

The Mind Guardian: El videojuego de Samsung para detectar deterioro cognitivo

- The Mind Guardian es un videojuego de Samsung basado en inteligencia artificial que detecta signos de deterioro cognitivo.
- Cuenta con tres pruebas interactivas que evalúan diferentes tipos de memoria y ofrece una precisión del 97 % en sus resultados.
- El proyecto ha sido desarrollado desde 2014 por universidades e institutos de investigación en colaboración con Samsung Iberia.
- Está disponible gratuitamente en tablets Android y forma parte de la iniciativa de Samsung 'Tecnología con Propósito'.

 Joaquin Romero

14/03/2025 15:47

6 minutos



Samsung ha dado un paso innovador en la detección temprana de enfermedades neurodegenerativas con el lanzamiento de **The Mind Guardian**. Se trata de un videojuego basado en inteligencia artificial diseñado para ayudar a identificar posibles signos de **deterioro cognitivo** en personas mayores de 55 años. Gracias a su **accesibilidad y precisión del 97 %**, esta aplicación puede convertirse en una de las herramientas clave en la lucha contra enfermedades como el Alzheimer.

El desarrollo de este proyecto ha sido posible gracias a una colaboración multidisciplinaria entre Samsung Iberia, la Universidad de Vigo y diversas entidades científicas, garantizando un alto nivel de fiabilidad en los resultados. Con esta nueva propuesta, Samsung refuerza su compromiso con la **tecnología aplicada al bienestar cognitivo**, dentro de su iniciativa 'Tecnología con Propósito'.

¿Qué es The Mind Guardian y cómo funciona?

The Mind Guardian es una aplicación gamificada que permite evaluar la **memoria** del usuario mediante una serie de ejercicios interactivos. Su objetivo principal es detectar indicios tempranos de **deterioro cognitivo** para que los afectados puedan acudir a un especialista antes de que la enfermedad avance a fases más severas. La gran ventaja de esta herramienta es que cualquier usuario puede completar las pruebas desde la comodidad de su hogar en **una sesión de 45 minutos**.

El videojuego está diseñado para **tablets con sistema operativo Android** y puede descargarse de forma gratuita desde la Galaxy Store y Google Play Store. Esto facilita su acceso a una gran cantidad de personas, haciendo que la detección temprana de problemas cognitivos esté al alcance de todos.

Artículo relacionado:

[Juegos de memoria gratis para adultos](#)

Las tres pruebas de The Mind Guardian

Los usuarios que descarguen esta aplicación se encontrarán con tres desafíos diseñados específicamente para evaluar diferentes tipos de memoria:

- **Memoria episódica:** Se presenta una ciudad virtual en la que el usuario debe recorrer distintos lugares y memorizar una serie de elementos. Posteriormente, se le pedirá que los identifique correctamente.
- **Memoria procedimental:** Aquí se pone a prueba la coordinación y la agilidad del usuario mediante un ejercicio en el que debe seguir con el dedo un círculo en movimiento.
- **Memoria semántica:** Se presentan imágenes relacionadas entre sí y el usuario debe seleccionar la opción correcta en relación con su significado.

Al completar estas pruebas, los algoritmos de inteligencia artificial analizan los resultados y determinan si existen posibles indicios de deterioro cognitivo. En caso afirmativo, se recomienda acudir a un especialista para una evaluación en profundidad y la  especificación de posibles tratamientos.

El deterioro cognitivo es un problema que afecta a millones de personas en todo el mundo y es un síntoma común en la etapa inicial de enfermedades como el Alzheimer. En muchos casos, la detección temprana puede marcar la diferencia entre mantener una buena calidad de vida durante años o sufrir un avance acelerado de la enfermedad.

Según la **Sociedad Española de Neurología**, en alrededor del 50 % de los casos, el Alzheimer no se diagnostica hasta que la enfermedad ha alcanzado una fase moderada. Esto significa que muchas personas comienzan a recibir tratamiento cuando la enfermedad ya ha causado un daño significativo. De hecho, entre un 30 y un 50 % de los pacientes que sufren algún tipo de demencia ni siquiera llegan a obtener un diagnóstico preciso.

