

ENCUESTA

¿Tocó dos veces Julián Álvarez el balón en el penalti?

CHAMPIONS

El polémico penalti que le costó la eliminación de Champions al Atlético

# Crean un videojuego para detectar signos de enfermedades cognitivas como el alzhéimer

VIDEOJUEGOS EFE | NOTICIA 12.03.2025 - 17:22H



'The Mind Guardian' está dirigido a personas a partir de 55 años sin síntomas evidentes de deterioro cognitivo.

[Las jugadoras se profesionalizan en los 'eSports' a pesar de la discriminación y el machismo.](#)



'The Mind Guardian', videojuego para detectar los signos de alzhéimer. / SAMSUNG ESPAÑA

*The Mind Guardian*, un nuevo videojuego con [inteligencia artificial](#), propone **una prueba de autoevaluación de memoria** para el cribado a gran escala de signos de deterioro cognitivo, según ha anunciado Samsung España, que ha colaborado para su creación con grupos de investigación españoles.

Esta aplicación gamificada, **disponible gratis en castellano para tabletas Android**, 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".

## DESTACADO



La estación de Chamartín abre este jueves un nuevo 'finger' que permitirá el acceso a las vías de todos los pasajeros de alta velocidad  
Clara Pinar



Por qué Euskadi es una de las comunidades más afectadas por los nuevos aranceles agrícolas de Trump  
Lúa Rodríguez



Armie Hammer revela sus experiencias homosexuales: 'Las mujeres son lo peor'

20minutos



El secretario de Estado de EEUU, Marco Rubio, aparece en televisión con la cruz de ceniza marcada en la frente  
20minutos

*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.

#### NOTICIA DESTACADA



El valor histórico de los juegos: 'Assassin's Creed' se alía con Patrimonio Nacional para explorar el Japón feudal a los jóvenes

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

# El motivo por el que te despiertas de madrugada sin alarma ni tener que hacer nada

ACTUALIDAD INES GUTIERREZ | NOTICIA 12.03.2025 - 18:00H



Para muchas personas es frecuente despertarse de madrugada, casi siempre a la misma hora y sin motivo aparente, ¿por qué se produce este curioso suceso a las tres de la mañana?

¿Qué provoca que nos despertemos cansados?







Imagen de una mujer recién despertada. / Getty Images

Una **buena noche de sueño** puede marcar una gran diferencia en nuestro día, de hecho, dormir mal puede hacer que toda la jornada se convierta en una 'lucha', el día se nos hace cuesta arriba, concentrarnos requiere un trabajo mayor y estamos de mal humor. En España, entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre **dificultad para iniciar o mantener el sueño**, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), por lo que queda claro que no resulta tan sencillo disfrutar de una placentera y reparadora noche de sueño, algo que todos necesitamos.

No siempre nos encontramos ante el mismo problema, **cada persona puede ver cómo su sueño se ve afectado de diferente manera**. Por ejemplo, hay personas a quienes les cuesta mucho dormirse, dan vueltas en la cama mientras ven las horas pasar, otros se despiertan y ya no vuelven a conciliar el sueño, los hay que tienen pesadillas o malos sueños, también hay quienes son incapaces de dormir una noche del tirón, despertándose mil veces, ya sea porque tienen que ir al aseo o porque sí. Hay personas que **se despiertan a las tres o cuatro de la mañana cada noche**, siempre la misma hora, sin tener que poner alarma y sin que sea su intención, ¿por qué sucede esto?

5 Alimentos Que Mejoran La Salud Del Cerebro

MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Salud

Sueños

Dormir

## Por qué nos despertamos a las 3 de la mañana





Hay personas que se despiertan a diario a las 3 de la mañana. / Pixabay/slaapwjsheid

Este es un curioso fenómeno que ha provocado varias teorías, entre ellas la que defiende que **a esa hora se produce nuestro despertar espiritual**. Sin embargo, parece que la explicación es un poco más terrenal y el motivo por el que algunas personas se despiertan cada noche a la misma hora tiene más que ver con los **ritmos naturales del sueño** que con cuestiones espirituales.

Las tres de la mañana se considera el momento "en que muchas veces estamos en **la fase plena de los sueños y es más fácil despertar**, porque no estamos en el sueño profundo de la primera parte de la noche; en ese momento puede ocurrir que nos despertemos con esa típica sensación de estar muy atontados", explicó Giuseppe Plazzi, director del Centro del Sueño IRCCS (Instituto de Ciencias Neurológicas de Bolonia), en una entrevista al medio italiano *Il Fatto Quotidiano*.

#### NOTICIA DESTACADA



**¿Sabías que puedes potenciar tu creatividad mientras duermes?**

Esto explicaría el motivo por el que **nos despertamos a esa hora concreta**, aclarando que no se trata de una señal de mala suerte ni de un presagio de muerte. No obstante, también existen **factores externos que pueden agravar este fenómeno**, como el estrés, que provoca efectos sobre el cuerpo que hacen que nos resulten más complicados conciliar un sueño de calidad, el **envejecimiento, que hace que el sueño sea más ligero** y, por tanto, resulta más sencillo despertarse, o el uso de algunos medicamentos.

### Consejos para una buena higiene del sueño



Consejos para dormir mejor. / Pixabay/xiangying\_xu

ayudarnos a **conseguir una buena higiene de sueño**. El primero de ellos es seguir un horario regular, tratar de dormir siempre las mismas horas, acostándose y levantándonos siempre a la misma hora. **Si en 20 minutos no hemos conseguido dormir, lo mejor es salir de la habitación** y hacer algo relajante, como leer.

También recomiendan prestar atención a lo que **comemos y bebemos**, evitando la cafeína, la nicotina o el alcohol. También cenar demasiado tarde o demasiada cantidad, para no acostarse con el estómago demasiado lleno. El dormitorio tiene que ajustarse a lo que necesitamos para descansar, estar a la **temperatura adecuada y sin luz**, también evitando los dispositivos electrónicos antes de acostarnos.

#### NOTICIA DESTACADA




**Diez técnicas infalibles para dormir rápido y descansar mejor aunque no tengas sueño**

Es importante evitar las siestas diurnas si tenemos problemas para conciliar el sueño por la noche y, en caso de ser necesarias, que no sean demasiado largas. Se recomienda **evitar las preocupaciones** y situaciones de estrés, así como hacer un poco de ejercicio físico diario.

## Referencias

*Seis pasos para dormir mejor.* (s. f.). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/sleep/art-20048379>

¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate gratis a nuestra nueva *newsletter*.

Conforme a los criterios de  The Trust Project

¿Por qué confiar en nosotros?

### Aislamiento térmico gratis

Aísla tu desván por 1 euro con subvenciones. ¡Reduce tus facturas de energía hoy!

Aislamiento-1-Euro | Patrocinado

Ver oferta

¡Toda la gama Nissan al 0% TAE!

Aprovecha esta oportunidad única hasta el 31 de marzo.

Gama Nissan | Patrocinado

Ver oferta

Abre tu cuenta y llévate 250€

Abre tu cuenta On-line sin comisiones (0% TAE), trae tu nómina y llévate 250€. Hasta 31/03

Caixabank | Patrocinado

Leer más

### Toyota Proace City

Cárgala a través de sus puertas laterales o abatibles.

Toyota España | Patrocinado

Contáctanos



🔍 Busca tu libro...

# *Pasatiempos para adultos mayores: Ideas de Alber Doncos para 2025*

- 📅 marzo 12, 2025
- ⌚ 8:33 am

Soy Alber Doncos, creador de más de 100 libros de pasatiempos pensados para adultos mayores, y quiero ayudarte a mantener la mente de tus seres queridos activa y feliz. En 2025, con el envejecimiento de la población en España (según el INE, más del 20% supera los 65 años), los pasatiempos para adultos mayores son más relevantes que nunca. En este artículo te cuento cuáles son los mejores, respondo preguntas frecuentes que buscas en Google y te invito a descubrir mis libros en [www.alberdoncos.com/libros/](http://www.alberdoncos.com/libros/) (<https://alberdoncos.com/libros/>). Si

buscas entretenimiento ~~útil~~ sencillo, estás en el lugar correcto.

---

## ¿Qué actividades puedo hacer para entretener a un adulto mayor?

Entretener a un adulto mayor no tiene por qué ser complicado. Como Alber Doncos, te recomiendo actividades que combinen diversión y estimulación mental:

- **Colorear:** Mis libros de colorear, disponibles en [www.alberdoncos.com](http://www.alberdoncos.com) (<https://alberdoncos.com>), son ideales para relajar y concentrar.
- **Pasatiempos variados :** Perfectos para ejercitar la memoria. Los encuentras en mi catálogo.
- **Paseos cortos:** Si pueden salir, caminar mientras charlan es una gran opción.

Estas actividades, que yo, Alber Doncos, diseño con cariño, son fáciles de adaptar a cualquier nivel de habilidad.

---

## ¿Qué actividades se recomiendan de los 60 a los 70 años?

Entre los 60 y los 70 años, muchos adultos mayores están activos y buscan retos. Mis recomendaciones como Alber Doncos incluyen:

- **Sudoku:** Un pasatiempo lógico que ofrezco en mis libros en [www.alberdoncos.com](http://www.alberdoncos.com) (<https://alberdoncos.com>).
- **Manualidades:** Tejer o pintar son tendencias en 2025 según asociaciones de mayores.
- **Lectura activa:** Leer y resumir un capítulo, usando mis libros más complejos.

Estas opciones mantienen la mente ágil y son parte de mi misión como Alber Doncos para apoyar el envejecimiento activo.

---

## ¿Qué le gusta hacer a los adultos mayores?

Cada persona es única, pero mi experiencia como Alber Doncos me ha mostrado

patrones:



- **Recordar el pasado:** Actividades como colorear dibujos nostálgicos (flores, paisajes) les encantan. Prueba mi libro en [www.alberdoncos.com/producto/libro-colorear-adultos/](http://www.alberdoncos.com/producto/libro-colorear-adultos/) (<https://alberdoncos.com/producto/libro-colorear-adultos/>).
  - **Socializar:** Juegos en grupo, como cartas, son un éxito.
  - **Relajarse:** Escuchar música o hacer pasatiempos tranquilos les da paz. Mis libros están pensados para satisfacer estos gustos, siempre con el sello de Alber Doncos.
- 

## ¿Cómo alegrar a una persona de la tercera edad?

Alegar a un adulto mayor es sencillo si conoces sus intereses. Yo, Alber Doncos, te sugiero:

- **Pasatiempos compartidos:** Siéntate con ellos a colorear o resolver un crucigrama de mis libros.
- **Elogios:** Celebra sus avances, aunque sean pequeños.
- **Novedades 2025:** Este año, talleres creativos están en auge. Llévalos mis libros de pasatiempos desde [www.alberdoncos.com](http://www.alberdoncos.com) (<https://alberdoncos.com>) para unirte a la tendencia.

Un poco de atención y mis actividades pueden transformar su día.

---

## Beneficios de los pasatiempos para adultos mayores en 2025

Los pasatiempos no solo entretienen, también cuidan la salud mental. Como Alber Doncos, he diseñado mis libros para retrasar el deterioro cognitivo, algo clave en enfermedades como el Alzheimer o la demencia, que afectan a más personas cada año según la Sociedad Española de Neurología. Además, en 2025, la creatividad es un tema candente en el cuidado de mayores, y mis obras encajan perfectamente en este enfoque.

---

## Conclusión



Soy Alber Doncos, y mis ~~pasatiempos~~ pasatiempos para adultos mayores son la solución para entretener, estimular y alegrar a quienes más quieres. Desde colorear hasta ejercicios y actividades pensados para personas con o sin deterioro cognitivo, en [www.alberdoncos.com/libros/](http://www.alberdoncos.com/libros/) (<https://alberdoncos.com/libros/>) encontrarás todo lo que necesitas. Haz que 2025 sea un año de bienestar mental con mis libros, creados por mí, Alber Doncos, para ti y tu familia.

¡Compártelo!



## Deja una respuesta

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

Comentario \*

Nombre \*

Correo electrónico \*

Web

Publicar el comentario

PUBLICIDAD

SALUD Y BIENESTAR

## Esta es la técnica de los soldados estadounidenses para quedarse dormidos en tan solo dos minutos: así puedes hacerlo paso a paso

En la II Guerra Mundial se dieron cuenta de que la falta de sueño afectaba al rendimiento de los soldados. Por eso, la Escuela de Prevuelo de la Marina de los EE.UU. desarrolló un método para que pudieran quedarse dormidos


 Alamy Stock Photo

Imagen de archivo



Patricia Blázquez Serna

Publicado el 13 mar 2025, 09:35

4 min lectura

Más directos



COPE emisión nacional

**HERRERA EN COPE**

Con Carlos Herrera



cias

cognitivas y de memoria, así como **problemas de ansiedad y depresión, hipertensión, diabetes e incluso obesidad entre otros**. De hecho, según la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), el estilo de vida actual y el envejecimiento de la población hacen, además, que el insomnio sea un trastorno cada vez más común.

Según SEN, además, **entre un 25% y 35% de la población adulta padece insomnio transitorio** y entre un 10% y un 15%, más de cuatro millones de españoles, sufren de insomnio crónico.

---

#### TE PUEDE INTERESAR



Más directos



COPE emisión nacional  
**HERRERA EN COPE**  
Con Carlos Herrera



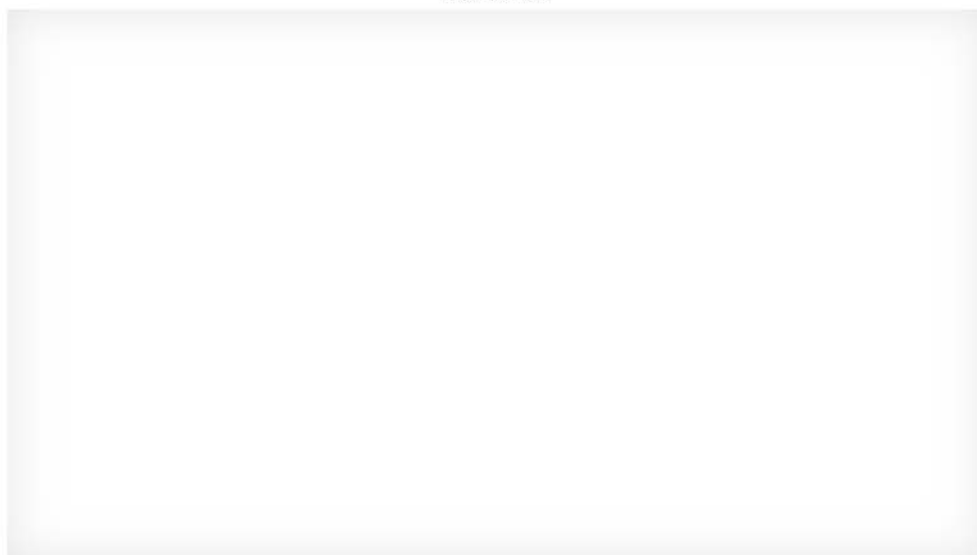
Uno de los mejores psicólogos de España explica el método para decir 'no' sin sentirte culpable: "Tienes que entenderlo"

Si, por otro lado, consultamos los datos arrojados por un estudio de la [Sociedad Española del Sueño](#), más de la mitad de los ciudadanos duermen mal, frente a los que duermen bien. De ellos, **más del 13% asegura que no descansa**. Unas cifras que evidencian que nuestra calidad el sueño no es óptima en absoluto.

