevar a cabo un cribado a gran escala en las primeras fases de diferentes enfermedades neurológicas y psiquiátricas con un 97 % de precisión", indica la empresa en un comunicado.

Con un enfoque en la detección temprana y tras una sesión de unos 45 minutos, The Mind Guardian ofrece a los usuarios "una solución sencilla y de acceso universal para identificar posibles signos de deterioro cognitivo".

The Mind Guardian recopila datos clave a través de juegos interactivos diseñados para evaluar la memoria episódica, semántica y procedimental.

En caso de detección de posibles señales de deterioro cognitivo, el videojuego actúa "como una alerta inicial" que agiliza la posterior

consulta a los profesionales médicos para su diagnóstico y el posible acceso a terapias y tratamientos disponibles para fases tempranas de estas patologías, así como la planificación personal y familiar, agrega la nota.

El proyecto es resultado de un trabajo multidisciplinar de varios años, desarrollado por un equipo humano que ha unido esfuerzos en el ámbito de la tecnología, la salud y la investigación para avanzar en la detección temprana del deterioro cognitivo.

En concreto ha contado con la colaboración entre Samsung Iberia, el Centro de Investigación en Tecnologías de Telecomunicación de la Universidad de Vigo (atlanTTic) y el Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur.

Cuenta con el aval científico-tecnológico de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y con el aval científico de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM), indica el comunicado.

"Gracias a un equipo multidisciplinario de investigadores, hemos explorado la combinación de videojuegos y machine learning (aprendizaje automático) para evaluar distintos tipos de memoria y detectar señales de deterioro cognitivo leve", indica el catedrático de ingeniería telemática e investigador en la Universidad de Vigo, Luis Anido.

La aplicación gratuita es compatible con tablets Android y está disponible para su uso en castellano

cyt/icn



IB

Únete al canal de
WhatsApp

Disponible en
App Store

Disponible en
Google Play

PONFERRADA

Ponferrada organiza una charla sobre el ictus con el neurólogo Ángel Fernández Díaz

La Concejalía de Mayores y Participación Ciudadana de Ponferrada, organiza una charla divulgativa sobre el ictus de la mano del neurólogo del Hospital del Bierzo Ángel Fernández Díaz, miembro de la Sociedad Española de Neurología



ICAL

11 de Marzo de 2025

Actualizado: 11 de Marzo de 2025 a las 11:31

Comentarios Guardar



La Concejalía de Mayores y Participación Ciudadana de Ponferrada, organiza una **charla divulgativa sobre el ictus de la mano del neurólogo del Hospital del Bierzo Ángel Fernández Díaz**, miembro de la Sociedad Española de Neurología, quien acaba de publicar su libro "Ictus: Cinco letras que cambian tu vida", un manual para todos aquellos pacientes y cuidadores que se tienen que enfrentar a una nueva vida tras un episodio de este tipo.



Relacionado



El neurólogo del Bierzo Ángel Fernández publica un 'manual' con pautas para el cuidado de pacientes con ictus

La charla se desarrollará este sábado, **15 de marzo, a las 18 horas en el Centro de Día de Flores del Sil**, con entrada gratuita hasta completar aforo.





El neurólogo del Hospital El Bierzo de Ponferrada, Ángel Fernández, autor del libro 'Ictus, cinco letras que cambian tu vida'

“Se trata de una actividad en este centro en colaboración con la Asociación Flores del Sil Existe, para seguir trabajando en darle vida al barrio de Flores del Sil, y en concreto a nuestro Centro de Día, trabajando siempre para nuestros mayores y que puedan participar en más actividades organizadas desde la concejalía de Mayores”, indicó la concejala del área, Mari Crespo.

El doctor resolverá todas las dudas que puedan surgir sobre el ictus y ofrecerá detalles de este libro, donde se explica qué es un ictus y cómo reconocer sus síntomas, pero sobre todo, se ofrecen consejos para ayudar a manejar las secuelas de esta enfermedad y pautas sobre los cuidados que van a necesitar los pacientes.


Entérate de las últimas noticias y avisos importantes haciéndote seguidor de nuestro [canal en WhatsApp](#). [Entra en este enlace](#) y activa las notificaciones del Canal

¿Has sido testigo de algún suceso o accidente? Tu foto o video tienen valor para nosotros (€). [Accede al Cuestionario de envío \(sólo para cuando ocurre\) y Condiciones](#)



Provincia

Ponferrada organiza una charla sobre el ictus con el neurólogo Ángel Fernández Díaz

 **RML** 11 de marzo de 2025

Tendrá lugar este sábado en el Centro de Día de Flores del Sil.

 Tweet



Al navegar en este sitio aceptas las cookies que utilizamos para mejorar tu experiencia [Ok](#)



Ángel Fernández Díaz

La Concejalía de Mayores y Participación Ciudadana de Ponferrada, organiza una charla divulgativa sobre el ictus de la mano del neurólogo del Hospital del Bierzo Ángel Fernández Díaz, miembro de la Sociedad Española de Neurología, quien acaba de publicar su libro "Ictus: Cinco letras que cambian tu vida", un manual para todos aquellos pacientes y cuidadores que se tienen que enfrentar a una nueva vida tras un episodio de este tipo.

La charla se desarrollará este sábado, 15 de marzo, a las 18 horas en el Centro de Día de Flores del Sil, con entrada gratuita hasta completar aforo.

"Se trata de una actividad en este centro en colaboración con la Asociación Flores del Sil Existe, para seguir trabajando en darle vida al barrio de Flores del Sil, y en concreto a nuestro Centro de Día, trabajando siempre para nuestros mayores y que puedan participar en más actividades organizadas desde la concejalía de Mayores", indicó la concejala del área, Mari Crespo.