Artículo relacionado:

[Las mejores aplicaciones para combatir la ansiedad en redes sociales](#)

Contar con herramientas como **The Mind Guardian** facilita la identificación de signos tempranos de deterioro cognitivo y permite actuar con rapidez. Se estima que una detección precoz podría mejorar la calidad de vida hasta en **10 años** y reducir en un **40 %** los efectos de las demencias.



Un proyecto respaldado por la ciencia

La creación de The Mind Guardian no ha sido un proceso improvisado. Su desarrollo comenzó en **2014**, con la investigación llevada a cabo por la Universidad de Vigo y la Universidad de Santiago de Compostela. En 2016, el Grupo de Ingeniería de Sistemas Telemáticos (**GIST**) del centro de investigación **atlanTTic** empezó a trabajar en una batería de seis videojuegos para evaluar distintos tipos de memoria a través de la gamificación.

Entre 2016 y 2023, estos videojuegos fueron probados en **centros de día** y asociaciones de mayores, como la Asociación gallega de familiares con Alzheimer (**AFAGA**). Se realizaron estudios con más de 150 usuarios, obteniendo una **precisión del 97 %** en la detección del deterioro cognitivo. Finalmente, The Mind Guardian fue diseñado como una aplicación accesible y gratuita para que cualquier usuario pudiera beneficiarse de esta tecnología.

Samsung y su compromiso con la innovación

El lanzamiento de The Mind Guardian se enmarca dentro del programa **Tecnología con Propósito** de Samsung, una iniciativa que busca aplicar la tecnología para mejorar la vida de las personas. En 2023, Samsung incrementó su inversión en esta iniciativa en un **30 %**, alcanzando los **1,52 millones de euros**. Desde su creación, ha destinado más de **25 millones de euros** a proyectos con impacto social.

Samsung ha trabajado en conjunto con expertos en salud e inteligencia artificial para desarrollar esta aplicación con altos niveles de precisión y usabilidad. La compañía ha dedicado esfuerzos a hacer que la interfaz sea **intuitiva y accesible**, permitiendo que cualquier persona mayor de 55 años pueda utilizarla sin dificultades técnicas.

Más allá de su impacto en la salud pública, The Mind Guardian representa un ejemplo de cómo la tecnología puede contribuir al **bienestar social** de manera significativa. Enfrentar el deterioro cognitivo es un reto crucial en la salud pública. The Mind Guardian no solo ofrece una solución accesible y eficiente para la detección temprana de problemas de memoria, sino que también sensibiliza a la población sobre la importancia de esta problemática.

Artículo relacionado:

[Youper App Android: Tu Asistente Virtual Para Mejorar Tu Salud Mental](#)

Gracias a la combinación de **inteligencia artificial** y **gamificación**, esta herramienta permite que millones de personas tengan la oportunidad de **evaluar su memoria** de una manera sencilla y efectiva. Con el respaldo de universidades, centros de investigación y expertos en la materia, Samsung ha logrado poner la tecnología al servicio del bienestar cognitivo, allanando el camino para una detección más temprana y mejor control de enfermedades neurodegenerativas. **Comparte esta noticia para que otros usuarios estén enterados de la novedad.**

Noticias en tu email

Recibe las últimas noticias sobre Android en tu correo electrónico

Nombre

Email

[Acepto las condiciones legales](#)

Suscribir



PODCASTS

NACIONAL

INTERNACIONAL

ECONOMÍA

DEPORTES

TENDENCIAS

OPINIÓN

BBCL INVESTIGA



bbcl en 5'

[Salud y Bienestar > Agencia de noticias](#)

¿Tu hijo no duerme bien? Descubre los principales trastornos del sueño en niños y sus soluciones

Por [Marina Peñaloza López](#)

Con información de [EuropaPress](#).

Sábado 15 marzo de 2025 | 00:43

[Leer más tarde](#)

Agencia de Noticias Europa Press

europa press

[Ética y transparencia de](#)



Imagen de contexto

1492 visitas

[VER RESUMEN](#)

Un aspecto clave que muchas veces pasa desapercibido es el impacto de los trastornos del sueño en el desarrollo neurológico y en el rendimiento escolar de los niños.

Según recuerda la Sociedad Española de Neurología Pediátrica (SENEP), con motivo del Día Mundial del Sueño, entre un 20 % y un 40 % de los niños han tenido o tendrán algún problema relacionado con el sueño en algún momento de su desarrollo.