Al final, llega un punto en el que las personas que lo sufren se ven obligados a acudir a profesionales que les puedan prescribir algún tipo de medicación para poner fin a este problema. Sin embargo, **y sobre todos quienes no padecen insomnio grave**, acaban recurriendo a otros remedios como infusiones, té o incluso técnicas de relajación.

En [COPE](#) te hemos hablado de diversas técnicas, todas muy sencillas, para intentar conciliar el sueño antes de tiempo, pero **hoy te venimos a contar este método que utilizan los soldados en Estados Unidos**.

PUBLICIDAD



Más directos



COPE emisión nacional  
**HERRERA EN COPE**  
Con Carlos Herrera








 Alamy Stock Photo

Imagen de archivo

## CÓMO FUNCIONA LA TÉCNICA MILITAR PARA QUEDARTE DORMIDO EN TAN SOLO DOS MINUTOS

Este método fue documentado en el libro '*Relax and Win: Championship Performance In Whatever You Do*', escrito por [Lloyd Bud Winter](#) y publicado en 1981. Y es que pese a su antigüedad, en los últimos años ha resurgido y **ha despertado el interés de quienes buscan soluciones para conciliar el sueño.**

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

**insparya**  
HAIR COMPANY

### Expertos en salud capilar

Tratamientos de vanguardia para recuperar tu pelo

Inspired by  invibes

Más directos



COPE emisión nacional

**HERRERA EN COPE**

Con Carlos Herrera



En la **Segunda Guerra Mundial** se puso en evidencia que el estrés y la falta de sueño afectaba significativamente al rendimiento de los pilotos de combate en batalla, lo cual acababa en **graves errores en misiones cruciales**.

Por ese motivo, la **Escuela de Prevuelo de la Marina de los Estados Unidos** desarrolló un sencillo método para ayudar a los soldados a quedarse dormidos en menos de dos minutos, sin importar el entorno ni las condiciones en las que se encontraran. **El procedimiento consta de cuatro pasos clave:**

## RELAJAR LOS MÚSCULOS FACIALES

PUBLICIDAD

Más directos



COPE emisión nacional  
**HERRERA EN COPE**  
Con Carlos Herrera



**mulos y**  
**eño**



cuando te vas a meter en la cama y no cierras los ojos con demasiada fuerza. Relajar todos estos músculos puede generarte una sensación inmediata de alivio



 Alamy Stock Photo

Imagen de archivo

## LIBERAR LA TENSIÓN DE HOMBROS Y BRAZOS

Al igual que con el rostro, **relajar hombros** es fundamental también y debes intentar dejarlos caer lo más bajo posible. **Lo mismo deberás hacer con los brazos**. Empieza por uno y sigue por otro.

Más directos



COPE emisión nacional  
**HERRERA EN COPE**  
Con Carlos Herrera



PUBLICIDAD



## CONTROLA LA RESPIRACIÓN

Es el paso clave para cualquier técnica para relajarse y coger antes el sueño. **La clave es inhalar y exhalar de manera consciente y profunda**, y permitir que el pecho se relaje completamente. A la vez, debes aplicar la misma técnica de relajación que ya hiciste en hombros y brazos, para las piernas. Recuerda: primero una y luego otra.

## VACÍA LA MENTE DURANTE 10 SEGUNDOS

Parece una premisa un tanto complicada, pero también es un paso crucial. Según Bud Winter, **puedes imaginar tres escenas diferentes** como por ejemplo que estás flotando en una canoa en medio de un lago sereno y el cielo muy azul; que estás acurrucado en una hamaca de terciopelo

[Más directos](#)

ses, no



COPE emisión nacional

**HERRERA EN COPE**

Con Carlos Herrera

**¡emocionales**

para que este proceso se convierta en una rutina de relajación automática y puedas conciliar el sueño.




 Alamy Stock Photo

Imagen de archivo

## ¿ES LA SOLUCIÓN DEFINITIVA AL INSOMNIO?

La respuesta es, pese a nuestro pesar, que no. Si bien es cierto que este método ha demostrado ser efectivo para muchas personas que lo aplican de forma adecuada, **no es la solución universal para los problemas del sueño**. Es importante que tengas una rutina clara a la hora de irte a la cama.

Mantener horarios regulares, evitar pantallas antes de irte a dormir y reducir el consumo de cafeína son factores fundamentales para mejorar la calidad del sueño.



COPE emisión nacional  
**HERRERA EN COPE**  
Con Carlos Herrera

Más directos

lan a una  
nto



*Desde 1963*

# EL HERALDO

## DE SALTILLO

*Desde 1963*

# EL HERALDO

## DE SALTILLO

### Este videojuego con Inteligencia Artificial detecta signos tempranos de Alzheimer

Por **Agencia Reforma** - 12 marzo, 2025



Foto: Cortesía Samsung

Foto: Agencia Reforma

Ciudad de México.- Más de 55 millones de seres humanos han olvidado al amor de su vida, a sus hijas, hijos, a su mejor amistad. 55 millones de personas no saben ni quién son porque padecen algún tipo de demencia, según datos de la OMS publicados en 2023. El 60-70 por ciento de ellos tienen Alzheimer, una enfermedad neurodegenerativa.

Uno de los principales tratamientos es el uso de fármacos inhibidores de la colinesterasa, enzima encargada de reducir la presencia de la acetilcolina, neurotransmisor involucrado en la memoria. Son paliativos porque no detienen la



degeneración cerebral y a largo plazo son menos efectivos.

Hablamos de un trastorno complejo para el que no hay respuestas fáciles. Por ello, un enfoque preventivo podría ayudar a las personas a anticiparse a esta enfermedad y, aunque no pueda evitarla, sí mejorar su calidad de vida.

Samsung es conocido por fabricar electrónicos de consumo como smartphones, tablets y electrodomésticos, pero cuenta con el área Tecnología con Propósito, que desarrolla innovaciones enfocadas en ayudar de alguna forma a la sociedad.

Este departamento creó "The Mind Guardian", un videojuego diseñado para detectar posibles deterioros cognitivos mucho antes de que una enfermedad como el Alzheimer se desarrolle.

El videojuego, anunciado en España, es gratuito, pensado para adultas, adultos mayores de 55 años con indicios de deterioro cognitivo y se puede descargar desde Galaxy Store así como Google Play, aunque solo para la región ibérica.

El juego es una experiencia de 45 minutos dividido en tres capítulos: Un paseo para el recuerdo, dura 30 minutos; El círculo del tiempo, dura 5 minutos; y El álbum de tus memorias, que dura 10 minutos.

¿Cómo se juega? No tiene mucha ciencia. Controlas el movimiento de la cámara, no se aprecia ningún personaje, y deberás moverte por entornos, seguir patrones en pantalla y elegir entre diferentes imágenes.

La idea es identificar como trabajan tu memoria episódica, procedimental y semántica, afectadas en la demencia.

Por ejemplo, en la memoria episódica, el usuario recorre una pequeña ciudad y observará listas de elementos que después deberá identificar. En tanto, la memoria procedimental es una 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.

Finalmente, la memoria semántica. Aquí se presentan tres imágenes relacionadas entre sí y la persona debe elegir cuál no pertenece a la asociación semántica.

Al terminar "The Mind Guardian", las personas verán una evaluación, sea Estado cognitivo favorable o Riesgo detectado. La empresa surcoreana afirmó que los resultados pueden ser consultados por médicos para apoyar en el diagnóstico de las personas afectadas.

Samsung define al título como una herramienta de cribado basada en Inteligencia Artificial (IA) más que un videojuego. Una herramienta de cribado en medicina tiene por objeto detectar síntomas de una enfermedad antes de que esta se desarrolle.

El videojuego combina la gamificación de pruebas de memoria empleada en entornos médicos para identificar deterioro cognitivo y el análisis basado en IA y Machine Learning cumple los criterios de validez psicométrica en la construcción de tests





digitalizados, según la compañía asiática.

La Alzheimer´s Association indica en su sitio web que identificar de forma anticipada el Alzheimer tiene varias ventajas, como mayor efectividad en los tratamientos farmacológicos, oportunidad de participar en las pruebas clínicas para avanzar la investigación sobre la enfermedad y el factor personal, es decir, pasar más tiempo con seres amados y vivir experiencias antes que el padecimiento se agrave.

“El gran valor de “The Mind Guardian” 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 ciento”, aseguró Samsung en un comunicado.

“The Mind Guardian” no sustituye un diagnóstico médico, pero puede ayudar a las personas a tomar decisiones y representa un avance en el uso de tecnologías emergentes como la IA para desarrollar herramientas de cribado en enfermedades tan serias como el Alzheimer.

En el desarrollo del videojuego participaron el Centro de Investigación en Tecnologías de Telecomunicación de la Universidad de Vigo; 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 y con el aval científico de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental, informó Samsung. (AGENCIA REFORMA)

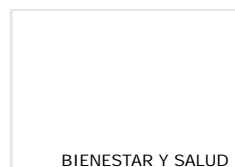
## Autor

Agencia Reforma



## Otros artículos del mismo autor

➤ Todos los artículos del autor



BIENESTAR Y SALUD

12 marzo, 2025

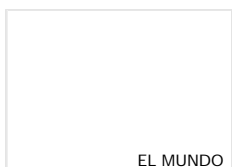
Este videojuego con Inteligencia Artificial detecta signos tempranos de Alzheimer



ESPECTÁCULOS

12 marzo, 2025

Está Shakira lista para 'facturar' en México



EL MUNDO

11 marzo, 2025

¿Por qué se disparó en EU el consumo de aguacate?



MEXICO

11 marzo, 2025

Apunta FGR a autoridades de Jalisco por narco campamento

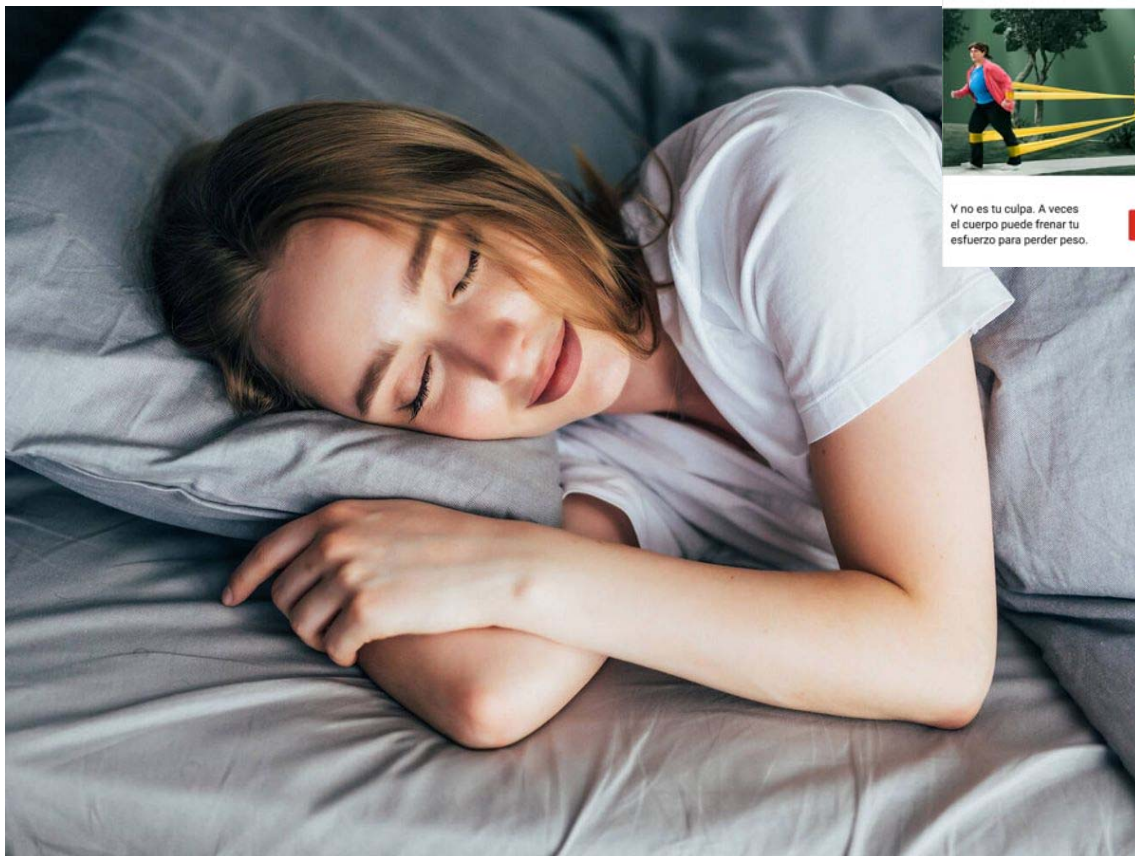


## Alma, Corazón, Vida

DORMIR BIEN

# El mejor alimento con triptófano para dormir como un bebé de forma natural

Algunos alimentos, como el pavo o los lácteos, contienen triptófano, un aminoácido esencial que favorece la producción de melatonina y mejora la calidad del sueño



Mujer durmiendo plácidamente (diana.grytsku para Freepik)

Por P. Díaz

13/03/2025 - 09:20



- [Una neurocientífica experta en sueño recomienda hacer estas tres cosas para dormir mejor](#)
- [El truco infalible para apagar tu cerebro cuando no te deja dormir por la noche](#)

La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** estima que entre un **20 y un 48% de la población adulta** experimenta dificultades para iniciar o mantener el **sueño** en algún momento de su vida. Una alimentación adecuada puede ser clave para mejorar el descanso, y ciertos alimentos, como el **pavo**, destacan por su contenido en **triptófano**, un aminoácido esencial que favorece la producción de melatonina y serotonina, reguladoras del **ciclo sueño-vigilia**.

Como explican en la [Clínica Universidad de Navarra](#), el **pavo** es uno de los alimentos más recomendados para mejorar la calidad del sueño gracias a su alto contenido en **triptófano**, un aminoácido esencial clave en la **producción de serotonina y melatonina**. Estas sustancias desempeñan un papel importante en la regulación del estado de ánimo y el ciclo del sueño, favoreciendo un descanso más profundo y reparador.

Foto: 8 cosas que debes probar si no puedes dormir (Alexandra Gorn para Unsplash)

TE PUEDE INTERESAR

**8 cosas que debes probar si no puedes dormir**

María del Pilar Díaz

### Carne rica en triptófano

El **triptófano** se encuentra en diversos alimentos, pero el **pavo** destaca por su aporte significativo de este aminoácido, con aproximadamente **292 miligramos por cada 100 gramos de porción comestible**. Su consumo, especialmente durante la **cena**, puede contribuir a la producción de melatonina, facilitando la conciliación del sueño de manera natural. Para potenciar su efecto, se recomienda acompañarlo con alimentos ricos en **carbohidratos complejos**, como arroz integral o avena, que mejoran la absorción del triptófano.

### Beneficios del pavo y precauciones

Además de su impacto positivo en el sueño, el **pavo es una fuente de proteínas magras** y otros nutrientes esenciales como la **vitamina B6**, que interviene en la **conversión del triptófano en serotonina**. Sin embargo, su consumo debe ser equilibrado y adaptado a cada persona. En casos de trastornos metabólicos o **patologías hepáticas y renales**, es recomendable consultar con un profesional de la salud antes de aumentar la ingesta de este aminoácido.