El doctor resolverá todas las dudas que puedan surgir sobre el ictus y ofrecerá detalles de este libro, donde se explica qué es un ictus y cómo reconocer sus síntomas pero, sobre todo, se ofrecen consejos para ayudar a manejar las secuelas de esta enfermedad y pautas sobre los cuidados que van a necesitar los pacientes.

Temas: [salud](#)

[Ver comentarios](#)

Últimas noticias

Escolares de Ponferrada plantan cerezos en el Camino de Santiago

La campaña 'Salvavidas' llega al Hospital de León para promover la actividad física en la prevención del riesgo cardiovascular

Te puede interesar

Escolares de Ponferrada plantan cerezos en el Camino de Santiago

11 de marzo de 2025

Al navegar en este sitio aceptas las cookies que utilizamos para mejorar tu experiencia [Ok](#)

Trending Los podcasts más escuchados Historia Audiolibros True Crime Misterio



iVoox Podcast & radio
Descargar app gratis

Descargar app X

Por BBVA PODCAST > BBVA Aprendemos Juntos 2030



Podcast
BBVA Aprendemos Juntos 2030

Por BBVA PODCAST

🎧 485 👤 37.56k ★★★★★

🔖 **Suscribirse**



Aprendemos juntos es una iniciativa de BBVA donde se da voz a las personas que nos inspiran a construir una vida mejor. En este canal descubrirás los contenidos más útiles para afrontar tu día a día, animándonos a luchar por una sociedad más inclusiva y respetuosa con el planeta....

[Ver más](#)

Episodios Comunidad



Meditar para Dormir Mejor: Guía Completa de Técnicas y Beneficios

📄 [Beneficios del entrenamiento de fuerza en todas las edades](#)

📄 [El secreto para transformar la salud está en la microbiota](#)



Mindfulness antes de dormir

SEBASTIÁN STREFEZZA RAGIONIERI

Publicado: 11/03/25 | 5:00 | TIEMPO DE LECTURA: 5 MIN.



0



ETIQUETAS:

[Salud](#) [meditación](#) [mente](#) [Cuidado personal](#) [Mindfulness](#) [dormir bien](#)

Cuando se tiene un día cansado, no hay nada más reparador y saludable que un buen sueño que nos

devuelva todas las energías que hemos perdido durante el día. Pero esto no es algo tan fácil para todo el mundo. Mientras algunos duermen a pierna suelta, **para otras personas esto es toda una odisea nocturna.**

Según la **Sociedad Española de Neurología**, entre un **20 % y un 48 % de la población en España tiene dificultades para conciliar el sueño y hasta un 10 % padece un trastorno de sueño crónico y grave que afecta a su descanso.** Además, la enfermedad conocida como narcolepsia afecta a hasta **25.000 españoles.**

Por suerte, existen métodos que pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño. **La meditación y el mindfulness** tienen efectos beneficiosos para el sueño y pueden ayudar a las personas que tienen dificultades para dormir. Aún así, es importante saber que hay casos crónicos de insomnio para los que estas herramientas no pueden funcionar, por lo que **siempre es importante consultar con especialistas.**

¿Por qué la meditación ayuda a dormir mejor?

La meditación es una técnica que ayuda a mejorar tanto la salud física como mental y se lleva practicando desde hace siglos, demostrando su gran lista de beneficios. Practicarla de forma continuada ayuda **a controlar el estrés y la ansiedad**, y también es una gran forma de aumentar la concentración. Meditar antes de dormir puede ser un gran cambio positivo en los hábitos de sueño y puede ser muy útil para **conseguir las horas de sueño necesarias sin interrupciones**.

Beneficios de la meditación en el sueño

Son muchos los beneficios que puede aportar la meditación antes de irse a dormir. En primer lugar, y lo más importante, es que **aporta un sueño más profundo**. Esta fase se caracteriza por una actividad cerebral lenta y sincronizada, lo que permite una **respiración más profunda y regula la temperatura corporal**.

En segundo lugar, esto es beneficioso para **optimizar la estabilidad emocional**. Meditar es una forma estupenda de eliminar los pensamientos negativos que pueden ser muy dañinos a la hora de descansar.

Otro de los beneficios es el **incremento en la capacidad de concentración y memoria**, tal y como se ha demostrado en varias investigaciones. Tener un buen sueño es una gran forma de aumentar nuestra actividad cerebral, además de aportarnos las energías necesarias para llevar a cabo un gran número de actividades.



Relajación para mejorar el sueño

Tipos de meditación para dormir

A pesar de los efectos positivos de la meditación, cada persona es distinta y **requiere necesidades diferentes que se adapten a su situación**. Para poder realizar este proceso, es adecuado conocer qué tipo de meditación se adapta mejor a cada caso.

Este es un proceso ancestral que ha evolucionado de muchas formas distintas a lo largo de los años, y cada uno de los procesos para realizarla puede variar dependiendo de cada persona. Hay muchas versiones distintas, pero **hay dos que son de gran utilidad para realizar antes de dormir**.

Meditación mindfulness

Esta es una técnica occidental creada por el doctor y profesor emérito **Jon Kabat-Zinn**, especializado en prácticas de zen y yoga. Este profesor ha tomado bases de la **filosofía budista** para crear este método, que se centra

en **permanecer en el momento presente**.

Este es un trabajo en el que la persona tiene que

centrarse en su entorno y en todo aquello que le rodea.

Hay dos tipos distintos de meditación mindfulness: la

meditación formal, en la que uno se fija en todo su

entorno, tanto exterior como interior, y **la meditación**

informal, que se puede realizar mientras hacemos otras actividades.