[Cerrar Anuncio](#)



[Suscríbete a Newsletters](#)

Recibe lo mejor de BioBio+ Newsletters, entregados de forma gratuita

[Ingresá aquí](#)

Día Mundial del Sueño: qué efectos negativos tiene un mal dormir y cómo mejorar el descanso

Así, tal y como señala en una entrevista con nuestro medio asociado Europa Press [InfoSalus](#), la cocordinadora del grupo de trabajo de Trastornos del Sueño de la SENEP, Nuria Lamagrande, explica:

“El sueño no sólo es fundamental para el descanso, sino que también desempeña un papel esencial en la consolidación de la memoria, la regulación emocional y el desarrollo cognitivo de los menores”.

Factores que afectan la calidad del sueño infantil

Además, resalta que el sueño infantil no debe verse únicamente desde una perspectiva nocturna:

“Lo que sucede durante el día influye directamente en cómo se duerme por la noche”.

Con ello, destaca que factores como la calidad de la luz ambiental, el nivel de actividad física y el uso de pantallas pueden modificar significativamente la arquitectura del sueño de los niños.

Son frecuentes los trastornos del sueño en la infancia

En este contexto, la doctora Lamagrande enfatiza que:

“Los trastornos del sueño en la edad pediátrica suponen un problema de salud pública”, afectando a un tercio de los niños y adolescentes en algún momento de su desarrollo.

Este porcentaje es aún mayor en niños con trastornos del neurodesarrollo, alcanzando cifras de hasta el 85-90 %.

La especialista del Hospital Infantil Universitario Niño Jesús de Madrid indica que los trastornos del sueño pueden estar causados por una combinación de factores conductuales, psicológicos y biológicos.

Entre los factores biológicos destacan:

- La predisposición genética.
- La sensibilidad individual a la luz.
- La regulación de la homeostasis del sueño
- Condiciones médicas subyacentes, como la ferropenia

“Sin embargo, aunque existen múltiples causas que pueden predisponer a los niños a desarrollar trastornos del sueño, el componente conductual suele jugar un papel determinante. A pesar de que modificar ciertos hábitos puede resultar complicado, en muchas ocasiones es una de las estrategias más eficaces para mejorar el descanso infantil”, advierte la especialista en Medicina del Sueño.

Principales trastornos del sueño infantil

La doctora Lamagrande explica que, en población sana, muchas veces los problemas del sueño son alteraciones conductuales que no constituyen un trastorno en sí. Sin embargo, entre los trastornos del sueño más frecuentes en niños, se encuentran:

Insomnio: dificultad persistente en el inicio, duración, mantenimiento o calidad del sueño, a pesar de una adecuada oportunidad y circunstancias para dormir. Esto conlleva alteraciones en el funcionamiento diario.

Síndrome de retraso de fase: frecuente en la adolescencia, se caracteriza por un retraso de al menos dos horas en la hora de acostarse y despertar con respecto a lo socialmente establecido.

Síndrome de piernas “...que impide dormir como una necesidad imperiosa de mover las piernas”

[Cerrar Anuncio](#)

piernas, lo que dificulta conciliar el sueño. Muchos niños lo describen como “cosquillas” o “hormiguitas que suben por las piernas”.

Síndrome de apnea-hipopnea del sueño: durante el sueño se producen pausas en la respiración, generando microdespertares. En niños, una de las causas más frecuentes es la hipertrofia amigdalar.

Hipersomnia: se caracteriza por somnolencia diurna excesiva, lo que afecta la alerta y el rendimiento. En la mayoría de los casos, está relacionada con déficit crónico de sueño, influido por el uso de pantallas y factores sociales.

¿Cómo mejorar el sueño infantil?

El sueño infantil varía a lo largo de los años, por lo que, si en algún momento los padres notan un empeoramiento, es clave revisar los hábitos del niño.

Para ello, la coordinadora del grupo de trabajo de Trastornos del Sueño de SENEPE destaca una serie de recomendaciones generales:

Lee también...

[Derribando mitos de la vacunación contra la Influenza: por qué es importante recibir una dosis en 2025](#)

Rutinas diarias regulares: mantener horarios estables de sueño, alimentación y exposición a la luz solar.

Exposición a la luz natural: fundamental para regular el ritmo circadiano.

Evitar pantallas antes de dormir: la luz azul inhibe la melatonina, por lo que se recomienda evitar dispositivos al menos dos horas antes de acostarse.