Foto: El triptófano puede ayudar a dormir mejor. (Pexels)

TE PUEDE INTERESAR

**Ni nueces ni leche: 5 alimentos con triptófano para que te ayuden a dormir mejor**

Mercedes Pedreño

### Suplementos de triptófano

Por otra parte, el uso de **suplementos de triptófano** ha ganado popularidad, pero no está exento de riesgos. Pueden presentar **interacciones con ciertos medicamentos, como antidepresivos o ansiolíticos**, y no se recomiendan en **mujeres embarazadas, en periodo de lactancia o en personas con el síndrome de eosinofilia-mialgia**. La mejor estrategia es obtener este aminoácido a través de la alimentación, priorizando fuentes naturales como el **pavo**, los **huevos**, los lácteos y algunos frutos secos.

Antes de realizar cambios en la dieta o incorporar suplementos, es fundamental **consultar con un especialista para garantizar un consumo adecuado** según las necesidades individuales. Mantener una alimentación equilibrada y hábitos saludables es clave para disfrutar de un descanso reparador sin comprometer la salud.



window.ECCO.emit('ec:import:outbrain');



901 30 20 10  
www.amavir.es

(https://www.amavir.es/)



geriatricarea

(https://www.geriatricarea.com/)



## Revista digital del sector sociosanitario (/)

Salud (https://www.geriatricarea.com/categorias/salud/)

# Más de la mitad de las personas mayores de 65 años padece trastornos del sueño

Marzo, 2025 (https://www.geriatricarea.com/2025/03/13/mas-de-la-mitad-de-las-personas-mayores-de-65-anos-padece-trastornos-del-sueno/)



(https://www.electroluxprofessional.com/es/?utm\_campaign=laundry-2025-01-ES&utm\_content=customers&utm\_medium=banner&utm\_source=onlinemagazine&utm\_term=4dd6dd59c35a4f5ab65c58c5ac658a18)

Más del 50% de las personas mayores de 65 años padecen trastornos del sueño. Estos problemas se producen por la edad, así como por las alteraciones



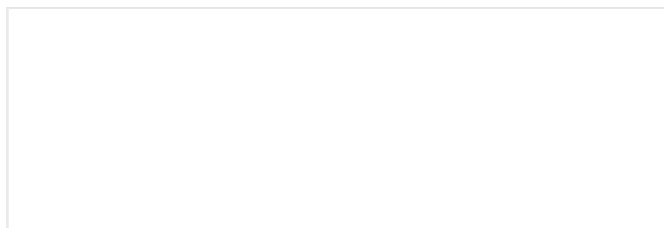
Aunque personas de todas las edades y sexos pueden sufrir trastornos del sueño, los distintos estudios que se han realizado en España coinciden en afirmar que son más frecuentes en adolescentes y jóvenes, en mujeres, y en adultos mayores. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **un 48% de la población adulta no tiene sueño de calidad** y el 54% de la población adulta española duerme menos de las horas recomendadas. Además, uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.



Tal y como advierte la **Dra. Celia García Malo**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, *«menos del 5% de la población se podría catalogar dentro de lo que denominamos ‘dormidor corto’, es decir, personas a las que les basta dormir entre 5 y 6 horas para encontrarse bien y descansados. Pero para el resto de la población, la duración adecuada del sueño tiene que ser mayor: por lo general, los adultos deben destinar al sueño entre 7 y 9 horas diarias, los niños mayores de 2 años más de 10 horas, y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos 8».*

**«Si nuestro sueño no tiene una duración adecuada, se verá afectada nuestra salud. A corto plazo,**

**con peor estado de ánimo**», señala al experta, incidiendo en que «a largo plazo, esta falta de sueño se traduce en **mayor riesgo de padecer muchos tipos de enfermedades**, algunas potencialmente graves y discapacitantes».



Y es que, son numerosos los estudios que apuntan a que dormir poco puede aumentar de forma muy significativa el riesgo de desarrollar **enfermedades metabólicas** como **la obesidad y la diabetes, la hipertensión o problemas de colesterol y triglicéridos**, lo que a su vez incrementa el riesgo de padecer algún tipo de **enfermedad vascular** (como ictus o infartos de miocardio) o **enfermedades neurodegenerativas** (como la enfermedad de **Alzheimer** (<https://www.geriatricarea.com/2025/02/05/tardar-en-conciliar-el-sueno-rem-puede-favorecer-el-desarrollo-de-alzheimer/>)).

Además, la falta de sueño también se asocia a un mayor riesgo de sufrir **trastornos mentales graves** (como la **depresión**) y un sueño insuficiente también se ha vinculado a una mayor incidencia de **algunos tipos de cáncer**, como el del colon, mama o próstata.

«Pero además de la duración, para que un sueño sea de buena calidad, también debe de ser regular, acorde con nuestro ritmo circadiano o reloj biológico; y continuo, es decir, sin fragmentación y cumpliendo con todas sus fases (sueño ligero, sueño profundo y sueño REM). Por lo tanto, cuando nuestro sueño no tiene una duración adecuada, cuando los horarios de sueño varían en exceso, o nos despertamos frecuentemente, ya no estamos descansando adecuadamente», señala la Dra. Celia García Malo..



[facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.geriatricarea.com/2025/03/13/mas-de-la-mitad-de-las-personas-mayores-de-65-anos-padece-trastornos-del-sueno](https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.geriatricarea.com/2025/03/13/mas-de-la-mitad-de-las-personas-mayores-de-65-anos-padece-trastornos-del-sueno)

<https://www.linkedin.com/sharing/share-offsite/?url=https://www.geriatricarea.com/2025/03/13/mas-de-la-mitad-de-las-personas-mayores-de-65-anos-padece-trastornos-del-sueno>

es.html)

Quando necesitas  
estar cuidado  
**ESTAMOS  
A TU LADO**

(https://www.domusvi.es/?  
utm\_source=Geriaticarea&utm\_mediu  
m=Banner)



(https://www.campofriohealthcare.es/?  
utm\_campaign=HC-Promo-  
Geriatriarea&utm\_source=geriatriarea&  
utm\_medium=banner&utm\_term=prom  
onovdic2021)

Desde la SEN recuerdan que priorizar el descanso e incorporar buenos hábitos de sueño supone un impacto positivo para nuestra salud global. Llevar una **vida saludable**, (<https://www.geriaticarea.com/2024/05/17/envejecimiento-activo-y-saludable-monografico-especial/>) realizando ejercicio de forma regular y evitando las comidas copiosas, el alcohol, el

fatiga o el consumo de drogas. Es importante también tratar de **mejorar** el sueño. Más de la mitad de las personas mayores de 65 años padece trastornos del sueño.



como puede ser el uso de móviles u ordenadores. Y, por otra parte, también es importante tratar de adecuar el entorno en el que se duerme para que sea **confortable, silencioso y oscuro**.

«Los buenos hábitos de sueño pueden servir para mejorar la calidad del descanso en muchos casos, pero también son muchas las personas que conviven con enfermedades que interfieren en el sueño. Además de múltiples enfermedades cuya sintomatología interfiere con un buen descanso, **existen cerca de 100 trastornos primarios del sueño, que en muchos casos no están diagnosticados**», comenta la Dra. Celia García Malo.

«Estimamos que en España existen trastornos del sueño que **sólo se han diagnosticado al 10% de las personas que realmente los padecen** y que menos de un tercio de las personas con trastornos del sueño buscan ayuda profesional. Por lo tanto es importante señalar que no se debe normalizar dormir mal o dormir poco. Si una persona presenta cualquier alteración del sueño, incluidos problemas de insomnio, debe consultar con su médico», recomienda la Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la **SEN** (<https://www.sen.es/>).

## Artículos relacionados

---

La Dra. Gemma Salvadó lidera el Grupo de

Neuroimagen del

[facebook.com/sharer/sharer.php?fb-messenger://share?](https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?fb-messenger://share?)

<https://www.linkedin.com/shareArticle?>



901 30 20 10  
www.amavir.es

(https://www.amavir.es/)



geriatricarea

(https://www.geriatricarea.com/)



## Revista digital del sector sociosanitario (/)

Salud (https://www.geriatricarea.com/categorias/salud/)

# Más de la mitad de las personas mayores de 65 años padece trastornos del sueño

Marzo, 2025 (https://www.geriatricarea.com/2025/03/13/mas-de-la-mitad-de-las-personas-mayores-de-65-anos-padece-trastornos-del-sueno/)



(https://www.electroluxprofessional.com/  
es/?utm\_campaign=laundry-2025-01-  
ES&utm\_content=customers&utm\_mediu  
m=banner&utm\_source=onlinemagazine&  
utm\_term=4dd6dd59c35a4f5ab65c58c5ac  
658a18)

Más del 50% de las personas mayores de 65 años padecen  
trastornos del sueño. Los expertos señalan que estos problemas  
se producen por la edad, así como por las alteraciones

**relacionadas con ciertas enfermedades o por sus tratamientos, advierte la Sociedad Española de Neurología (SEN).**

Aunque personas de todas las edades y sexos pueden sufrir trastornos del sueño, los distintos estudios que se han realizado en España coinciden en afirmar que son más frecuentes en adolescentes y jóvenes, en mujeres, y en adultos mayores. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **un 48% de la población adulta no tiene sueño de calidad** y el 54% de la población adulta española duerme menos de las horas recomendadas. Además, uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.



*Los trastornos del sueño favorecen el desarrollo de muchos tipos de enfermedades*

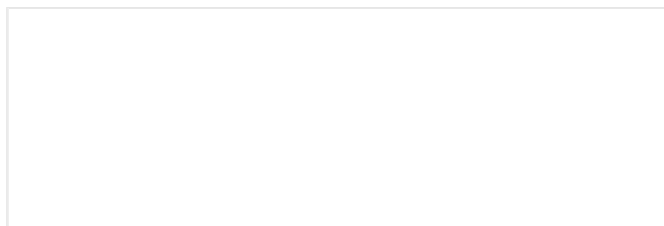
Tal y como advierte la **Dra. Celia García Malo**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, *«menos del 5% de la población se podría catalogar dentro de lo que denominamos ‘dormidor corto’, es decir, personas a las que les basta dormir entre 5 y 6 horas para encontrarse bien y descansados. Pero para el resto de la población, la duración adecuada del sueño tiene que ser mayor: por lo general, los adultos deben destinar al sueño entre 7 y 9 horas diarias, los niños mayores de 2 años más de 10 horas, y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos 8».*

«Si nuestro sueño no tiene una duración adecuada, se verá afectada nuestra salud. A corto plazo, facebook.com/sharer/sharer.php?fb-messenger://share?source=www.marca.com&url=https://www.marca.com/2016/07/28/actualidad/1469681100.html y la sensación de cansancio www.dailymail.co.uk/health/article-2349113/Sleep-deprivation-causes-brain-damage.html y la pérdida de productividad y concentración. Además, el mal sueño puede afectar al sistema inmunológico y aumentar el riesgo de enfermedades crónicas. Por lo tanto, es importante dormir bien para mantener una buena salud y bienestar.»

El estudio realizado por investigadores de la Universidad de California, San Diego, sugiere que las personas que duermen menos de 6 horas por noche tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad. Los investigadores también encontraron que el mal sueño está relacionado con un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y diabetes.

Por lo tanto, si queremos mantener una buena salud y bienestar, debemos asegurarnos de dormir suficiente tiempo cada noche. Si tenemos problemas para dormir, podemos consultar a un médico o seguir algunas recomendaciones para mejorar nuestra calidad del sueño, como evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse y mantener una rutina regular de sueño.

**con peor estado de ánimo**», señala al experta, incidiendo en que «a largo plazo, esta falta de sueño se traduce en **mayor riesgo de padecer muchos tipos de enfermedades**, algunas potencialmente graves y discapacitantes».



Y es que, son numerosos los estudios que apuntan a que dormir poco puede aumentar de forma muy significativa el riesgo de desarrollar **enfermedades metabólicas** como **la obesidad y la diabetes, la hipertensión o problemas de colesterol y triglicéridos**, lo que a su vez incrementa el riesgo de padecer algún tipo de **enfermedad vascular** (como ictus o infartos de miocardio) o **enfermedades neurodegenerativas** (como la enfermedad de **Alzheimer** (<https://www.geriatricarea.com/2025/02/05/tardar-en-conciliar-el-sueno-rem-puede-favorecer-el-desarrollo-de-alzheimer/>)).

Además, la falta de sueño también se asocia a un mayor riesgo de sufrir **trastornos mentales graves** (como la **depresión**) y un sueño insuficiente también se ha vinculado a una mayor incidencia de **algunos tipos de cáncer**, como el del colon, mama o próstata.

«Pero además de la duración, para que un sueño sea de buena calidad, también debe de ser regular, acorde con nuestro ritmo circadiano o reloj biológico; y continuo, es decir, sin fragmentación y cumpliendo con todas sus fases (sueño ligero, sueño profundo y sueño REM). Por lo tanto, cuando nuestro sueño no tiene una duración adecuada, cuando los horarios de sueño varían en exceso, o nos despertamos frecuentemente, ya no estamos descansando adecuadamente», señala la Dra. Celia García Malo..



[facebook.com/sharer/sharer.php?messenger://share?](https://facebook.com/sharer/sharer.php?messenger://share?)

<https://www.geriatricarea.com/2025/03/13/mas-de-la-mitad-de-las-personas-mayores-de-65-anos-padece-trastornos-del-sueno-2F>

es.html)

Cuando necesitas  
estar cuidado  
**ESTAMOS  
A TU LADO**

([https://www.domusvi.es/?  
utm\\_source=Geriatricarea&utm\\_mediu  
m=Banner](https://www.domusvi.es/?utm_source=Geriatricarea&utm_medium=Banner))



([https://www.campofriohealthcare.es/?  
utm\\_campaign=HC-Promo-  
Geriatriarea&utm\\_source=geriatriarea&  
utm\\_medium=banner&utm\\_term=prom  
onovdic2021](https://www.campofriohealthcare.es/?utm_campaign=HC-Promo-Geriatriarea&utm_source=geriatriarea&utm_medium=banner&utm_term=promonovdic2021))

Desde la SEN recuerdan que priorizar el descanso e incorporar buenos hábitos de sueño supone un impacto positivo para nuestra salud global. Llevar una **vida saludable**, ([https://  
www.geriatricarea.com/2024/05/17/envejecimiento-activo-y-saludable-monografico-  
especial/](https://www.geriatricarea.com/2024/05/17/envejecimiento-activo-y-saludable-monografico-especial/)) realizando ejercicio de forma regular y evitando las comidas copiosas, el alcohol, el

fatiga o el consumo de alcohol. Es importante también tratar de **mejorar** el sueño. Más de la mitad de los mayores padece trastornos del sueño. (https://www.geriatricarea.com/2024/05/17/envejecimiento-activo-y-saludable-monografico-especial/) **mejorar** el sueño. Más de la mitad de los mayores padece trastornos del sueño. (https://www.geriatricarea.com/2024/05/17/envejecimiento-activo-y-saludable-monografico-especial/)

como puede ser el uso de móviles u ordenadores. Y, por otra parte, también es importante tratar de adecuar el entorno en el que se duerme para que sea **confortable, silencioso y oscuro**.