Meditación guiada

Esta es una práctica perfecta para **aquellas personas que acaban de iniciarse en la meditación** y es un buen punto de partida para conocer qué tipos de procesos sirven para cada caso específico.

Durante esta meditación, lo más común para iniciarse es trabajar con **imágenes mentales de lugares, personas o situaciones**. Es una gran forma de relajarse siguiendo las instrucciones de un guía profesional y experimentado en la materia.

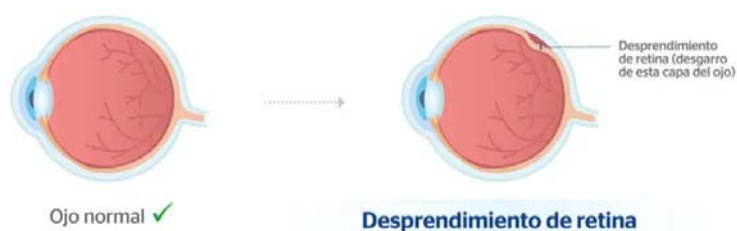
Guía paso a paso para meditar antes de dormir

1. **Preparar el entorno:** Antes de comenzar la meditación, es importante que la persona se encuentre en un **espacio cómodo** en el que pueda relajarse. Al realizar esta actividad antes de dormir, es necesario también **atenuar las luces y evitar cualquier tipo de pantalla** que pueda afectar a nuestro descanso.
2. **Respiración:** Este es un paso primordial a la hora de realizar la meditación. Se debe tener una respiración estable y hacer inhalaciones y exhalaciones con un ritmo lento. Lo más óptimo es **inhalar, retener el aire 5 segundos y exhalar durante otros 5 segundos**.

3. **Visualización:** Es muy útil a la hora de meditar tener en mente **un escenario que traiga paz** y visualizar un entorno en el que no sintamos ningún estrés para realizar la meditación.

Con estos procesos y los distintos estilos de meditación, se puede crear un espacio seguro en el que centrarnos en pensamientos positivos y relajar nuestra mente para **conseguir un sueño reparador y despertarnos con más energía.**

MÁS EN CUÍDATE



¿Qué es el desprendimiento de retina y cuáles son sus síntomas?



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

Samsung lanza un videojuego basado en IA para detectar el deterioro cognitivo

por *Fernanda Arreola y Álvaro Hidalgo*

4-5 minutos



“The Mind Guardian” es el título del nuevo proyecto de Samsung, enmarcado dentro de su [plataforma Tecnología con Propósito](#), en la que ha invertido más de 25 millones de euros desde que la lanzara hace trece años. Después de dos años de trabajo, los usuarios pueden descargar en una tableta Android de manera gratuita **esta aplicación, gamificada y basada en inteligencia artificial**, que presenta una prueba de autoevaluación de memoria para el cribado a gran escala (con un 97% de precisión) de signos de deterioro cognitivo, un síntoma común en las fases tempranas de enfermedades como el Alzheimer. Este avance, afirman sus

responsables, supone un hito en el ámbito de la salud y la tecnología aplicada para romper barreras, facilitando la detección precoz de demencias como el Alzheimer, una enfermedad que solo en España alcanza a 800.000 personas.

Su aspecto más novedoso es la combinación de tres elementos científico-tecnológicos: la gamificación de pruebas de memoria convencionales para la detección del deterioro cognitivo usados en entornos sociosanitarios³ y el análisis basado en inteligencia artificial y aprendizaje automático (*machine learning*), cumpliendo los criterios de validez psicométrica en la construcción de los tests digitalizados.

El test dura unos 45 minutos y reduce los efectos negativos del denominado “síndrome de bata blanca” o miedo a la realización de pruebas en entornos sanitarios. En caso de detección de posibles señales de deterioro cognitivo, "The Mind Guardian" actúa como una alerta inicial que agiliza la posterior consulta a los profesionales médicos para su diagnóstico y el posible acceso a terapias y tratamientos disponibles para fases tempranas de estas patologías, así como la planificación personal y familiar.

“Con esta herramienta hemos conseguido poner en valor el rol humano de la tecnología y de la inteligencia artificial con un claro impacto positivo en la sociedad de nuestro país”, **ha afirmado en la presentación Alfonso Fernández, CMO & Head of D2C de Samsung Iberia**, que además fue la persona que inició todo este proyecto al leer una noticia en la prensa nacional en la que se narraba el trabajo de siete años de la Universidad de Vigo desarrollando un videojuego, que en aquel entonces llevaba el nombre de Panoramix.

Samsung, como socio tecnológico, ha jugado un papel crucial, aportando los recursos necesarios para escalar el proyecto desde el ámbito académico hasta su transformación en una aplicación, con un especial foco en el diseño y usabilidad para optimizar la experiencia

de usuario garantizando que la aplicación sea intuitiva y funcional para su uso por el público objetivo y en un entorno autogestionado.

Estimaciones internas realizadas sobre un estudio encargado a Ipsos España, estiman que **esta tecnología de autoevaluación podría beneficiar potencialmente a 2,5 millones de personas**. Su diseño integra todas las pruebas en una única experiencia con una interfaz intuitiva y accesible, facilitando su uso para cualquier persona a partir de los 55 años. Para obtener un resultado, el usuario debe completar tres pruebas dentro del videojuego, que aluden a estos tres ámbitos de análisis:

- Memoria episódica: el usuario recorre una pequeña ciudad, observando listas de elementos. Posteriormente, deberá identificarlos en recorridos activos por la ciudad.
- Memoria procedimental: prueba de agilidad y coordinación en la que el usuario sigue con el dedo un círculo en movimiento, que gira a distintas velocidades y direcciones.
- Memoria semántica: se presentan tres imágenes relacionadas entre sí, de las cuales solo una es la opción correcta en términos de asociación semántica.