Alimentación adecuada: evitar acostarse con hambre o con sensación de pesadez.

Ejercicio físico: es beneficioso, pero debe evitarse en las horas previas al sueño.

Ritual de sueño predecible: terminar el día con actividades relajantes, como leer un cuento.

Evitar estimulantes: la cafeína y los alimentos azucarados pueden alterar el sueño.

Uso adecuado del dormitorio: la habitación debe ser solo para dormir, evitando pantallas y actividades estimulantes.

“Es fundamental educar a las familias en hábitos de sueño saludables desde edades tempranas, ya que muchos de los problemas de sueño en la infancia podrían prevenirse con estrategias adecuadas de higiene del sueño”, concluye la doctora Lamagrande.

¿ENCONTRASTE UN ERROR? AVÍSANOS

[Revisa nuestra página de correcciones](#)



Síguenos en Google News:



Suscríbete en nuestro canal de Whatsapp:

Suscríbete en nuestro canal de Youtube:

 ¿Te resultó útil la información de la nota?

Sí

No

[Leer más tarde](#)

[Mostrar Comentarios](#)

+ visto ahora

130
visitas

[Video muestra brutal accidente que dejó 5 muertos en la Ruta 5 Sur en Requínoa](#)



[Cerrar Anuncio](#)

Inicio > Bienestar y Salud

Innovación contra el Alzheimer: cómo funciona la aplicación que ayuda a la detección temprana de la enfermedad

Con una tasa de precisión del 97%, esta herramienta permite una intervención temprana, mejorando las posibilidades de un tratamiento más efectivo y una mejor calidad de vida para quienes están en riesgo.

Por Canal26

Sábado 15 de Marzo de 2025 - 10:39



Paciente con Alzheimer. Foto: Unsplash.

El avance de la tecnología abrió nuevas puertas para la **detección temprana** de **enfermedades neurodegenerativas**. En este contexto, una **aplicación gratuita** fue desarrollada con el objetivo de identificar los primeros indicios de deterioro cognitivo, permitiendo a las personas mayores de 55 años anticiparse al **Alzheimer**.

PUBLICIDAD



 HUSQVARNA - Patrocinado

Semana del padre

[Más información](#)



 HUSQVARNA - Patrocinado

Semana del padre

[Más información](#)