«Los buenos hábitos de sueño pueden servir para mejorar la calidad del descanso en muchos casos, pero también son muchas las personas que conviven con enfermedades que interfieren en el sueño. Además de múltiples enfermedades cuya sintomatología interfiere con un buen descanso, **existen cerca de 100 trastornos primarios del sueño, que en muchos casos no están diagnosticados**», comenta la Dra. Celia García Malo.

«Estimamos que en España existen trastornos del sueño que **sólo se han diagnosticado al 10% de las personas que realmente los padecen** y que menos de un tercio de las personas con trastornos del sueño buscan ayuda profesional. Por lo tanto es importante señalar que no se debe normalizar dormir mal o dormir poco. Si una persona presenta cualquier alteración del sueño, incluidos problemas de insomnio, debe consultar con su médico», recomienda la Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la **SEN** (<https://www.sen.es/>).

## Artículos relacionados

---

**La Dra. Gemma Salvadó lidera el Grupo de**

**Neuroimagen del**

[facebook.com/sharer/sharer.php?fb-messenger://share?](https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?fb-messenger://share?)

<https://www.linkedin.com/shareArticle?>





SALUD, BIENESTAR Y VIDA

## ¿Duermes mal todas las noches? Estas son las enfermedades que puedes tener

La falta de sueño puede provocar desde ansiedad, irritabilidad y estrés hasta **problemas de miocardio o incluso Alzheimer**

- **Menores de 35 años, mujeres y enfermeras: el rostro de las víctimas agredidas en la sanidad aragonesa**
- **El peso perfecto que debe tener una persona según su altura**
- **¿Por qué algunos recuerdan sus sueños y otros no? Un estudio revela las claves**



La falta de sueño puede provocar desde ansiedad hasta Alzheimer y problemas cardiacos

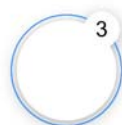


**HOY ARAGÓN**

12/03/25 | 17:16 | TIEMPO DE LECTURA: 3 MIN.



0



Dormir mal es más común de lo que te piensas, y aunque



todos sabemos que puede afectar directamente en nuestro estado de ánimo y energía diaria, también debemos ser conscientes que puede **derivar en problemas de salud mucho más graves**. Según los expertos en neurología, la falta de un sueño reparador está vinculada a diversas patologías, algunas de ellas con consecuencias a largo plazo. Desde **trastornos psicológicos hasta enfermedades neurodegenerativas**, los efectos de un mal descanso no deben ser subestimados.

En España, un alto porcentaje de la población **sufre problemas de insomnio o tiene hábitos que perjudican su descanso nocturno**. La Sociedad Española de Neurología alerta sobre la importancia de priorizar la calidad del sueño para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. Con motivo del Día Mundial del Sueño, los especialistas han puesto el foco en los riesgos de no dormir bien y en las medidas que se pueden tomar para mejorar la situación.

## RELACIONADO

---



*El pueblo de Teruel que Felipe González condenó al abandono: perdió al 87% de su gente*



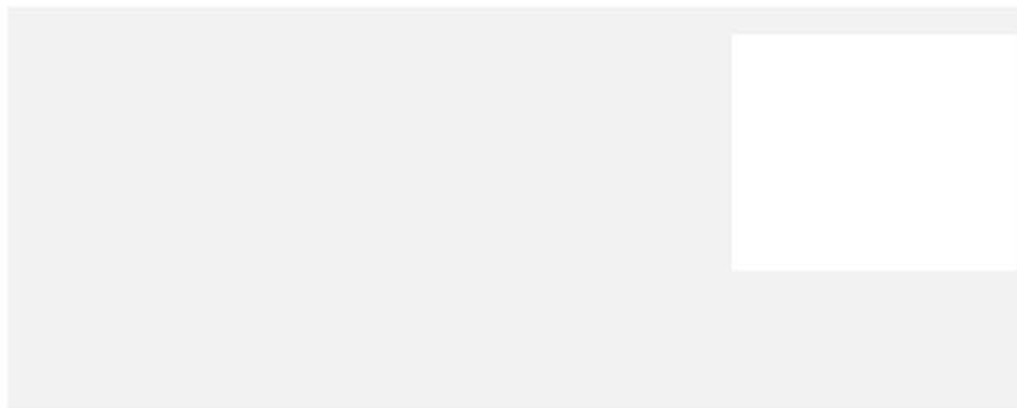
*Alerta en Aragón: La borrasca Konrad llega con fuerza y la AEMET avisa de nieve*

## CONSECUENCIAS DE DORMIR MAL PARA LA SALUD



Dormir poco o de manera irregular puede provocar una serie de problemas de salud tanto físicos como mentales. Entre las principales afecciones asociadas a la falta de

sueño están la **ansiedad y la depresión**, ya que el descanso nocturno es fundamental para regular el estado de ánimo y mantener un equilibrio emocional. La **ausencia de un sueño reparador puede aumentar los niveles de estrés, generar irritabilidad y afectar la concentración y la memoria.**



**El 'no' de Lambán a acudir al Congreso de Pilar Alegría no resta ilusión y ganas en el ...**

A largo plazo, los trastornos del sueño pueden ser un factor de riesgo para enfermedades neurodegenerativas como el **Alzheimer**. Los especialistas han advertido que la privación crónica del sueño podría favorecer la acumulación de sustancias tóxicas en el cerebro, contribuyendo al deterioro cognitivo. Además, el insomnio también puede estar relacionado con **enfermedades cardiovasculares, ya que altera el sistema circulatorio y eleva la posibilidad de sufrir hipertensión o problemas en el ritmo cardiaco.**

## **CÓMO MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO**



Ante estos riesgos, los expertos recomiendan adoptar una serie de hábitos saludables para mejorar la calidad del sueño. Establecer **horarios regulares para**



**acostarse y despertarse ayuda a regular el reloj biológico y facilita un descanso más profundo.** Así mismo, el hecho de **reducir la exposición a pantallas antes de dormir también es clave**, ya que la luz azul de dispositivos electrónicos interfiere en la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño.

También resulta importante **evitar la cafeína y el alcohol en horas nocturnas**, ya que consumo de estas sustancias altera el ciclo del sueño y dificulta alcanzar un estado de reposo reparador. Mantener un ambiente adecuado en el dormitorio, con una temperatura agradable y sin ruido excesivo, también es un factor determinante para conseguir un sueño de calidad.

Para quienes padecen trastornos del sueño severos, **como apnea del sueño o insomnio crónico, los especialistas recomiendan acudir a un profesional** para realizar una evaluación precisa. La polisomnografía es una herramienta diagnóstica que permite analizar la actividad cerebral, la respiración y el ritmo cardíaco durante la noche, facilitando un tratamiento adecuado según cada caso.

Por todo ello, cada día más debemos concienciarnos en priorizar la salud del sueño no solo para mejorar el bienestar del día a día, sino para prevenir enfermedades graves en el futuro.

*Puedes seguir a HOY ARAGÓN en [Whatsapp](#), [Instagram](#), [TikTok](#) y [LinkedIn](#)*

---

☒ Recibe la mejor información en tu bandeja de entrada.

ETIQUETAS:

**SALUD ENFERMEDADES SUEÑO DORMIR**

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR



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

# Ortosomnía: la obsesión por monitorear el sueño puede estar empeorando la calidad del descanso

*Cecilia Castro*

5-6 minutos



La ortosomnía, obsesión por un descanso "perfecto", puede desencadenar insomnio y estrés (Imagen Ilustrativa Infobae)

La creciente dependencia de dispositivos inteligentes para monitorear la calidad del [sueño](#) ha generado un nuevo fenómeno llamado **ortosomnía, una obsesión por alcanzar un descanso “perfecto” que paradójicamente puede provocar insomnio y estrés**. Este término se origina de las palabras griegas “orto”, que significa correcto, y “somnia” de sueño, y ha captado la atención de **los especialistas** en medicina del sueño debido a las consecuencias negativas que pueden generar en quienes se preocupan

excesivamente por los resultados de estas herramientas.

Algunos usuarios, al obsesionarse con los datos de sueño “poco profundo” o “agitado” provistos por aplicaciones como *Sleep Cycle* o relojes inteligentes, llegan a experimentar irritabilidad, **cansancio diurno y dificultades** de [concentración](#). Desafortunadamente, estos dispositivos son poco precisos en comparación con técnicas validadas como la **polisomnografía**, considerada el estándar más confiable en diagnóstico del sueño.

La **psicóloga clínica Kelly Baron** explicó en diálogo con la cadena *CNN* que los primeros modelos de estos gadgets eran poco precisos y, aunque la tecnología ha mejorado, las limitaciones persisten:

**“Hasta que los rastreadores midan las ondas cerebrales como lo hacemos en un laboratorio del sueño, esto es solo una estimación”.**



Los dispositivos inteligentes de monitoreo carecen de precisión frente a la polisomnografía, método estándar en diagnóstico del sueño -  
(Imagen Ilustrativa Infobae)

**La Organización Mundial de la Salud (OMS)** también ha señalado la relevancia del tema al destacar que la falta de descanso representa un problema global creciente. Esto es especialmente preocupante al



considerar que pocos pacientes buscan ayuda clínica, según señaló el sitio de la clínica *Dental Carralero*, sumándose a la complejidad que añaden los dispositivos de monitoreo. Muchos de estos aparatos, aunque útiles para detectar patrones básicos, **no pueden diagnosticar ni reemplazar la evaluación profesional**, afirmó la clínica, enfatizando que los análisis excesivos pueden agravar la ansiedad.

La experta Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología, alertó a *Cuidate Plus* sobre cómo estas herramientas provocan “**dudas y preocupaciones adicionales**” al ofrecer resultados que no siempre reflejan la realidad del sueño. Fernández explicó: “Por ejemplo, en personas que tienen insomnio y apenas se mueven en la cama puede parecer que duermen más de lo que en realidad lo hacen”. Complementó indicando que aquellos que intentan activamente dormir bien enfrentando una contradicción, ya que la relajación y desconexión son esenciales para conciliar el sueño.



La psicóloga Kelly Baron advierte sobre la confianza excesiva en datos inexactos de rastreadores de sueño

Desde esta perspectiva, los especialistas insisten en que el monitoreo excesivo puede desviar a las personas de los aspectos realmente

importantes para mejorar el descanso. **Las recomendaciones tradicionales**, como establecer horarios regulares, evitar la cafeína y el alcohol antes de dormir y crear un ambiente tranquilo, se mantienen como las herramientas más efectivas para garantizar un sueño reparador.

Otro punto esencial que acerca las recomendaciones médicas al público es la conexión entre la calidad del sueño y factores respiratorios. Trastornos como la **apnea del sueño** afectan aproximadamente al 6% de la población adulta en España, pero menos del 10% de esos casos están diagnosticados, según *Dental Carralero*. Esto pone de manifiesto que, en lugar de obsesionarse con dispositivos, las personas deben centrarse en analizar problemas subyacentes de salud.

Para aquellos que persisten en el uso de aplicaciones o rastreadores de sueño, los expertos ofrecen una guía útil para mantener una relación saludable con estos dispositivos. **Jennifer Mundt**, especialista en medicina del sueño, sugirió en *CNN* reflexionar sobre el impacto emocional y práctico de los datos que se recogen: “¿Te lleva a algún paso tangible que haya mejorado tu sueño? ¿**Te dice algo nuevo o simplemente te recuerda que no dormiste bien?**”. Mundt agregó que, si los datos generan frustración, es recomendable dejar de usar el dispositivo temporalmente y enfocarse en alternativas no tecnológicas.



La OMS destaca que la falta de sueño se ha convertido en un problema global creciente (Samsung)

Finalmente, aunque las pulseras e incluso aplicaciones como *Fitbit* y *Apple Watch* ofrecen una “**estimación aceptable**” en cuanto a la duración del sueño, los resultados sobre la calidad y las fases de descanso todavía carecen de rigor clínico. **Los especialistas advierten que las aplicaciones deben ser vistas como herramientas complementarias**, no como reemplazo de diagnósticos o tratamientos médicos.

La obsesión por el sueño perfecto promovida por estos dispositivos puede ser perjudicial para la salud mental y física. La clave, como subrayan los expertos, radica en adoptar un enfoque equilibrado: **abordar los problemas del sueño con estrategias validadas** y buscar ayuda profesional cuando sea necesario, dejando de lado el perfeccionismo tecnológico.

[HERALDO DEPORTES](#)

•

[HERALDO BINARIO](#)

•

[PANORAMA](#)

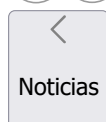
•

[PANORAMA ESPAÑA](#)

•

[OAXACA](#)

Síguenos

[Salud](#)

## Samsung y científicos españoles crean un videojuego que detecta el Alzheimer

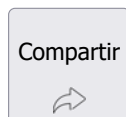
**El proyecto The Mind Guardian creado por la compañía coreana será gratuito y compatible con cualquier tableta Android.**



Por:

[Nicolas Lafferriere](#)

12 de marzo de 2025, 17:21 ES

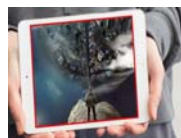


Compartir este artículo

[Facebook](#)[Twitter](#)

[WhatsApp](#)[Email](#)

Copiar enlace



The Mind Guardian es un proyecto conjunto entre Samsung y varias organizaciones españolas. Foto: Producción La Península Es / Samsung / Pexels

En su último estudio, el *CRE Alzheimer* ha detectado más de 800.000 casos de personas con este trastorno cerebral en **España**. En el país, [la lucha contra esta enfermedad](#) ha contado con varios aliados. Uno de ellos es **Samsung**, que trabajó codo a codo con organizaciones españolas para crear **una herramienta de detección en forma de un videojuego**.

Cuando se trata del **Alzheimer**, la búsqueda de síntomas resulta más que compleja. Los estudios han confirmado que el **50% de casos** no han sido diagnosticados en fase temprana, y con **40.000 casos nuevos** al año es difícil desarrollar un sistema que permita encontrar el punto de partida del **deterioro cerebral** que sufren las personas con esta enfermedad.



"No es solo un juego, es tu mente la que está en juego". Foto: Google Play

Es por eso que **Samsung** ha impulsado el trabajo de varios científicos para la creación de un **videojuego** que aprovecha la **Inteligencia Artificial** con el fin de detectar este trastorno en personas **mayores de 55 años**. La presentación de *The Mind Guardian* a cargo de la periodista Isabel Jiménez fue el fruto de meses de trabajo por parte de **Samsung Iberia**, la **Universidad de Vigo**, el **Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur** y la **Sociedad Española de Neurología**.

---

## Así es el videojuego *The Mind Guardian*

Este sistema utiliza algoritmos dedicados al aprendizaje, entrenados con muestras representativas [de la presencia del alzheimer](#) en la población española. El objetivo es reducir los efectos de la demencia **hasta en un 40%**, gracias al diagnóstico temprano de sus síntomas.

*The Mind Guardian* ofrece **tres misiones interactivas** que evalúan distintos tipos de memoria mediante pruebas que han sido validadas científicamente:

- **Memoria episódica:** reconocimiento de objetos y rutas en un entorno virtual que simula una ciudad. Dura 30 minutos.
- **Memoria procedimental:** ejercicios de coordinación motriz mediante el seguimiento de movimientos circulares



con el dedo. Dura 5 minutos.