El proyecto se ha llevado a cabo gracias a la colaboración entre 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, con el aval científico-tecnológico de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y con el aval científico de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM).

La descarga se puede realizar de forma gratuita desde [Galaxy Store](#)) o [Play Store](#) en España. Para incentivar las descargas, el anunciante ha puesto en marcha una **campaña digital, obra de Cheil**.

¿Neuropatía del pie (dolor de nervio)? Los médicos dicen que deberías probar...

Publicidad Barestep



Todos los hornos están sucios, pocos conocen este truco (sin frotar)

Publicidad Dr. Clean



El Mundo

Seguir

66.1K Seguidores



Leer con frecuencia y hacer cálculos a diario hace de escudo protector frente al declive del cerebro a partir de los 40 años

Historia de Pilar Pérez • 1 día(s) •

4 minutos de lectura

Cuanto más ejercitamos las neuronas en tareas matemáticas y la comprensión de textos más tarde notaremos los efectos propios del envejecimiento, asegura un estudio publicado 'Science Advances'.

Echar mano del [cerebro](#) para hacer cuentas y leer con regularidad sirve de escudo protector frente al declive cognitivo. Esto es, cuanto más ejercitamos nuestras neuronas en tareas que impliquen el uso de cálculos matemáticos y la comprensión de textos más tarde notaremos los efectos propios del envejecimiento.



RIU Hotels & Resorts

RIU Class hasta -10% extra*

Publicidad

A esta conclusión llegó un equipo de investigadores alemanes Comentarios

estadounidenses liderados Eric Hanushek, de la Universidad de Stanford (EEUU). Ellos descubrieron que para la mayoría de las personas las capacidades cognitivas aumentaban hasta los 40 años antes de reducirse y esto no sucedía en aquellas con un uso de habilidades superior a la media en el trabajo o en casa. Es decir, aquellos que ejercían trabajos que necesitaban de destrezas intelectuales en su día a día, más propio de los empleos del sector terciario (oficina) que del primario (agricultura y construcción, por ejemplo).

Los hallazgos se publicaron hace unos días en [Sciences Advances](#) donde se recogía la hipótesis de que los cambios en las habilidades percibidos en función de la edad se deberían a diferencias en los niveles de habilidad entre grupos.

Para Guillermo García Ribas, miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN), este artículo sirve para demostrar que el

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



ARTIKA | Artists' Books

'Paisajes', una obra limitada y numerada hecha a mano, firmada por Antonio López.

Publicidad



Aislamiento-1-Euro

Aísla tu casa por 1 euro

Publicidad

Más para ti

Comentarios



General Noticias 24 horas

Leer con frecuencia y hacer cálculos a diario hace de escudo protector frente al declive del cerebro a partir de los 40 años (+ Detalles)

📅 10 marzo, 2025 🗣 Noticias 24 horas

Cuanto más ejercitamos las neuronas en tareas matemáticas y la comprensión de textos más tarde notaremos los efectos propios del envejecimiento.

Echar mano del cerebro para hacer cuentas y leer con regularidad sirve de escudo protector frente al declive cognitivo. Esto es, cuanto más ejercitamos nuestras neuronas en tareas que impliquen el uso de cálculos matemáticos y la comprensión de textos más tarde notaremos los efectos propios del envejecimiento.

A esta conclusión llegó un equipo de investigadores alemanes y estadounidenses liderados Eric Hanushek, de la Universidad de Stanford (EEUU). Ellos descubrieron que para la mayoría de las personas las capacidades cognitivas aumentaban hasta los 40 años antes de reducirse y esto no sucedía en aquellas con un uso de habilidades superior a la media en el trabajo o en casa. Es decir, aquellos que ejercían trabajos que necesitaban de destrezas intelectuales en su día a día, más propio de los empleos del sector terciario (oficina) que del primario (agricultura y construcción, por ejemplo).

Hay motivos para pensar que se dan nuevas conexiones neuronales, como parte del mantenimiento de una capacidad activa. «El mensaje que manda es que eso que usted hace que envejezca más lento. Y eso, me parece que es un mensaje interesante», recalca el neurólogo Guillermo García Ribas, miembro de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Los investigadores determinaron que la media de las capacidades de lectura y matemáticas aumentaba hasta los 40 años, antes de empezar el descenso. Las personas con una frecuencia de uso de habilidades superior a la media en la esfera laboral y doméstica no mostraron ningún descenso de las habilidades con el paso del tiempo.

Con información de: *El Mundo*

¿Qué opinas de esto?