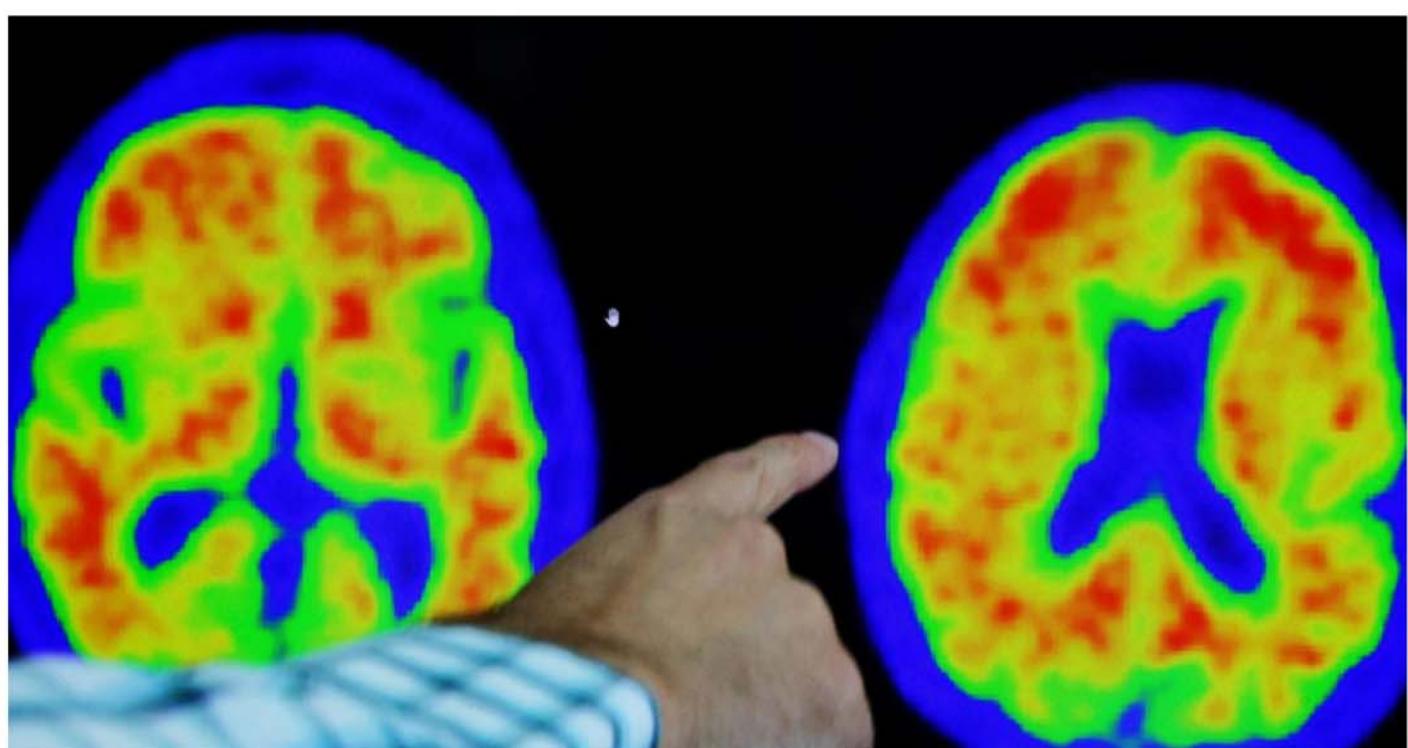


 H

Se...

[Más información](#)

Utilizando **inteligencia artificial** y técnicas de **gamificación**, es decir, el uso de elementos y dinámicas propias de los juegos, como la puntuación, los niveles, los logros y las recompensas, esta herramienta tiene el potencial de **mejorar la calidad de vida** de quienes están en riesgo.





La enfermedad de Alzheimer es un trastorno cerebral que provoca la pérdida de memoria y la capacidad de pensar. Foto: Reuters.



Una herramienta accesible y precisa al alcance de todos

"The Mind Guardian" es una aplicación gratuita que se puede descargar en dispositivos **Android** con versiones del sistema operativo 8 o superior. Disponible en español, puede encontrarse en la **Galaxy Store** y **Google Play**.

Desarrollada por un equipo multidisciplinario compuesto por el centro de investigación atlanTTic de la **Universidad de Vigo**, el Grupo de Neurociencia Traslacional del **Instituto de Investigación**

Sanitaria Galicia Sur, Cheil Spain e Innatia Developers SL, la aplicación cuenta con el respaldo de instituciones de renombre, como la **Sociedad Española de Neurología** y la **Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental**.



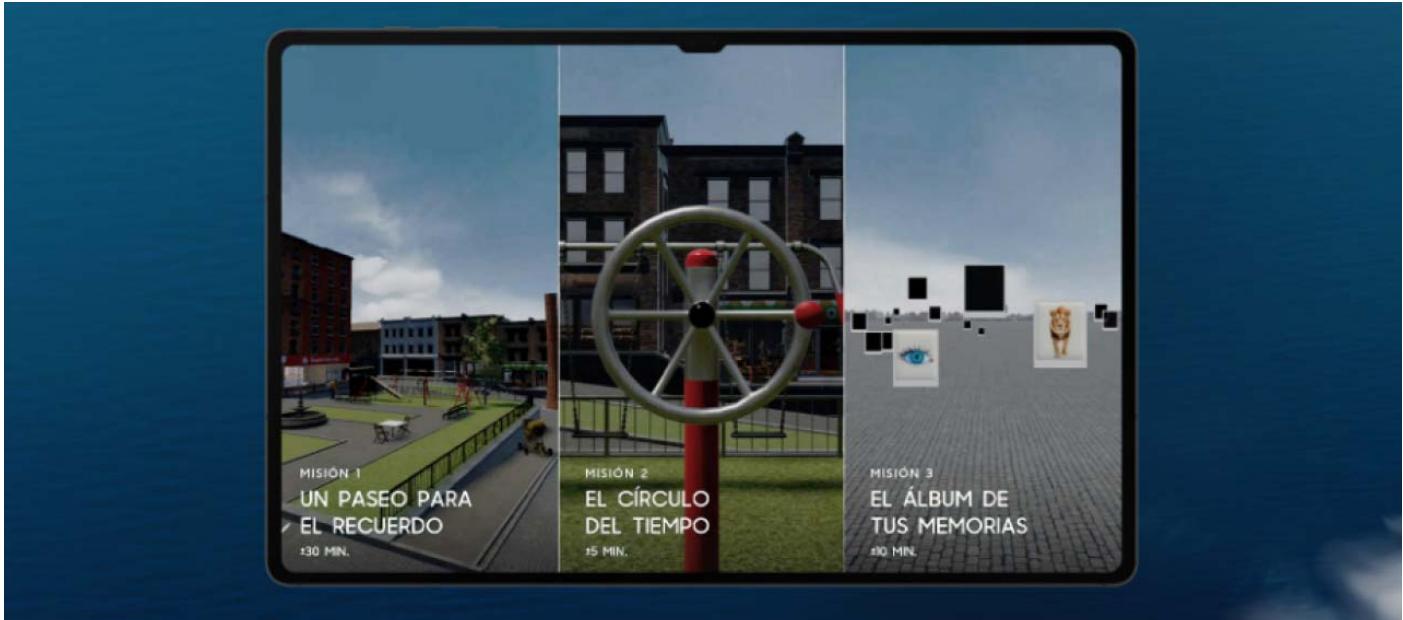
"The Mind Guardian" está disponible en Google Play. Foto: Captura de pantalla.