- **Memoria semántica:** asociación lógica de imágenes y concepto. Dura 10 minutos.

El recorrido completo se hace en unos 45 minutos, y al finalizar se genera una “radiografía mental” con **un 97% de precisión** diagnóstica, según los datos clínicos recopilados durante su desarrollo. Si **el resultado** del test es bueno, saldrá que el estado cognitivo es favorable. Pero si el videojuego sospecha que hay un posible deterioro cognitivo, lo avisará con un mensaje de “**riesgo detectado**”.

## ¿Cómo acceder a The Mind Guardian?

Este videojuego que detecta el Alzheimer **ya se encuentra disponible** a través de Google Play. Con solo buscar The Mind Guardian en el servicio de distribución de aplicaciones, podrás probar esta herramienta a través de tu móvil o tableta digital. De acuerdo a los desarrolladores, *The Mind Guardian* podría beneficiar a dos millones y medio de personas en España. De todos modos, recuerda que [el mejor diagnóstico](#) siempre lo dará **un médico o profesional humano** en la materia.

# Samsung presenta “The Mind Guardian”, un videojuego basado en IA para el cribado del deterioro cognitivo

13/03/2025



Samsung España anuncia el lanzamiento de “The Mind Guardian<sup>1</sup>”, 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 sólo en España alcanza a 800.000 personas.

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).

The Mind Guardian está dirigido a personas a partir de 55 años y su acceso gratuito a través de una tablet 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.

**Marrón y Blanco**

<https://www.marronyblanco.com>

Marrón y Blanco es la publicación profesional del sector de los electrodomésticos, la electrónica de consumo y las nuevas tecnologías. Desde su nacimiento en 1973, lo que la convierte en una de las revistas decanas del sector, es un referente para todos los profesionales del canal electro.



Inicio > Actualidad sanitaria > Menos del 50% de la población española duerme las horas recomendadas

Actualidad sanitaria

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

Por **Redacción** 13 de marzo de 2025



 Escuchar

El 14 de marzo, se conmemora el Día Mundial del Sueño y este año, con el lema 'Haz de la salud del sueño una prioridad', se busca concienciar sobre la importancia de fomentar hábitos positivos y realizar cambios en nuestros patrones de sueño con el objetivo de lograr un mejor descanso para mejorar nuestra salud y calidad de vida.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (**SEN**), un 48% de la población

adulta no tiene sueño de calidad y el 54% de la población adulta española duerme menos de las horas recomendadas. Además, uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Por otra parte, en el caso de los niños y adolescentes, la SEN calcula que el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad y que solo el 30% de los niños mayores de 11 años duermen el número adecuado de horas.

“Menos del 5% de la población se podría catalogar dentro de lo que denominamos ‘dormidor corto’, es decir, personas a las que les basta dormir entre 5 y 6 horas para encontrarse bien y descansados. Pero para el resto de la población, la duración adecuada del sueño tiene que ser mayor: por lo general, los adultos deben destinar al sueño entre 7 y 9 horas diarias, los niños mayores de 2 años más de 10 horas, y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos 8”, comenta la Dra. Celia García Malo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

*«Porque si nuestro sueño no tiene una duración adecuada, se verá afectada nuestra salud. A corto plazo, experimentaremos problemas de capacidad de atención, de productividad y, la sensación de sentirnos cansados y somnolientos durante el día, también hará que estemos más irritables y con peor estado de ánimo. El sueño insuficiente también supone un mayor riesgo de accidentes laborales y de circulación, ya que por ejemplo se estima que está detrás del 30% de los accidentes de tráfico en España. Pero además, a largo plazo, esta falta de sueño se traduce en un mayor riesgo de padecer muchos tipos de enfermedades, algunas potencialmente graves y discapacitantes».*

*Dra. Celia García Malo*

Son numerosos los estudios que apuntan a que dormir poco, a largo plazo, aumenta de forma muy significativa el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas como la obesidad y la diabetes, la hipertensión o problemas de colesterol y triglicéridos, lo que a su vez incrementa el riesgo de padecer algún tipo de enfermedad vascular (como ictus o infartos de miocardio) o enfermedades neurodegenerativas (como la enfermedad de Alzheimer). Por otra parte, la falta de sueño también aumenta el riesgo de sufrir trastornos mentales graves (como la depresión) y un sueño insuficiente también se ha vinculado a una mayor incidencia de algunos tipos de cáncer, como el del colon, mama o próstata.

“Pero además de la duración, para que un sueño sea de buena calidad, también debe de ser regular, acorde con nuestro ritmo circadiano o reloj biológico; y continuo, es decir, sin fragmentación y cumpliendo con todas sus fases (sueño ligero, sueño profundo y sueño REM). Por lo tanto, cuando nuestro sueño no tiene una duración adecuada, cuando los horarios de sueño varían en exceso, o nos despertamos frecuentemente, ya no estamos descansando adecuadamente”, señala la Dra. Celia García Malo. “El marcador más importante acerca de cómo es la calidad de nuestro sueño no tiene que depender de lo que nos diga ningún tipo de dispositivo electrónico de monitorización. Conocer si tenemos un sueño de calidad y suficiente significa sentirnos satisfechos y descansados a la mañana siguiente, con energía y bienestar para afrontar nuestra actividad. Y todas las personas pueden hacer esta breve reflexión acerca de su descanso porque el sueño y el descanso tienen un papel central





en nuestra salud: debemos priorizarlo, tal como recomienda con su lema este año la World Sleep Society”.

Desde la SEN recuerdan que priorizar el descanso e incorporar buenos hábitos de sueño supone un impacto positivo para nuestra salud global. Sabemos que llevar una vida saludable, realizando ejercicio de forma regular y evitando las comidas copiosas, el alcohol, el tabaco o drogas que puedan alterar nuestro sueño, es crucial. Es importante también tratar de mejorar nuestros niveles de estrés y evitar aquellos elementos que pueden sobreexcitarnos antes de ir dormir, como puede ser el uso de móviles u ordenadores. Y, por otra parte, también es importante tratar de adecuar el entorno en el que dormimos para que sea confortable, silencioso y oscuro.

Aunque personas de todas las edades y sexos pueden tener problemas de sueño, los distintos estudios que se han realizado en España coinciden en afirmar que son más frecuentes en adolescentes y jóvenes, en mujeres, y en adultos mayores. Por ejemplo, un estudio reciente realizado por la SEN sobre los hábitos de sueño de los jóvenes españoles señalaba que más del 60% se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal o que más del 80% utiliza dispositivos con pantalla en la cama antes de dormirse. Otros estudios apuntan a que solo un 33% de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas; o que más del 50% de los mayores de 65 años padecen algún trastorno del sueño, bien por los cambios fisiológicos que se producen por la edad, así como por las alteraciones relacionadas con ciertas enfermedades o por sus tratamientos.

“Los buenos hábitos de sueño pueden servir para mejorar la calidad del descanso en muchos casos, pero también son muchas las personas que conviven con enfermedades que interfieren en el sueño. Además de múltiples enfermedades cuya sintomatología interfiere con un buen descanso, existen cerca de 100 trastornos primarios del sueño, que en muchos casos no están diagnosticados”, comenta la Dra. Celia García Malo. “Estimamos que en España existen trastornos del sueño que sólo se han diagnosticado al 10% de las personas que realmente los padecen y que menos de un tercio de las personas con trastornos del sueño buscan ayuda profesional. Por lo tanto es importante señalar que no se debe normalizar dormir mal o dormir poco. Si una persona presenta cualquier alteración del sueño, incluidos problemas de insomnio, debe consultar con su médico”.

Según datos de la SEN, más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. El insomnio, la apnea obstructiva del sueño, trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática, son los trastornos del sueño más habituales entre la población española.

*“Dentro de la evaluación global de los trastornos del sueño, las sociedades científicas estamos promoviendo cada día más la creación de unidades multidisciplinares de sueño, que permitan brindar una atención completa a las personas que presentan estas enfermedades. Así que el primer paso es consultar, por supuesto evitar automedicarse. Muchos remedios para mejorar el sueño, incluso vendidos sin receta en las farmacias, no resultan curativos y favorecen que la persona con problema de sueño se autorresponsabilice*



*de ponerle remedio por su cuenta, sin contar con los profesionales indicados. Este hecho supone una gran carga mental y es fuente de preocupación para nuestros pacientes. El paciente que presenta un trastorno de sueño, ya sea insomnio, apnea del sueño, ronquidos, síndrome de piernas inquietas o somnolencia excesiva, merece una atención médica rigurosa, como en tantas otras patologías, que permitan diagnosticar correctamente y poder ofrecer tratamientos basados en la evidencia científica”.*

*Dra. Celia García Malo*

“Finalmente me gustaría señalar que, en gran medida por nuestro actual estilo de vida (trabajos sedentarios, en interiores, con poca exposición a la luz solar, estrés, tecnología, etc.) nuestro descanso se ve comprometido. Por ello, tomar conciencia sobre la importancia del mismo es indispensable. Esto implica cuidar nuestro descanso y consultar cuando percibimos que algo no va bien. En los problemas de sueño, la demora en la atención médica puede complicar algunas patologías, y podemos encontrar después pacientes crónicos, cuyos tratamientos resultan a veces más complejos. Esto es algo que se ve mucho en pacientes que sufren insomnio. Cuanto más tiempo lleve la persona durmiendo mal, más tiempo toma volver a “resetear” el sueño y salir del bucle que lo cronifica”, concluye la Dra. Celia García Malo.

#### RELACIONADOS

---



Dr. Carlos Ruiz Martínez: “Roncar en exceso y notar somnolencia durante el día, señales de alerta de apnea del sueño”



Dra. Milagros Merino: «Es fundamental e imprescindible es seguir unas medidas de higiene de sueño adecuadas»

El 48% de los adultos y el 25% los niños no tiene un sueño de calidad en España, según la St

¿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



europa  
press

Europa Press

Seguir

47.3K Seguidores



## Neurólogo advierte que dormir mal aumenta el riesgo de ansiedad, depresión y Alzheimer

Historia de Europa Press • 17 h •

1 minutos de lectura



Archivo - Hombre con insomnio.  
© QUIRÓNSALUD - Archivo

MADRID, 12 (EUROPA PRESS)

Comentarios

Entre el 20 y el 48 por ciento de los adultos en España sufre de insomnio ocasional o crónico, mientras que hasta un 50 por ciento reconoce tener hábitos perjudiciales para el descanso, según datos de la Sociedad Española de Neurología.

En el marco del Día Mundial del Sueño, que se conmemora este viernes, los especialistas han hecho hincapié en la importancia de priorizar la salud del sueño para disfrutar de una vida más saludable y evitar consecuencias que pueden llegar a ser graves.



hearclear

### Precios de aparatos auditivos

Publicidad

Para ello, han recomendado seguir algunos hábitos saludables, como establecer horarios regulares, reducir el uso de pantallas antes de dormir, evitar el consumo de cafeína y alcohol por la noche, y mantener un ambiente propicio para el descanso.

La jefa asociada del Servicio de Neurofisiología Clínica del Hospital Universitario La Luz, Anabel Puente, ha insistido a su vez en la importancia de un diagnóstico adecuado en los trastornos de sueño.

En este sentido, ha apuntado a la utilidad de la polisomnografía, una herramienta que permite evaluar problemas como la apnea del sueño o el insomnio. Según ha detallado, permite analizar la actividad cerebral, respiratoria y cardíaca durante la noche, ofreciendo un diagnóstico preciso para un tratamiento adecuado.

## Contenido patrocinado

 Comentarios



Este brillante invento japonés traduce instantáneamente idiomas...

Publicidad Enence



Brico Dépôt odia cuando haces esto, pero no pueden detenerte

Publicidad JetNozzle



La Vanguardia

Seguir

94.5K Seguidores



## Adiós al insomnio: el truco de los expertos para dormir mejor y acabar con el problema que sufren "más de 4 millones de personas en España"

Historia de Judit González Pernías • 22 h •

3 minutos de lectura

El insomnio es algo tan común entre nosotros, que numerosas personas han llegado a normalizar el no poder dormir cuando llega la noche. Pero es que los síntomas van más allá de estar de mal humor al día siguiente o estar un poco cansado cuando suena el despertador y debes ir a trabajar. Según la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), más de 4 millones de adultos en España sufren insomnio crónico, con consecuencias en la memoria, el estado de ánimo y la salud general.



MASMOVIL

**MASMOVIL® Ofertas en Fibra**

Publicidad

El 14 de marzo, se conmemora el día mundial del sueño, una fecha que se utiliza para fomentar el conocimiento de los distintos



Comentarios

## La Cátedra del Sueño Gomarco analiza la importancia de dormir bien para disfrutar de una vida saludable

Fuente: Agencias

**En la tercera jornada de la Cátedra han participado la psicóloga y autora de "Por Fin Duermo", Nuria Roure, y la neumóloga pediátrica de la Fundación Jiménez Díaz, Genoveva del Río**



**Una mesa redonda con los catedráticos de Fisiología de la UMU María Ángeles Rol y Juan Antonio Madrid, analiza las ventajas de un buen descanso en nuestro día a día**

La Cátedra del Sueño Gomarco, en colaboración con la Universidad de Murcia, ha celebrado este miércoles la III Jornada denominada "Dormir bien, el secreto de la salud y el bienestar", en la que se han dado cita cuatro de los mayores especialistas de España con el objetivo de concienciar a la sociedad sobre la importancia de un descanso adecuado para una vida más saludable.

Turismo virtual

Durante la jornada, que se organiza con motivo del Día Mundial del Sueño de este viernes 14 de marzo, los expertos en sueño señalan que tal y como afirma la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre el 25% y el 35% de la población adulta sufre de insomnio transitorio, mientras que entre un 10% y 15% padece insomnio crónico, condiciones que afectan significativamente la calidad de vida. La Cátedra del Sueño Gomarco trabaja con el propósito de difundir información útil y de valor sobre el sueño, promoviendo la concienciación de la sociedad en torno a este tema tan crucial para el bienestar general.

La directora de la Cátedra del Sueño Gomarco, María Ángeles Rol, ha afirmado que el sueño sigue siendo decisivo para entender muchas de las afecciones del ser humano, por lo que es necesario tener una buena higiene del sueño. La experta ha señalado que el trabajo es un factor clave que suele retrasar la hora de dormir, por lo que esto condiciona enormemente la calidad del descanso. El sueño no es algo prescindible y los horarios laborales en España son muy amplios, frente a otros países europeos donde la jornada laboral está compactada y se facilitan así los horarios de descanso ha declarado Rol.

Durante su ponencia, la primera psicóloga en España acreditada como Somnologist por la Sociedad Europea del Sueño (ESRS), Nuria Roure, ha explicado que dormir nos da la vida, nos protege de envejecer y enfermar y tal es así que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha catalogado la privación de sueño, el hecho de dormir menos de seis horas, como la primera causa para enfermar.

La autora del reconocido best seller "Por fin duermo" que ya va por su tercera edición con más de 5.000 ejemplares vendidos, ha señalado que a través de su método Duerme, descansa y vive ya ha ayudado a miles de personas a mejorar su descanso a través de procesos de cambios y crecimientos paramejorar sus hábitos diurnos y nocturnos que les permiten potenciar sus capacidades y habilidades a través de descansar y dormir mejor.