← Obsesionarse con la soledad es un factor clave en el desarrollo de depresión (+ Detalles)

¿A qué huele una momia? Descubren sorprendente aroma que no era repulsivo (+ Detalles) →

👍 También te puede gustar



Reservas del bitcoin crecen 127,3% en El Salvador (+ Detalles)

📅 6 diciembre, 2024



Estudio indica que la falta de aplausos en la infancia, podría ser la razón de adultos “fríos y distantes”

📅 7 noviembre, 2024



Presidente Maduro insta a la AN elaborar ley que permita «acabar con la mentira» en la política

📅 18 diciembre, 2024

Noticias



General Noticias 24 horas

Daniel Ceballos: «María Corina Machado busca la abstención para quitar nuevos liderazgos en la oposición»

📅 10 marzo, 2025 🗣 Noticias 24 horas

Daniel Ceballos, líder político del partido Arepa Digital, sostuvo que el motivo por el cual la incapacitada política María Corina



El alarmante aumento de la ludopatía en adolescentes: cómo el juego online está atrapando a una generación (+ Detalles)

📅 10 marzo, 2025



La Cueva de Urama: un secreto caribeño de belleza excepcional en el Litoral Central

📅 10 marzo, 2025



Conoce una devastadora enfermedad nerviosa que acecha un pequeño pueblo de los Alpes franceses (+ Foto)

📅 10 marzo, 2025



Internacionales Noticias 24 horas

Groenlandia va a las urnas: ¿por qué las elecciones están en la mira de la geopolítica mundial? (+ Detalles)

📅 10 marzo, 2025 🗣

Noticias 24 horas

Al menos 40.000 groenlandeses están llamados a las urnas este 11 de marzo, cuando definirán los 31 escaños que conforman



Daniel Ceballos: «María Corina Machado busca la abstención para quitar nuevos liderazgos en la oposición»

📅 10 marzo, 2025



6.600 falconianos beneficiados por Ruta del Bienestar en Cumarebo (+ Fotos)

📅 10 marzo, 2025



El venezolano Wulker Faríñez es anunciado oficialmente por su nuevo club colombiano

📅 10 marzo, 2025

Entradas recientes

Groenlandia va a las urnas: ¿por qué las elecciones están en la mira de la geopolítica mundial? (+ Detalles)

Daniel Ceballos: «María Corina Machado busca la abstención para quitar nuevos liderazgos en la oposición»

Más de 6.600 falconianos beneficiados por Ruta del Bienestar en Cumarebo (+ Fotos)

El venezolano Wulker Faríñez es anunciado oficialmente por su nuevo club colombiano



Mayores y Participación Ciudadana organiza una charla informativa sobre el ictus en el Centro de Día de Flores del Sil - marzo 2025

Día: 15 de marzo de 2025

Hora: 18:00 h.

El Dr. Ángel Fernández Díaz, explicará qué es un ictus, cómo reconocer sus síntomas, consejos para ayudar a manejar las secuelas de esta enfermedad y pautas sobre los cuidados que van a necesitar los pacientes.

La Concejalía de Mayores y Participación Ciudadana, dirigida por Mari Crespo, organiza una charla divulgativa sobre el ictus de la mano de Dr. Ángel Fernández Díaz en el Centro de Día de Flores del Sil.

"Se trata de una actividad en este centro en colaboración con la Asociación Flores Existe, para seguir trabajando en darle vida al Barrio de Flores del Sil, y en concreto a nuestro Centro de Día, trabajando siempre para nuestros mayores y que puedan participar en más actividades organizadas desde la concejalía de Mayores. Además, el Dr. Ángel Fernández resolverá todas las dudas que puedan surgir sobre el ictus" explica Mari Crespo. La charla – coloquio, tendrá lugar el sábado 15 de marzo a las 18:00, hasta completar aforo y con entrada gratuita.

El Dr. Ángel Fernández Díaz, miembro de la Sociedad Española de Neurología, publicó "ICTUS: Cinco letras que cambian tu vida", un manual para todos aquellos pacientes y cuidadores que se tienen que enfrentar a una nueva vida tras un



episodio de este tipo.

En este libro se explica qué es un ictus y cómo reconocer sus síntomas pero, sobre todo, se ofrecen consejos para ayudar a manejar las secuelas de esta enfermedad y pautas sobre los cuidados que van a necesitar los pacientes.

Mari Crespo:



0:00 / 0:00



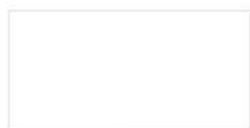
Seguridad ciudadana

Inicio / Area / Seguridad ciudadana / Actualidad / Noticias / La Policía Local certificada como Espacio Cerebroprotegido

12:14 - martes, 11 marzo

La Policía Local certificada como Espacio Cerebroprotegido

SEGURIDAD CIUDADANA



La Policía Local de Segovia ha sido certificada para obtener esta distinción.

Los agentes que han conseguido identificar los síntomas de una emergencia “Código Ictus” en las secuelas.

El alcalde de Segovia ha destacado la importancia de la seguridad en toda España.

Aviso de Cookies

Al hacer clic en cualquier enlace de este sitio web usted nos está dando su consentimiento para la instalación de las mismas en su navegador. [Más info](#)

☒ **NECESARIAS**

Estas cookies son necesarias para una buena funcionalidad de nuestro sitio web y no se pueden desactivar en nuestro sistema.

☒ **ANALÍTICAS**

Utilizamos estas cookies para proporcionar información estadística sobre nuestro sitio web.

☒ **FUNCIONALES**

Utilizamos estas cookies para mejorar la funcionalidad y permitir la personalización, como chats en vivo, videos y el uso de las redes sociales.

[Guardar preferencias](#)

[Aceptar todas](#)

Seguridad ciudadana



La Policía Local de Segovia ha obtenido la certificación “Espacio Cerebroprotegido” de la Fundación Freno al Ictus, convirtiéndose en el primer cuerpo de seguridad en España en obtener este reconocimiento. Esta certificación acredita que sus agentes están capacitados para identificar los síntomas de un ictus y activar el protocolo de emergencia “Código Ictus”, una actuación fundamental para minimizar las secuelas de esta enfermedad donde el tiempo es básico.