Uno de los aspectos más destacados de la aplicación es su alta precisión, con una **tasa de detección de hasta el 97%** en la identificación de posibles signos de deterioro cognitivo. Esto hace de "The Mind Guardian" una opción confiable para aquellos que buscan **monitorear su salud mental y cognitiva** de manera proactiva.

La aplicación ofrece a los usuarios una serie de **misiones diseñadas para evaluar diferentes aspectos de la memoria**. El proceso tiene una duración aproximada de **45 minutos** y está dividido en tres fases principales:

- **Misión 1 - Un paseo para el recuerdo:** en esta etapa, los usuarios recorren virtualmente una ciudad que simboliza su mente, donde deben identificar objetos, personas y lugares significativos. Posteriormente, se les pide reconocer estos elementos en un recorrido similar, lo que permite evaluar la memoria episódica.

3 MISIONES PARA DESCUBRIR
LO QUE NO VES DE TU CEREBRO



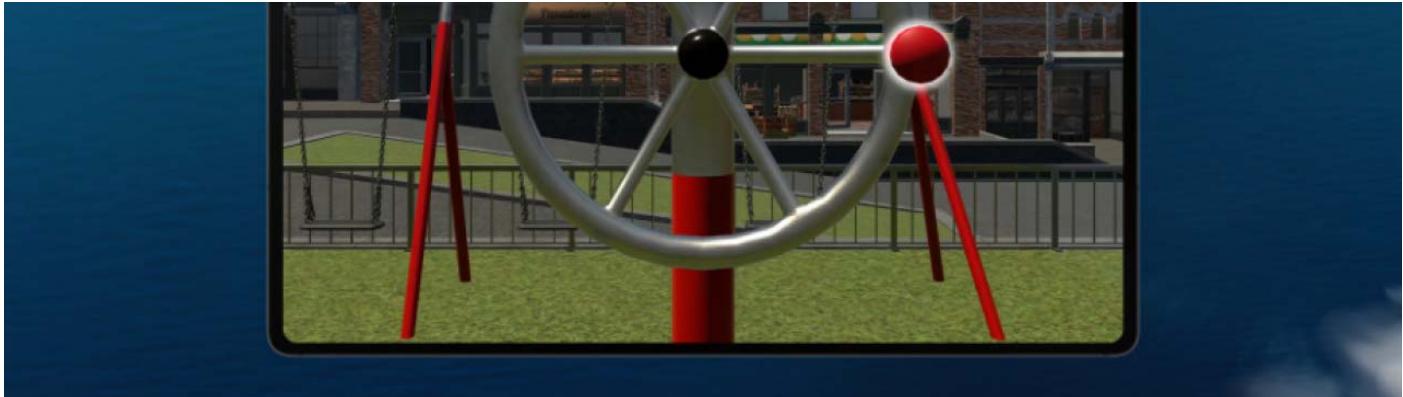
"The Mind Guardian", aplicación que ayuda a prevenir el alzheimer.