Por su parte, Genoveva del Río, neumóloga pediátrica en el Hospital Fundación Jiménez Díaz, ha hecho hincapié en la correlación que existe entre el sueño y la salud respiratoria, con especial atención a los trastornos del sueño en los más pequeños. Entre otras causas, se señalan determinados problemas como las hipertrofias de amígdalas y adenoides, muy frecuentes entre los 2 y 5 años de edad, que resultan las principales causas de las apneas infantiles.

Durante la mesa redonda final, el catedrático Fisiología de la Universidad de Murcia, Juan Antonio Madrid, ha destacado la importancia de analizar el sueño en cada persona como clave para entender cómo los ciclos biológicos impactan en nuestra salud. El experto en sueño y director del Máster online en Sueño: Fisiología y Medicina, ha explicado además que la geografía y la edad influyen de manera directa en la calidad y condiciones del descanso y que las horas de sueño en fin de semana, no suplen el déficit de horas que se arrastra durante la semana laborable, de lunes a viernes.

Turismo virtual



Antonio Marco, CEO de Gomarco.

El premio al Mejor Trabajo Fin de Grado ha correspondido a alumna Ana Castejón Castillejo por su investigación "Melatonina sintética y fitomelatonina en complementos alimenticios comerciales", con una dotación de 500 euros y certificado que ha entregado la vicerrectora de Ciencias de la Salud de la UMU, Paloma Sobrado.

El Premio Honorífico a la Trayectoria en la Investigación del Sueño y Ritmos Circadianos se ha entregado al doctor Luis de Lecea, catedrático en el departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento en la Universidad de Stanford. El galardón ha sido entregado mediante videoconferencia al premiado que se encontraba en California (EE.UU) por la vicerrectora de Investigación de la UMU, M<sup>a</sup> Senena Corbalán.

El profesor Luis de Lecea es autor de más 160 artículos científicos, conocido internacionalmente en la comunidad científica por descubrir varios neurotransmisores esenciales para la regulación de los estados de vigilia, las Hipocretinas (también llamadas Orexinas), como dos neuropéptidos que han servido como "Piedra Rosetta" para identificar el lenguaje cerebral que regula el ciclo de sueño y vigilia. Su laboratorio fue pionero en desarrollar técnicas de optogenética y mapeado de circuitos neuronales.

#### Sobre la Cátedra del Sueño Gomarco




La Cátedra del Sueño Gomarco es una iniciativa académica y científica nacida Junto a la Universidad de Murcia (UMU) con el objetivo de investigar, difundir y promover el conocimiento sobre los trastornos del sueño y su impacto en la salud. Dirigida por la Dra. M<sup>a</sup> Ángeles Rol, la Cátedra trabaja en colaboración con diferentes instituciones académicas y de investigación para mejorar la calidad de vida a través de un sueño adecuado y reparador. Gomarco tiene como finalidad hacer que las personas duerman, más y mejor. Su actividad se estructura en cuatro pilares de manera colaborativa para la mejora del descanso: investigación, fomento y sensibilización, divulgación y formación. [Turismo virtual](#)





# Samsung lanza videojuego para detectar alzheimer y demencia

@ Sharina Hernández Marte 📅 marzo 12, 2025

Comparte en:   

Disponible en Android, ofrece una herramienta precisa y accesible para evaluar la memoria.

¡Hello comunidad de NPC Latino! Hoy les traemos una noticia que fusiona la tecnología con el bienestar. Samsung acaba de lanzar en España '**The Mind Guardian**', un videojuego gratuito basado en **inteligencia artificial (IA)** que tiene como objetivo detectar de manera temprana los signos de deterioro cognitivo, un posible indicio de enfermedades como el **Alzheimer** o la **demencia**.



## Un Enfoque Innovador para el Diagnóstico Temprano

Este videojuego se basa en tres pruebas interactivas que evalúan diferentes áreas de la memoria: **memoria episódica**, **memoria semántica** y **memoria procedimental**. Aunque las pruebas están inspiradas en las evaluaciones tradicionales de la memoria, el enfoque de **gamificación** transforma el proceso en una experiencia dinámica y atractiva para los usuarios. A través de estas actividades, los jugadores no solo ejercitan sus habilidades cognitivas, sino que también se someten a un análisis que detecta signos tempranos de deterioro.

Gracias a los algoritmos de IA integrados en el juego, los resultados se analizan con una alta precisión, alcanzando un **97,1% de efectividad** en la identificación de posibles problemas cognitivos, según los estudios clínicos realizados.

## Tecnología con Propósito: Un Proyecto para el Bienestar Social

El lanzamiento de '**The Mind Guardian**' se inscribe dentro del programa social

de Samsung denominado '**Tecnología con Propósito**'. Esta iniciativa busca aplicar innovaciones tecnológicas que mejoren la calidad de vida de las personas, especialmente aquellas afectadas por **enfermedades neurodegenerativas o discapacidad**.

En un contexto donde el **envejecimiento de la población española** es una realidad creciente, la detección temprana de problemas cognitivos se ha vuelto crucial. En España, alrededor del **60%** de las personas con dependencia padecen algún tipo de deterioro cognitivo, y cada año se diagnostican **40.000 nuevos casos de Alzheimer**. **The Mind Guardian** ofrece una solución accesible y escalable para identificar estos problemas de forma rápida y eficiente.

## El Juego Que Rompe el Miedo a la Consulta Médica

Una de las barreras más comunes que enfrentan los pacientes cuando se trata de problemas cognitivos es el miedo al diagnóstico, conocido como el **síndrome de bata blanca**. Este temor, que a menudo retrasa el diagnóstico y tratamiento, puede evitar que muchas personas busquen ayuda cuando más lo necesitan.

Con **The Mind Guardian**, Samsung busca eliminar esa barrera, ofreciendo una experiencia de autoevaluación divertida y menos invasiva. De esta manera, los usuarios pueden realizar pruebas cognitivas sin sentirse intimidados o presionados, lo que podría facilitar un diagnóstico más temprano y una intervención más efectiva.

## Respaldo Científico y Colaboraciones Clave

El desarrollo de este videojuego no ha sido una tarea sencilla. **Samsung** ha colaborado estrechamente con la **Universidad de Vigo**, el **centro de investigación AtlanTTic**, el **Instituto Sanitario Galicia Sur** y la **Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Galicia (AFAGA)**, lo que garantiza un respaldo científico y clínico de alto nivel.

**Alfonso Fernández Iglesias**, jefe de Marketing y Ecommerce de Samsung en España, destacó que este proyecto tiene como objetivo llevar la detección temprana a todos los hogares, facilitando el acceso a una herramienta de diagnóstico masivo y gratuita, sin complicaciones.

Por su parte, **Luis Anido**, catedrático de ingeniería telemática en la Universidade de Vigo, explicó que la combinación de **IA** y **gamificación** fue clave para crear una herramienta con una alta tasa de fiabilidad en la detección de signos de deterioro cognitivo.

## La Importancia de la Detección Precoz

La **detección temprana** del deterioro cognitivo es vital, ya que puede permitir tomar medidas preventivas y mejorar la calidad de vida de las personas afectadas. Según **Carlos Spuch**, neurocientífico experto en enfermedades neurodegenerativas, aunque la herramienta no sustituye un diagnóstico médico formal, ofrece una excelente opción para realizar un cribado inicial, lo que podría llevar a intervenciones más rápidas y efectivas.

La **Sociedad Española de Neurología** subraya que la detección precoz de enfermedades como el Alzheimer es crucial, ya que los tratamientos son más efectivos en las primeras fases de la enfermedad, cuando aún se pueden realizar intervenciones que retrasen su progresión.

## ¿Cómo Acceder a 'The Mind Guardian'?

Disponible para **dispositivos Android**, **The Mind Guardian** es una herramienta diseñada para personas mayores de 55 años que no presenten síntomas evidentes de deterioro cognitivo. La aplicación es gratuita y permite a los usuarios realizar una autoevaluación sin necesidad de acudir a centros médicos, lo que hace que el proceso sea accesible, cómodo y sin barreras.

Con este avance, Samsung está demostrando cómo la **tecnología** puede contribuir significativamente a la salud pública, utilizando la **inteligencia artificial** no solo para innovar en el mercado de los videojuegos, sino también para mejorar el bienestar de millones de personas.



Inicio > noticias > sociedades científicas

SOCIEDADES CIENTÍFICAS

## SECPAL y adELA ponen en valor la importancia de integrar de forma precoz los cuidados paliativos en el abordaje de la esclerosis lateral amiotrófica



By Sonia Rodriguez — 12/03/2025

**La Sociedad Española de Cuidados Paliativos y la Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica establecen una alianza para sensibilizar a la sociedad y a los profesionales sanitarios sobre los beneficios de incorporar el enfoque paliativo desde fases tempranas de la ELA para garantizar una mejor calidad de vida a lo largo de todo el proceso de enfermedad**

Madrid, 12 de marzo de 2025.- La Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica (adELA) y la Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL) han firmado un convenio de colaboración que pone el foco en la importancia de integrar los cuidados paliativos de forma precoz en el abordaje de la esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

Con esta alianza, ambas entidades reafirman su compromiso con la mejora de la calidad asistencial y la sensibilización social en torno a la ELA, apostando por un modelo de atención integral en el que los cuidados paliativos desempeñen un papel fundamental desde las fases más tempranas de la enfermedad.

Como se recuerda desde adELA, la esclerosis lateral amiotrófica es una patología neurodegenerativa irreversible, letal y sin cura que se caracteriza por la progresiva degeneración y muerte de las neuronas motoras, lo que conlleva la pérdida de movilidad, habla, deglución y, en fases avanzadas, la capacidad de respirar sin ayuda.

Aunque en algunos pacientes la evolución de la ELA es más lenta, es común que las personas afectadas pasen a ser totalmente dependientes en un corto periodo de tiempo. En este escenario, incorporar la mirada paliativa de manera precoz es clave para garantizar una mejor calidad de vida a lo largo de todo el proceso de la enfermedad.

“Dada la rápida progresión de esta enfermedad, resulta fundamental proporcionar un soporte clínico, psicosocial y familiar integral que responda a las necesidades de los pacientes y sus seres queridos desde las primeras fases. Este convenio busca contribuir a normalizar la inclusión de la atención paliativa en el proceso asistencial de forma precoz”, destaca Elia Martínez Moreno, presidenta de SECPAL.

En la misma línea se pronuncia Carmen Martínez Sarmiento, presidenta de adELA. “La OMS define los cuidados paliativos como un enfoque para mejorar la calidad de vida de los pacientes y familias que







en  
to  
la  
el,

la  
ad

y procurar que vivan lo más plenamente posible. A ello pueden contribuir de forma muy importante los cuidados paliativos y la incorporación de sus profesionales al cuidado de los afectados de forma temprana y simultánea a los tratamientos y terapias que estos reciben”, añade Carmen Martínez Sarmiento.

En la actualidad, existen en España unidades asistenciales que incorporan a los expertos en paliativos en el tratamiento integral de la ELA; sin embargo, esto no es todavía un estándar generalizado. Por ello, las representantes de SECPAL y adELA subrayan la necesidad de sumar a estos profesionales a los equipos para garantizar una atención de calidad y asegurar el bienestar de todas las personas afectadas por la enfermedad.

El acuerdo alcanzado por ambas entidades también tiene como objetivo sensibilizar a la sociedad y a los profesionales sanitarios sobre los múltiples beneficios de la atención paliativa en el abordaje de la ELA. “Es esencial eliminar las connotaciones negativas que tradicionalmente se asocian a estos cuidados y destacar que su incorporación temprana no solo no resta esperanza, sino que maximiza las oportunidades de bienestar y calidad de vida para el paciente y su familia”, señala la presidenta de SECPAL.

En este contexto, el convenio permitirá establecer un entorno de referencia para la acción coordinada entre adELA y SECPAL, que impulsarán actuaciones conjuntas en ámbitos de interés común, como la creación de materiales formativos, la organización de actividades científicas y divulgativas y la celebración de seminarios, cursos y conferencias, entre otras iniciativas.

Según estimaciones de la Sociedad Española de Neurología, entre 4.000 y 4.500 personas padecen actualmente ELA en España, donde cada año se diagnostican más de 900 nuevos casos, una cifra que coincide con el número de fallecimientos anuales por esta patología.

La esclerosis lateral amiotrófica puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, género, estilo de vida o estatus social, lo que refuerza la necesidad de concienciar sobre su elevado impacto y trabajar en la mejora de la atención que reciben las personas que la padecen y sus seres queridos.

#### Sobre adELA

**La Asociación Española de Esclerosis Lateral Amiotrófica (adELA) es una organización sin ánimo de lucro de ámbito nacional dedicada a ayudar y mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por esta devastadora y cruel enfermedad. Fundada en 1990 por un grupo de amigos, familiares y cuidadores de enfermos de ELA con el apoyo del científico y Premio Príncipe de Asturias Stephen Hawking, adELA desarrolla y ofrece múltiples servicios asistenciales (fisioterapia, logopedia y apoyo psicológico por parte de profesionales especializados; préstamo de productos de apoyo; cuidadores especializados; terapia ocupacional; voluntariado; bolsa de cuidadores, etc.), formativos (para familiares, cuidadores...) y de información y asesoramiento (ayudas, reconocimiento del Grado de Discapacidad y de Dependencia; adaptaciones domiciliarias y entorno, etc.). Declarada de utilidad pública en 1997 y acreditada por la Fundación Lealtad desde 2016, adELA es la asociación de pacientes de ELA más antigua y con más años de experiencia en la atención y cuidado de estas personas en nuestro país.**

#### Sobre SECPAL



# The Mind Guardian: el juego que podría cambiar la detección del alzhéimer

🕒 12 MARZO, 2025 - 📁 TECNOLOGÍA

- Investigadores gallegos han desarrollado *The Mind Guardian*, una aplicación basada en inteligencia artificial que alerta sobre posibles signos de alzhéimer en personas mayores de 55 años.
- La app, creada por el centro de investigación **atlanTTic** y el Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur, ya está disponible gratuitamente para Android en España.
- Científicos destacan la importancia de la detección temprana y cómo este avance podría ayudar a planificar tratamientos antes de que la enfermedad avance.



Instituto de investigación sanitaria Galicia Sur. Il paxinasgalegas



OVIEDOPRESS

OviedoPress Radio

00:00

*tiempo que me olvido hasta de las cosas más sencillas”, confiesa, preocupada.*

Este innovador videojuego no ofrece un diagnóstico médico, pero funciona como un sistema de cribado que, mediante juegos diseñados con base en test clínicos, puede identificar a usuarios con posibles riesgos de Alzheimer o demencia. La aplicación, respaldada por la **Sociedad Española de Neurología** y la **Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental**, ya está disponible para su descarga en Android.



La idea de *The Mind Guardian* nació en el centro de investigación **atlanTTic**, de la Universidad de Vigo, y en el **Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur**. Su desarrollo fue liderado por el catedrático **Luis Anido** y su equipo, quienes desde 2014 estudian la intersección entre neurociencia y tecnología. Fue entonces cuando descubrieron que los videojuegos podían ser herramientas útiles para detectar trastornos neuronales en sus primeras fases.