El alcalde de Segovia, José María... “Espacio Cerebroprotegido” durante el... de Plenos de la Casa consistor... completado con éxito la forma... recibido esta capacitación que... situaciones crítica, donde cada

El regidor segoviano ha señala... municipio, sino también un eje... España”, a lo que ha añadido q... especializada en situaciones d... salud y el bienestar de la comu... vanguardia en la formación y p... responsabilidad que nos llena

Por su parte, Julio Agredano, p... importancia de este tipo de proyectos. “El ictus es una enfermedad tiempo-dependiente, lo

Aviso de Cookies

Al hacer clic en cualquier enlace de este sitio web usted nos está dando su consentimiento para la instalación de las mismas en su navegador. [Más info](#)

☒ NECESARIAS

Estas cookies son necesarias para una buena funcionalidad de nuestro sitio web y no se pueden desactivar en nuestro sistema.

☒ ANALÍTICAS

Utilizamos estas cookies para proporcionar información estadística sobre nuestro sitio web.

☒ FUNCIONALES

Utilizamos estas cookies para mejorar la funcionalidad y permitir la personalización, como chats en vivo, videos y el uso de las redes sociales.

[Guardar preferencias](#)[Aceptar todas](#)

Seguridad ciudadana

y su responsabilidad en poner en práctica lo aprendido, demostrando que Segovia es una ciudad que cuida de sus ciudadanos en todos los aspectos. Al mismo tiempo ha felicitado a la Fundación Freno al Ictus por “su valiosa labor en la sensibilización y la formación en torno a esta enfermedad y por crear una red de apoyo que nos ayuda a todos a estar más preparados en situaciones de emergencia. Esta colaboración es clave para que podamos seguir avanzando hacia una sociedad más segura y saludable”.

El acto ha contado con la asistencia del concejal de Seguridad, César Martín, la concejala de Personal, María Carpio, el Intendente Jefe de la Policía Local de Segovia, Vicente Sanz Plaza, el subinspector Óscar Martín de Miguel y las agentes María

Encarnación Bulnes Garzón y Paloma López Tortuero.

“Espacio Cerebroprotegido”

Es una certificación obtenida a través de un proceso desarrollado en colaboración con la Asociación de Especialistas en Medicina del Trabajo y la Asociación de Previsión Laboral (AESPLA).

El ictus es la primera causa de discapacidad adquirida cada año a causa de esta enfermedad. Las principales causas de discapacidad graves que afectan a los cuidadores. De estos casos, el 70% se evita mediante hábitos de vida saludable, como la actividad física y el control del tabaquismo.

Fundación Freno al Ictus

La Fundación “Freno al Ictus” es una entidad sin ánimo de lucro que, en toda España, promueve acciones de sensibilización y divulgar conocimiento sobre su detección, actuación y prevención, su

Aviso de Cookies

Al hacer clic en cualquier enlace de este sitio web usted nos está dando su consentimiento para la instalación de las mismas en su navegador. [Más info](#)

☒ NECESARIAS

Estas cookies son necesarias para una buena funcionalidad de nuestro sitio web y no se pueden desactivar en nuestro sistema.

☒ ANALÍTICAS

Utilizamos estas cookies para proporcionar información estadística sobre nuestro sitio web.

☒ FUNCIONALES

Utilizamos estas cookies para mejorar la funcionalidad y permitir la personalización, como chats en vivo, videos y el uso de las redes sociales.

[Guardar preferencias](#)

[Aceptar todas](#)

Seguridad ciudadana

enfermedad.

NOTICIAS RELACIONADAS

Aviso de Cookies

Al hacer clic en cualquier enlace de este sitio web usted nos está dando su consentimiento para la instalación de las mismas en su navegador. [Más info](#)

☒ **NECESARIAS**

Estas cookies son necesarias para una buena funcionalidad de nuestro sitio web y no se pueden desactivar en nuestro sistema.

☒ **ANALÍTICAS**

Utilizamos estas cookies para proporcionar información estadística sobre nuestro sitio web.

☒ **FUNCIONALES**

Utilizamos estas cookies para mejorar la funcionalidad y permitir la personalización, como chats en vivo, videos y el uso de las redes sociales.

[Guardar preferencias](#)

[Aceptar todas](#)

SEGURIDAD CIUDADANA

CATALÁN

CASTELLANO

LLEIDA COMARCAS SUCESOS DEPORTES SOCIEDAD ECONOMÍA AGRICULTURA CULTURA OPINIÓN AGENDA  BOTIC

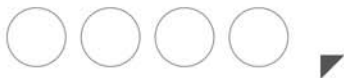
SOCIEDAD

El descanso, el gran olvidado en la pérdida de peso: ¿Cómo influye el sueño en el metabolismo?

Más de 4 millones de españoles sufren insomnio crónico, provocando desequilibrios hormonales que favorecen el aumento de peso y complican los procesos metabólicos

+ [El pueblo de Lleida con un santuario que recuerda al Escorial y un portalada barroca única en Cataluña](#)

+ [Giro de 180º en el caso de Gene Hackman: su muerte y la de su esposa son investigadas como "sospechosas"](#)



LLEIDA

Alertan de caos viario en un colegio de Lleida: "insostenible y con algún episodio violento"

[Més informació](#)



Dormir mal no solo genera fatiga, sino que también altera procesos hormonales que regulan el apetito y el metabolismo. - Unsplash

SEGRE

Creado: 11.03.2025 | 11:26

Actualizado: 11.03.2025 | 11:29

La falta de un descanso adecuado no solo genera fatiga y cansancio, sino que también provoca alteraciones significativas en los procesos hormonales que regulan el apetito y el metabolismo en nuestro organismo. Según datos recientes de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, más de 4 millones de adultos en España padecen insomnio crónico, lo que se traduce en consecuencias negativas para la memoria, el estado de ánimo y la salud general. Este problema, lejos de ser meramente una cuestión de cansancio, está directamente relacionado con trastornos metabólicos que pueden derivar en problemas de sobrepeso.

Con motivo del **Día Mundial del Sueño**, que se celebra cada 14 de marzo, los especialistas de PronoKal® han puesto el foco en la estrecha relación que existe entre el sueño y el peso corporal. Los expertos destacan que cualquier proceso de pérdida de peso requiere una atención a la calidad del sueño, un factor determinante que a menudo se pasa por alto, pero que resulta fundamental en el control metabólico. La evidencia científica respalda una asociación bidireccional entre la calidad del sueño y el peso: la falta de sueño influyen mutuamente.

Las investigaciones recientes, como el estudio "Sleep Deprivation and Weight Loss Maintenance" (2022), confirman que dormir mal afecta al metabolismo a través de diversos mecanismos fisiológicos. Entre ellos destacan la alteración de las hormonas clave: la falta de sueño eleva los niveles de cortisol, promueve la resistencia a la insulina



LLEIDA

Alertan de caos viario en un colegio de Lleida: "insostenible y con algún episodio violento"

Més informació

hormonas clave. La falta de sueño eleva los niveles de cortisol, promueve la resistencia a la insulina, reduce la leptina (hormona de saciedad) y aumenta la grelina (hormona del hambre). Este cóctel hormonal crea un círculo vicioso donde la mala calidad del sueño incrementa el apetito y dificulta el control del peso.

El círculo vicioso entre el mal descanso y los problemas de peso

La relación entre el sueño insuficiente y el aumento de peso se explica principalmente por alteraciones en el eje hipotalámico-hipofisario-adrenal. Cuando no dormimos lo suficiente, nuestro cuerpo experimenta un aumento en los niveles de cortisol, conocida como la hormona del estrés, que favorece el almacenamiento de grasa abdominal y contribuye al desarrollo de resistencia a la insulina, dificultando el procesamiento adecuado de los azúcares.

Además, dormir menos de las 7-9 horas recomendadas por los especialistas provoca un desequilibrio notable en las hormonas que regulan el apetito. Por una parte, disminuyen los niveles de leptina, la hormona encargada de enviar señales de saciedad al cerebro, mientras que aumentan los de grelina, responsable de estimular las sensaciones de hambre. Este desajuste hormonal **incrementa la probabilidad de consumir más calorías** de las necesarias y predispone a elecciones alimentarias menos saludables.

La situación se complica aún más en personas que ya presentan sobrepeso u obesidad, puesto que suelen experimentar trastornos del sueño como la apnea obstructiva, que provoca múltiples despertares nocturnos y fragmenta el descanso. Como señala Pilar Morales, responsable del departamento de coaching de PronoKal®: "Las emociones pueden interferir en la alimentación, provocando lo que se conoce como hambre emocional". Esta interacción entre fatiga, estrés y ansiedad puede desembocar en conductas alimentarias impulsivas, donde muchas personas recurren a la comida como mecanismo para gestionar emociones negativas.

Recomendaciones para mejorar la calidad del sueño y el metabolismo

Con el objetivo de fomentar un descanso reparador que contribuya a mantener una buena salud metabólica, los especialistas de PronoKal® han elaborado una serie de recomendaciones prácticas:

- 1. Establecer un horario regular de sueño:** Acostarse y levantarse a la misma hora todos los días ayuda a sincronizar el reloj biológico interno, facilitando tanto conciliar el sueño como despertar naturalmente.
- 2. Evitar pantallas antes de dormir:** La luz azul que emiten dispositivos como teléfonos y ordenadores inhibe la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño. Lo recomendable es evitar su uso al menos una hora antes de acostarse.
- 3. Cuidar la alimentación nocturna:** Las cenas deben ser ligeras y saludables y evitando sustancias estimulantes como la cafeína, que pueden interferir en la conciliación del sueño.
- 4. Optimizar el ambiente para dormir:** Un dormitorio oscuro y fresco (entre 18 y 21 grados) favorece un sueño de calidad.
- 5. Realizar actividad física regular:** El ejercicio contribuye a reducir los niveles de estrés y mejora la calidad del sueño.



significativamente la arquitectura del sueño, aunque conviene evitarlo en las horas próximas a acostarse.

6. Practicar técnicas de relajación: La meditación, los ejercicios de respiración profunda o el yoga suave antes de dormir pueden ayudar a calmar la mente y preparar el cuerpo para el descanso.

¿Cómo afecta la pérdida de peso a la calidad del sueño?

El Estudio de Calidad de Vida, publicado en la prestigiosa revista Internacional Nutrients, ha aportado evidencias significativas sobre cómo los pacientes que consiguieron perder peso siguiendo el Método PronoKal® (PNK) no solo experimentaron mejoras en parámetros relacionados con el peso y la composición corporal, sino que también lograron optimizar aspectos esenciales de su bienestar, entre ellos, la calidad del sueño.

Este círculo virtuoso permitió a los participantes regular sus ejes hormonales y metabólicos, reduciendo considerablemente el riesgo de recuperar el peso perdido a medio y largo plazo. Los datos subrayan que abordar el sobrepeso y la obesidad mediante un tratamiento médico supervisado no solo favorece la pérdida de grasa, sino que también contribuye a mejorar el descanso nocturno y prevenir enfermedades metabólicas como la hipertensión, la diabetes tipo 2 o las alteraciones en los niveles de colesterol y triglicéridos.

¿Por qué muchas dietas fracasan al no contemplar el factor sueño?