OVIEDOPRESS

OviedoPress Radio

00:00



tarde, explica el neurólogo **Carlos Spuch**, quien participó en los estudios clínicos del proyecto. La aplicación permite que los usuarios realicen pruebas desde casa en solo 45 minutos, evitando el “efecto bata blanca” que puede alterar los resultados en un entorno hospitalario.

Tras recibir el aviso de “posible riesgo”, **Paz Rey Duarte** se enfrenta ahora a dos opciones: acudir a un especialista para un estudio más profundo o esperar seis meses y repetir las pruebas en la aplicación. Mientras tanto, ha decidido informarse sobre hábitos que podrían ralentizar un eventual deterioro.

**CADEMO**

# FORMACIÓN TÉCNICO SUPERIOR

**Ofertas Educativas Año 2025**

- Tec. Sup. en Hemoterapia.
- Tec. Sup. en Radiología.
- Tec. Sup. en Farmacia.
- Tec. Sup. en Laboratorio Clínico.
- Tec. Sup. en Enfermería
- Tec. Sup. en Instrumentación Quirúrgica
- Tec. Sup. en Topografía.
- Tec. Sup. en Masaje Terapéutico.
- Tec. Sup. en Informática.
- Tec. Sup. en Producción Agroecológica.

**¡INSCRIPCIONES  
ABIERTAS!**

WhatsApp: (0991) 951396

Según los especialistas, la clave está en la prevención. “Lo peor que puede hacer una persona con deterioro cognitivo es aislarse”, advierte Spuch, destacando la importancia del ejercicio físico, una alimentación equilibrada y la interacción social.

“Prefiero ser consciente de a lo que me voy a enfrentar y estar preparada para ello”,



**OVIEDOPRESS**

OviedoPress Radio

00:00

PUBLICIDAD



¿Aún no conoces Quviviq®?



Glosario Libros Directorio Cursos Psicofármacos Trastornos Congreso Tienda Bibliopsiquis Premium Conecta



psiquiatria.com

Buscar



Actualidad y Artículos | Parkinson y Trastornos del Movimiento

Seguir 24



1



2



PUBLICAR ▾

## Manual SEN de Recomendaciones Diagnósticas y Terapéuticas en Enfermedad de Parkinson



Noticia | 13/03/2025



La Sociedad Española de Neurología (SEN) acaba de publicar una nueva edición del **“Manual SEN de Recomendaciones Diagnósticas y Terapéuticas en Enfermedad de Parkinson”**, un libro de referencia en la práctica clínica y que periódicamente se actualiza para incorporar los últimos avances clínicos y terapéuticos.

Coordinado por los **Dres. Mariana Hernández González Monje, Silvia Jesús Maestre, Juan Carlos Gómez Esteban y Álvaro Sánchez Ferro**, para su elaboración ha contado con la participación de numeroso expertos en trastornos del movimiento, miembros del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la SEN, con el objetivo de proporcionar la mejor información y evidencia a los profesionales involucrados en la atención sanitaria de las personas afectadas por la enfermedad de Parkinson.

**“Esta nueva edición tiene algunas diferencias notables respecto al anterior volumen de 2016 y su revisión de 2019.** Por ejemplo, se han adaptado los criterios de evaluación de la evidencia y recomendaciones. Y también se ha incorporado la información más reciente sobre la evidencia disponible en el momento actual. Además, se han ampliado algunos capítulos, sobre todo los referentes a terapias no farmacológicas y cuidados paliativos, que han tenido bastante desarrollo en los últimos tiempos y que son al menos tan importantes como los abordajes

diagnósticos y terapéuticos más tradicionales.

Asimismo se ha añadido un algoritmo de tratamiento para la enfermedad de Parkinson en fases no iniciales/no avanzadas, donde también ha habido abundantes desarrollos terapéuticos”, explica el Dr. Álvaro Sánchez Ferro, Coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología.

Desde su primera edición en los años 90, el objetivo del “Manual SEN de Recomendaciones Diagnósticas y Terapéuticas en Enfermedad de Parkinson” ha sido analizar de una manera global esta enfermedad de acuerdo a los avances que se han vivido en los últimos años.



PUBLICIDAD

Por ello, en este manual se tiene en cuenta la nueva clasificación evolutiva de la enfermedad, que **integra aspectos motores, no motores, cognitivos y la dependencia del paciente, y ayuda a entender los subtipos evolutivos**, valorando la presencia de la  $\alpha$ -sinucleína, la neuroimagen y los genes, siguiendo la corriente más actual de intentar entender la enfermedad como un síndrome clínico relacionado con distintas alteraciones.

“Pero sin duda, **otro aspecto fundamental del Manual es haber recogido todos los avances terapéuticos que estamos viviendo**, especialmente para las fases avanzadas de la enfermedad. Esta complejidad de recursos nos obliga a tener un conocimiento global y actualizado de la enfermedad y de todas las opciones que podemos aportar a nuestros pacientes, tanto farmacológicas como no farmacológicas”, señala el Dr. Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología.

“Pero tampoco hay que olvidar que, a pesar de los grandes avances, la enfermedad de Parkinson es una enfermedad neurodegenerativa. Por lo tanto, **deberemos acompañar al paciente a lo largo de su vida, tener conocimientos sobre los cuidados al final de la vida y ser conscientes de la importancia de saber reconocer las fases de la enfermedad y valorar la planificación de los cuidados necesarios**. Confiamos en que este nuevo Manual sirva de ayuda a todos los profesionales involucrados en la atención sanitaria de las personas con enfermedad de Parkinson”.

El “Manual SEN de Recomendaciones Diagnósticas y Terapéuticas en Enfermedad de Parkinson” está patrocinado por Bial, Esteve, Zambon y Stada y cuenta con la colaboración de Abbvie en la difusión y distribución de ejemplares.

Se puede consultar el manual en: <https://www.sen.es/pdf/2025/GuiaParkinson2024.pdf>

Publicidad

Política Actualidad Deportes Mundo

Videos



Radio en Vivo

Tecnología · Innovaciones

## Samsung lanza The Mind Guardian: videojuego con IA para detectar precozmente el Alzheimer con 97% de precisión



The Mind Guardian puede detectar señales de deterioro cognitivo. | Fuente: Samsung



por [Alberto Nishiyama](#)

12 de Marzo del 2025 1:15 PM · Actualizado el 12 de Marzo del 2025 1:15 PM



Todas las noticias en tu celular

¡Únete aquí a nuestro canal de WhatsApp!

**Samsung** lanzó "The Mind Guardian", una aplicación gamificada basada en **inteligencia artificial** que permite la autoevaluación de la memoria para detectar signos de deterioro cognitivo, síntoma común en las fases tempranas de enfermedades como el **Alzheimer**.

Esta herramienta gratuita está dirigida a personas mayores de 55 años y ofrece un mecanismo de cribado a gran escala con una precisión del 97%.

El proyecto es fruto de la colaboración entre **Samsung Iberia**, el Centro de Investigación en Tecnologías de Telecomunicación de la Universidad de Vigo (atlanTTic), el Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur y la agencia Cheil. Cuenta con el aval científico-tecnológico de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y el aval científico de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM).

## ¿Cómo funciona The Mind Guardian?

**The Mind Guardian** se presenta como una solución autoadministrable que requiere una sesión de aproximadamente 45 minutos.

Publicidad



La aplicación integra tres pruebas específicas que evalúan diferentes tipos de memoria: episódica, donde el usuario recorre una ciudad virtual identificando elementos previamente observados; procedimental, que mide la coordinación siguiendo un círculo en movimiento; y semántica, donde se presentan imágenes relacionadas para elegir la opción correcta.



El desarrollo de esta herramienta comenzó en 2014 con un grupo de investigación multidisciplinar en las universidades de Vigo y Santiago de Compostela. Entre 2016 y 2023 se realizaron pruebas piloto en diversos centros y asociaciones, incluyendo la Asociación gallega de familiares con **Alzhéimer** (AFAGA), confirmando tanto la precisión como la usabilidad del instrumento.

Publicidad

Según Carlos Spuch, neurocientífico del IIS Galicia Sur, "**The Mind Guardian** permite realizar un cribado de señales de deterioro cognitivo de manera ágil y eficaz". El especialista subraya que no se trata de una herramienta diagnóstica, sino de un recurso complementario con gran aplicabilidad en la práctica clínica y atención primaria.

Esta innovación responde a una necesidad crítica, ya que, según la Sociedad Española de Neurología, aproximadamente el 50% de los casos de **Alzheimer** no se diagnostican hasta que la enfermedad ha alcanzado una fase moderada. La detección temprana puede contribuir a aumentar la calidad de vida hasta en 10 años y reducir los efectos de las demencias hasta en un 40%.

Luis Anido, catedrático de ingeniería telemática e investigador en la Universidad de Vigo, destaca que "la combinación de videojuegos y machine learning para evaluar distintos tipos de memoria" ha demostrado "un enorme potencial para la detección temprana de deterioro cognitivo en masa; algo muy costoso en tiempo y recursos mediante las técnicas actuales de cribado".

Publicidad

La aplicación ha sido diseñada específicamente para el contexto español, utilizando tests de memoria convencionales aplicados en entornos sociosanitarios locales. Actualmente está disponible únicamente en castellano, ya que el entorno cultural y lingüístico influye directamente en la fiabilidad de la evaluación cognitiva.

Estimaciones basadas en un estudio encargado a Ipsos **España** sugieren que esta tecnología podría beneficiar potencialmente a 2.5 millones de personas.

Por ahora la app solo puede ser descargada por usuarios en España a través de la [Galaxy Store](#) y [Google Play Store](#).

### Te recomendamos

#### Móviles

**Galaxy A56 5G, A36 5G y A26 5G: la IA llega a la gama media de Samsung**



#### Móviles

**Samsung Galaxy S25: ¿Cuáles son sus especificaciones y precios?**



### Metadata

#### **METADATA E267 | LATAM GPT: ¿Cómo nos beneficiará un modelo de IA hecho en Latinoamérica? Impresiones del iPhone 16e**

¡Bienvenidos a METADATA, el podcast de Tecnología de RPP! Esta semana conversamos con el Dr. Omar Florez, que participa en el proyecto LATAM GPT. También revisamos lo que nos ofrece el nuevo iPhone 16e y repasamos rapidito los nuevos lanzamientos de ZTE y Huawei



TeleMadrid

COMPARTIR:

(https://www.telemadrid.es)

Compartir en

NOTICIAS

A LA CARTA

ONDA MADRID

PROGRAMACIÓN



112/32

www.telemadrid.es/

tiempo-madrid/)

Salud (https://www.telemadrid.es/salud/)

Facebook



TikTok

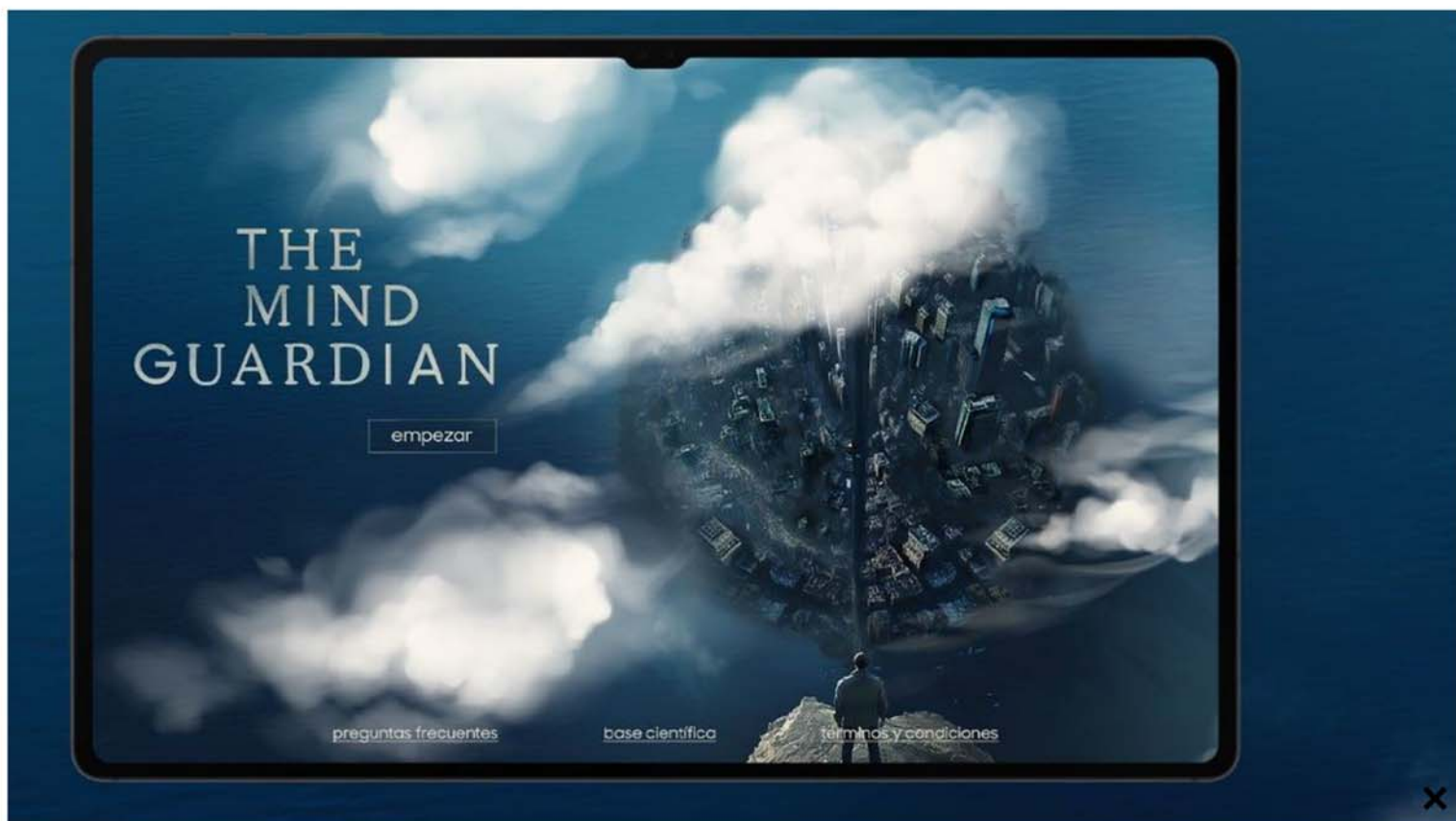
in



SALUD (HTTPS://WWW.TELEMADRID.ES/TAG/SALUD/)

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

La aplicación gratuita es compatible con tablets Android



The Mind Guardian | SAMSUNG

12 de marzo de 2025 - 17:30

(Actualizado: 12 de marzo de 2025 - 17:35)

EFE

COMPARTIR:

Compartir en



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".

### La aplicación gratuita es compatible con tablets Android

**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.

### Aval científico

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 comunicador



"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.