Un aspecto frecuentemente ignorado en los programas convencionales de pérdida de peso es la importancia del descanso adecuado. Los especialistas advierten que muchos regímenes alimentarios no contemplan este factor crucial, lo que puede explicar parte de su alto índice de fracaso a largo plazo. Cuando una persona sigue una dieta restrictiva pero mantiene patrones de sueño deficientes, los mecanismos hormonales anteriormente descritos pueden sabotear incluso los esfuerzos más disciplinados.

El enfoque integral, que considera tanto la alimentación y el ejercicio como la calidad del sueño, muestra tasas de éxito significativamente superiores. Esto se debe a que aborda el problema desde sus múltiples dimensiones fisiológicas, permitiendo que el organismo encuentre un equilibrio hormonal que facilite la pérdida de grasa y su mantenimiento en el tiempo.

Un descanso adecuado favorece la regulación del peso, mejora el estado de ánimo y previene numerosas enfermedades. Este Día Mundial del Sueño representa una oportunidad ideal para adoptar hábitos que impulsen un bienestar integral, recordando que dormir bien es una forma fundamental de cuidar nuestra salud metabólica.

Hoy también te recomendamos



Muere por eutanasia el abogado Àlex de Sà



Un restaurante de Lleida hace un parón tras



LLEIDA

Alertan de caos viario en un colegio de Lleida: "insostenible y con algún episodio violento"

[Más informació](#)



Los plátanos se conservan mejor en primavera si los guardas con este elemento de cocina

Síguenos en redes sociales para estar al tanto de toda la actualidad, comentar noticias y hacernos llegar los temas que consideres de interés: [Instagram](#), [Facebook](#), [X](#), [LinkedIn](#), [TikTok](#) y [canal de Whatsapp](#). También nos puedes enviar tu información mediante [este formulario](#).

Aislamiento de áticos: San Sebastián De Los Reyes (Infórmate)

Aísla tu ático por solo 1 euro gracias a los CAE y reduce tus facturas de energía. Descubre cómo.

Aislamiento-1-Euro | Patrocinado

Los gobiernos te instalan placas solares casi gratis si eres pro
Aprovecha las subvenciones para tu vivienda unifamiliar

solar-eco.es | Patrocinado

Honda ZR-V Full Hybrid
SUV Coupé Deportivo

Honda | Patrocinado

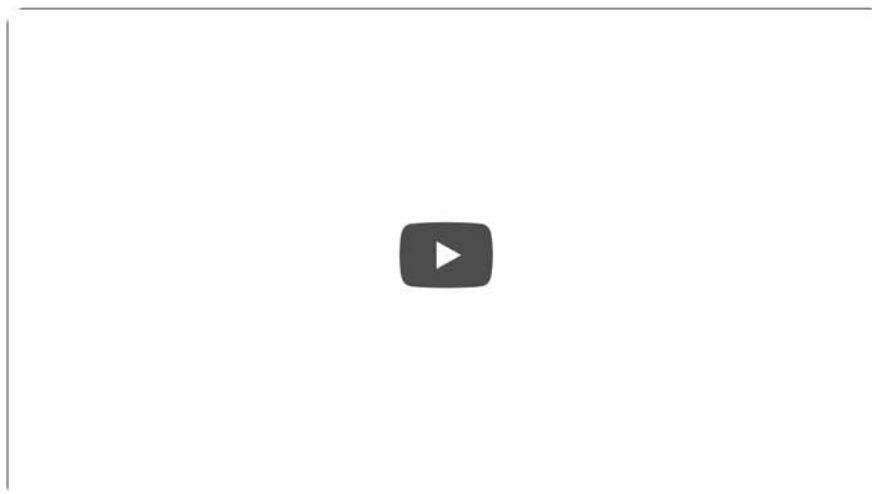
Aísla tu desván 1 euro



LLEIDA

Alertan de caos viario en un colegio de Lleida: "insostenible y con algún episodio violento"

Més informació




Se presenta 'The Mind Guardian', un videojuego que detecta el deterioro cognitivo


Europa Press Suscribirse 7 Compartir


261 visualizaciones hace 6 horas #noticias #Samsung #InteligenciaArtificial
Samsung ha presentado The Mind Guardian: una innovadora aplicación en formato videojuego basada en inteligencia artificial diseñada para detectar signos de deterioro cognitivo, que pueden desencadenar en enfermedades como el Alzheimer. En colaboración con el Instituto de Inve ...más


0 comentarios Ordenar por


Todos Presentaciones Noticias >


- 


4 Formas de Jubilarse Con...
Consiga esta guía y actualizaciones periódicas para...
Patrocinado · Fish...
[Más infor...](#)
- 

¿Y Si Lo Que Sabes De Salu...
Alex Fidalgo
217 K...
- 

Ejercicios de relajación para ...
Desansiedad
1,1 M de...
- 

¡iINTRIGANTE IA QUE LO...
Inteligencia A...
10 K...
Nuevo
- 

¡MELODÍAS LEGENDARIAS...
Spanish Strings
7,5 M de...
- 

V. Completa. Historias, mito...
Aprendemos ...
199 K...
- 

Fortalecer la AUTOESTIMA...
Mario Alonso...
1,5 M de...
- Watch Trudeau speak directly t...**
CNN
14 M de...
Nuevo
- SEMAGLUTIDA (OZEMPIC)...**
Dr. Alejandro ...
362 K...
- Cómo cambiar y adquirir un...**
Mario Alonso...
279 K...
- V. Completa. Una clase magistral...**
Aprendemos ...
786 K...
- 2025, ¿hacia dónde va...**
Radio Mallorca
72 K...
- Dra. Vonda Wright: ¡Hacer...**