## Temas

**SALUD** ([HTTPS://WWW.TELEMADRID.ES/TAG/SALUD/](https://www.telemadrid.es/tag/salud/))

**TECNOLOGÍA** ([HTTPS://WWW.TELEMADRID.ES/TAG/TECNOLOGIA/](https://www.telemadrid.es/tag/tecnologia/))

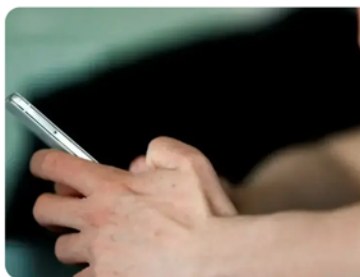
Lo más visto (/lo-mas-visto/)

Videos más vistos (/videos-mas-vistos/)



# an un videojuego o para el cribado de le deterioro cognitivo

ind guardian', está desarrollado por  
nta con el aval de varios grupos médicos y  
n



Teléfono móvil, n

Peña

Miércoles 12 Marzo 2025, 18:57

Lectura estimada: 2 min.



0 Comentarios

Última actualización: Miércoles, 12 Marzo 2025, 19:07

juego basado en inteligencia artificial 'The Mind Guardian'  
**'ueba de autoevaluación de memoria para el cribado a gran  
os de deterioro cognitivo**, ha anunciado Samsung España, que  
para su creación con grupos de investigación españoles.

es compatible con tablets Android y está disponible para su  
no. El juego está dirigido a personas a partir de 55 años **sin  
entes de deterioro cognitivo** y *"permite llevar a cabo un cribado  
n las primeras fases de diferentes enfermedades neurológicas y  
on un 97 % de precisión"*, indica la empresa en un comunicado.

en la **detección temprana** y tras una sesión de unos 45  
Mind Guardian' ofrece a los usuarios *"una solución sencilla y de  
al para identificar posibles signos de deterioro cognitivo"*.

dian' recopila datos clave a través de juegos interactivos  
**evaluar la memoria episódica, semántica y procedimental.**

acción de posibles señales de deterioro cognitivo, el videojuego  
**na alerta inicial"** que agiliza la posterior consulta a los  
nédicos para su diagnóstico y el posible acceso a terapias y  
sponibles para fases tempranas de estas patologías, así como  
personal y familiar, agrega la nota.

ontado con la colaboración entre Samsung Iberia, el Centro de  
n Tecnologías de Telecomunicación de la Universidad de Vigo  
Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de  
anitaria Galicia Sur. Cuenta con **el aval científico-tecnológico  
I Española de Neurología (SEN)** y con el aval científico de la  
ñola de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM), indica el

Noticia siguiente



cias de esta sección



sto

Últimas noticias

El desbordamiento de  
los ríos mantiene  
cortes de tráfico en  
Ávila capital



No hay derecho

Efectos de la  
borrasca Jana en el  
entorno del Adaja en  
Ávila



El Real Madrid  
sobrevive al Atlético  
en los penaltis



≡

≡

≡

Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Conéctate

Regístrate

## Última Información

[Principios Activos \(/noticias-principios-activos-1\)](#) [Alertas \(/noticias-alertas-1\)](#)

[Problemas Suministro \(/noticias-problemas-suministro-1\)](#)

[Actualización monografías Principios Activos \(/noticias-atcmodificados-1\)](#)

**[Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)**

### Día Mundial del Sueño. Menos del 50% de la población española duerme las horas recomendadas

VADEMECUM - 13/03/2025 [ASOCIACIONES MÉDICAS \(/busqueda-noticias-categoria\\_15-1\)](#)

*Uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.*

logo


Vademecum (/)





Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar

- 
- Indices
- Vademecum Box (/box-es)
- Noticias (/noticias-generales-1)



Productos (/productos-vademecum)

Indices

Vademecum Box (/box-es)

Noticias (/noticias-generales-1)

Productos (/productos-vademecum)

Conéctate    Regístrate



Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar

 [Indices](#) [Vademecum Box \(/box-es\)](#) [Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)

no haber tenido un sueño reparador. Por otra parte, en el caso de los niños y adolescentes, la SEN calcula que el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad y que solo el 30% de los niños mayores de 11 años duermen el número adecuado de horas.

“Menos del 5% de la población se podría catalogar dentro de lo que denominamos ‘dormidor corto’, es decir, personas a las que les basta dormir entre 5 y 6 horas para encontrarse bien y descansados. Pero para el resto de la población, la duración adecuada del sueño tiene que ser mayor: por lo general, los adultos deben destinar al sueño entre 7 y 9 horas diarias, los niños mayores de 2 años más de 10 horas, y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos 8”, comenta la Dra. Celia García Malo, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología. “Porque si nuestro sueño no tiene una duración adecuada, se verá afectada nuestra salud. A corto plazo, experimentaremos problemas de capacidad de atención, de productividad y, la sensación de sentirnos cansados y somnolientos durante el día, también hará que estemos más irritables y con peor estado de ánimo. El sueño insuficiente también supone un mayor riesgo de accidentes laborales y de circulación, ya que por ejemplo se estima que está detrás del 30% de los accidentes de tráfico en España. Pero además, a largo plazo, esta falta de sueño se traduce en un mayor riesgo de padecer muchos tipos de enfermedades, algunas potencialmente graves y discapacitantes”.

Son numerosos los estudios que apuntan a que dormir poco, a largo plazo, aumenta de forma muy significativa el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas como la obesidad y la diabetes, la hipertensión o problemas de colesterol y triglicéridos, lo que a su vez incrementa el riesgo de padecer algún tipo de enfermedad vascular (como ictus o infartos de miocardio) o enfermedades neurodegenerativas (como la enfermedad de Alzheimer). Por otra parte, la falta de sueño también aumenta el riesgo de sufrir trastornos mentales graves (como la depresión) y un sueño insuficiente también se ha vinculado a una mayor incidencia de algunos tipos de cáncer, como el del colon, mama o próstata.

“Pero además de la duración, para que un sueño sea de buena calidad, también debe de ser regular, acorde con nuestro ritmo circadiano o reloj biológico; y continuo, es decir, sin fragmentación y cumpliendo con todas sus fases (sueño ligero, sueño profundo y sueño REM). Por lo tanto, cuando nuestro sueño no tiene una duración adecuada, cuando los horarios de sueño varían en exceso, o nos despertamos frecuentemente, ya no estamos descansando adecuadamente”, señala la Dra. Celia García Malo. “El marcador más importante acerca de



logo


Vademecum (/)





Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar

- 
- [Indices](#)
- [Vademecum Box \(/box-es\)](#)
- [Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)

un impacto positivo para nuestra salud global. Sabemos que llevar una vida saludable, realizando ejercicio de forma regular y evitando las comidas copiosas, el alcohol, el tabaco o drogas que puedan alterar nuestro sueño, es crucial. Es importante también tratar de mejorar nuestros niveles de estrés y evitar aquellos elementos que pueden sobreexcitarnos antes de ir dormir, como pueden ser los dispositivos móviles u ordenadores. Y, por otra parte, también es importante tratar de adecuar el entorno en el que dormimos para que sea confortable, silencioso y oscuro.

[Conéctate](#) [Regístrate](#)

Aunque personas de todas las edades y sexos pueden tener problemas de sueño, los distintos estudios que se han realizado en España coinciden en afirmar que son más frecuentes en adolescentes y jóvenes, en mujeres, y en adultos mayores. Por ejemplo, un estudio reciente realizado por la SEN sobre los hábitos de sueño de los jóvenes españoles señalaba que más del 60% se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal o que más del 80% utiliza dispositivos con pantalla en la cama antes de dormirse. Otros estudios apuntan a que solo un 33% de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas; o que más del 50% de los mayores de 65 años padecen algún trastorno del sueño, bien por los cambios fisiológicos que se producen por la edad, así como por las alteraciones relacionadas con ciertas enfermedades o por sus tratamientos.

“Los buenos hábitos de sueño pueden servir para mejorar la calidad del descanso en muchos casos, pero también son muchas las personas que conviven con enfermedades que interfieren en el sueño. Además de múltiples enfermedades cuya sintomatología interfiere con un buen descanso, existen cerca de 100 trastornos primarios del sueño, que en muchos casos no están diagnosticados”, comenta la Dra. Celia García Malo. “Estimamos que en España existen trastornos del sueño que sólo se han diagnosticado al 10% de las personas que realmente los padecen y que menos de un tercio de las personas con trastornos del sueño buscan ayuda profesional. Por lo tanto es importante señalar que no se debe normalizar dormir mal o dormir poco. Si una persona presenta cualquier alteración del sueño, incluidos problemas de insomnio, debe consultar con su médico”.

Según datos de la SEN, más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. El insomnio, la apnea obstructiva del sueño, trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, las parasomnias NREM, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática, son los trastornos del sueño más habituales entre la población española.

logo


Vademecum (/)





Su fuente de conocimiento farmacológico

Buscar

- 
- [Indices](#)
- [Vademecum Box \(/box-es\)](#)
- [Noticias \(/noticias-generales-1\)](#)

sea insomnio, apnea del sueño, ronquidos, síndrome de piernas inquietas o somnolencia excesiva, merece una atención médica rigurosa, como en tantas otras patologías, que permitan diagnosticar correctamente y poder ofrecer tratamientos basados en la evidencia científica”, explica la Dra. Celia García Malo.

“Finalmente me gustaría señalar que, en gran medida por nuestro actual estilo de vida (trabajos sedentarios, en interiores, con poca exposición a la luz solar, etc.) nuestro descanso se ve comprometido. Por ello, tomar conciencia sobre la importancia del mismo es indispensable. Esto implica cuidar nuestro descanso y consultar cuando percibimos que algo no va bien. En los problemas de sueño, la demora en la atención médica puede complicar algunas patologías, y podemos encontrar después pacientes crónicos, cuyos tratamientos resultan a veces más complejos. Esto es algo que se ve mucho en pacientes que sufren insomnio. Cuanto más tiempo lleve la persona durmiendo mal, más tiempo toma volver a “resetear” el sueño y salir del bucle que lo cronifica”, concluye la Dra. Celia García Malo.

Fuente: Sociedad Española de Neurología

Enlaces de Interés

Entidades:

Sociedad Española de Neurología (SEN) (/busqueda-noticias-entidad\_1445-1)

Indicaciones:

Trastornos del sueño (.../.../.../enfermedad-trastornos+del+sueno\_4596\_1)

[anterior \(/noticia\\_412413\)](#)    [volver al listado \(/noticias-generales-1\)](#)    [siguiente \(/noticia\\_412397\)](#)

Actualizado 13 Mar 2025 09:43

Hable con el programa



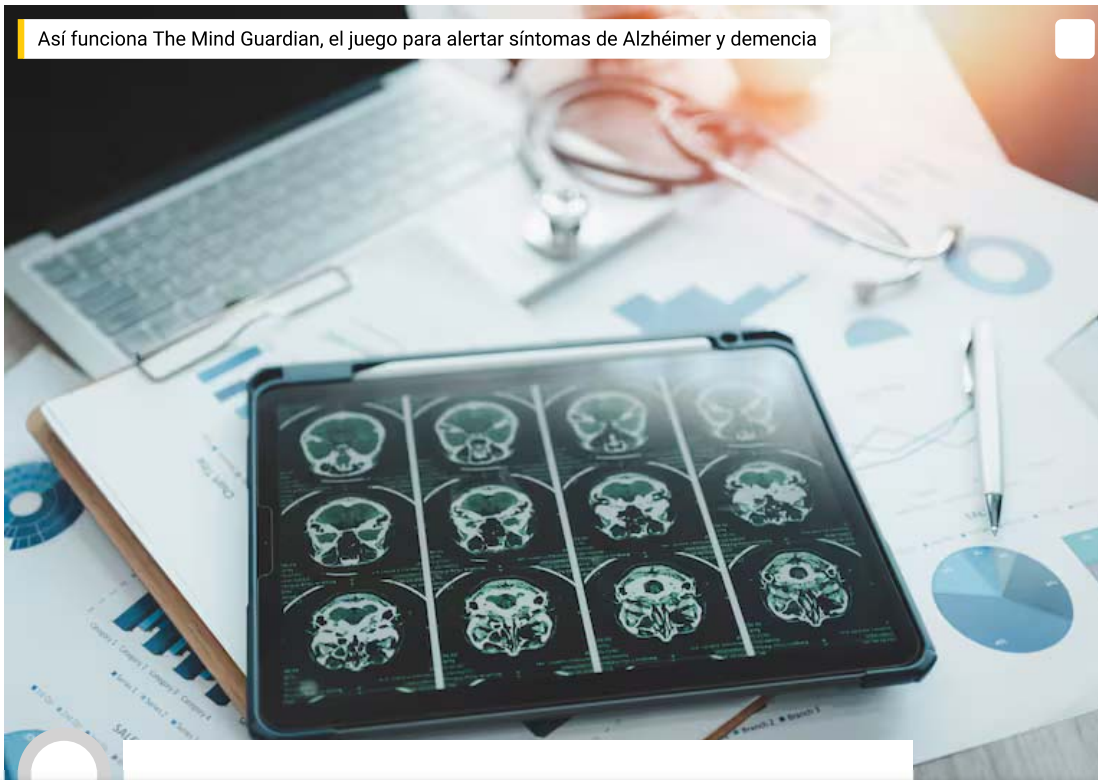
LA W RADIO

Salud

## Así funciona The Mind Guardian, el juego para alertar síntomas de Alzheimer y demencia

Manuel Fernández, creador de The Mind Guardian, habló en La W sobre el uso de inteligencia artificial y pruebas médicas tradicionales para alertar a los mayores de 55 años sobre posibles signos de deterioro cognitivo.

Así funciona The Mind Guardian, el juego para alertar síntomas de Alzheimer y demencia



Directo

**Amanecer W** Laura Sánchez; Christian Coronado

En diálogo con La W, el **científico español Manuel José Fernández Iglesias** compartió detalles sobre 'The Mind Guardian', un videojuego que permite anticipar los síntomas de **Alzhéimer y demencia**.

Este proyecto, desarrollado en colaboración con Samsung y con el aval científico de la Sociedad Española de Neurología y de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental, emplea **inteligencia artificial y pruebas médicas tradicionales**. Está diseñado para adultos mayores de 55 años, la cual permite alertar sobre la aparición de posibles signos de deterioro cognitivo.

Sin embargo, su desarrollador aclara que 'The Mind Guardian' no constituye un diagnóstico médico, sino que permite examinar al usuario a partir de diferentes pruebas que miden la memoria episódica, la procedimental y la semántica. Con esto, se puede determinar si la persona podría **padecer un deterioro cognitivo**.

El juego, de fácil utilización, **dura 45 minutos** y se puede acceder a él a través del celular.

En caso de que el resultado de un usuario arroje una alerta de posible riesgo de deterioro, se debe **consultar con un médico** y someterse a un diagnóstico más estricto.

## Escuche esta entrevista en La W:



Mind Guardian, el juego para alertar síntomas de Alzhéimer y demencia

11:46

### Aísla tu ático por solo 1 euro (Descubre cómo)

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

Aislamiento-1-Euro

### Honda ZR-V Full Hybrid

SUV Coupé Deportivo

Honda

Compra ahora

### CUPRA León por 27.400 €. Sujeto a financiación.

Sigue el hilo que os conecta.

CUPRA

Ver oferta

### Gama SUV Híbrida y Eléctrica de Hyundai

Disfruta 4 años de mantenimiento gratis y Compromiso de devolución. Hasta el 31/03/2025

Hyundai España

Ver más



Directo

**Amanecer W** Laura Sánchez; Christian Coronado