Foto: Captura de pantalla.

- **Misión 2 - El círculo del tiempo:** este desafío pone a prueba las habilidades motoras y la coordinación mental del usuario. Consiste en seguir con el dedo un aro que cambia de velocidad y dirección, evaluando la memoria procedural y la agilidad cognitiva.
- **Misión 3 - El álbum de tus memorias:** en esta fase, el usuario debe asociar imágenes con recuerdos significativos, seleccionando la opción correcta entre dos alternativas. Este ejercicio evalúa la memoria semántica y fomenta la preservación de recuerdos importantes.

El **Alzheimer** y otras enfermedades neurodegenerativas suelen manifestarse a través de síntomas de **deterioro cognitivo**, especialmente en las primeras etapas.





"The Mind Guardian", aplicación que ayuda a prevenir el Alzheimer.

Foto: Captura de pantalla.

Detectar estos signos a tiempo es crucial, ya que puede **mejorar la calidad de vida de los pacientes** hasta en 10 años, además de reducir los efectos de la demencia en un 40%.

La **detección precoz** también permite tomar decisiones anticipadas sobre el tratamiento y la planificación de la vida futura, tanto para los pacientes como para sus familias.

Alzheimer

Bienestar

Aplicaciones



Recibí lo último de Canal26.com en **Google Noticias**

Notas relacionadas

← →



Estudio afirma que la obesidad puede aumentar el riesgo de

Cuáles son las consecuencias de no alcanzar un sueño profundo

● Mueren 4 jóvenes en Cantabria en un accidente de coche | ⚡ Experta recomienda deshacerse de 5 objetos

DIRECTO

ACTUALIDAD **SOCIEDAD**

La pesadilla de vivir con un trastorno del sueño: “Es una pequeña tortura, lenta y constante”



Redacción digital Noticias Cuatro

14/03/2025 18:50h.

Entre el 5% y 10% de la población padece síndrome de las piernas inquietas, un trastorno del sueño que condiciona su vida

Un estudio del Hospital Clínico de Barcelona evidencia el vínculo entre los trastornos del sueño y el Parkinson

Mientras que **dormir** representa un pilar que no puede faltar en nuestra rutina, cada vez **la sociedad tiene más insomnio**. Descansar menos horas de las recomendadas se ha vuelto parte de nuestro día a día. Solamente la mitad de los españoles **duerme lo aconsejado** por las autoridades sanitarias. El **uso de la pantalla** o trastornos como el **síndrome de las piernas inquietas** está detrás de la **falta de sueño** de gran parte de la población.

PUBLICIDAD

pañola de Neurología recuerda que los **d de horas** que debemos dedicar al descanso estable. Solamente un **54%** duerme las ocho horas recomendadas sanitarias, mientras que uno de cada tres **ha sido descansado**.

| La gripe aviar se propaga de manera preocupante en la Antártida

| Más de 7 millones de españoles sufre enfermedad renal crónica, así es su vida

| Un hombre vive 100 días fuera del hospital con un corazón artificial

o a los expertos es la propagación de los queños. Se estima que el 70% de los niños as, una rutina que podría alterarles por

españoles.

Entre los trastornos del sueño, resuena uno de los grandes desconocidos, el **síndrome de las piernas inquietas**. Según informa **Celia García Malo**, coordinadora del grupo del sueño en el SEN, "es una enfermedad neurológica bastante frecuente que afecta en torno a un 5% – 10% de la población". **Nicolás Gaudé**, educador social y actor, convive con la afección a sus 46 años: "Es una pequeña **tortura**, lenta y constante. Tengo una especie de hormigueo, entumecimiento de las piernas, la necesidad de moverlas".

La vida con el síndrome de las piernas inquietas

La enfermedad causa una serie de **molestias en las piernas** y calambres que alteran por completo el sueño de los pacientes: "Estoy bastante agotado, he dormido poco, **tres horas**". La enfermedad condiciona la vida de Nicolás, "**no das pie con bola** a la hora del trabajo, a la hora de estudiar". Le llega a afectar incluso en sus relaciones: "Yo me he llegado a quedar dormido hasta de pie en una conversación".

El paciente ha llegado a desarrollar una serie de trucos para conseguir dormir las  recomendadas, además de la medicación: "Prohibido ver la tele y el móvil antes



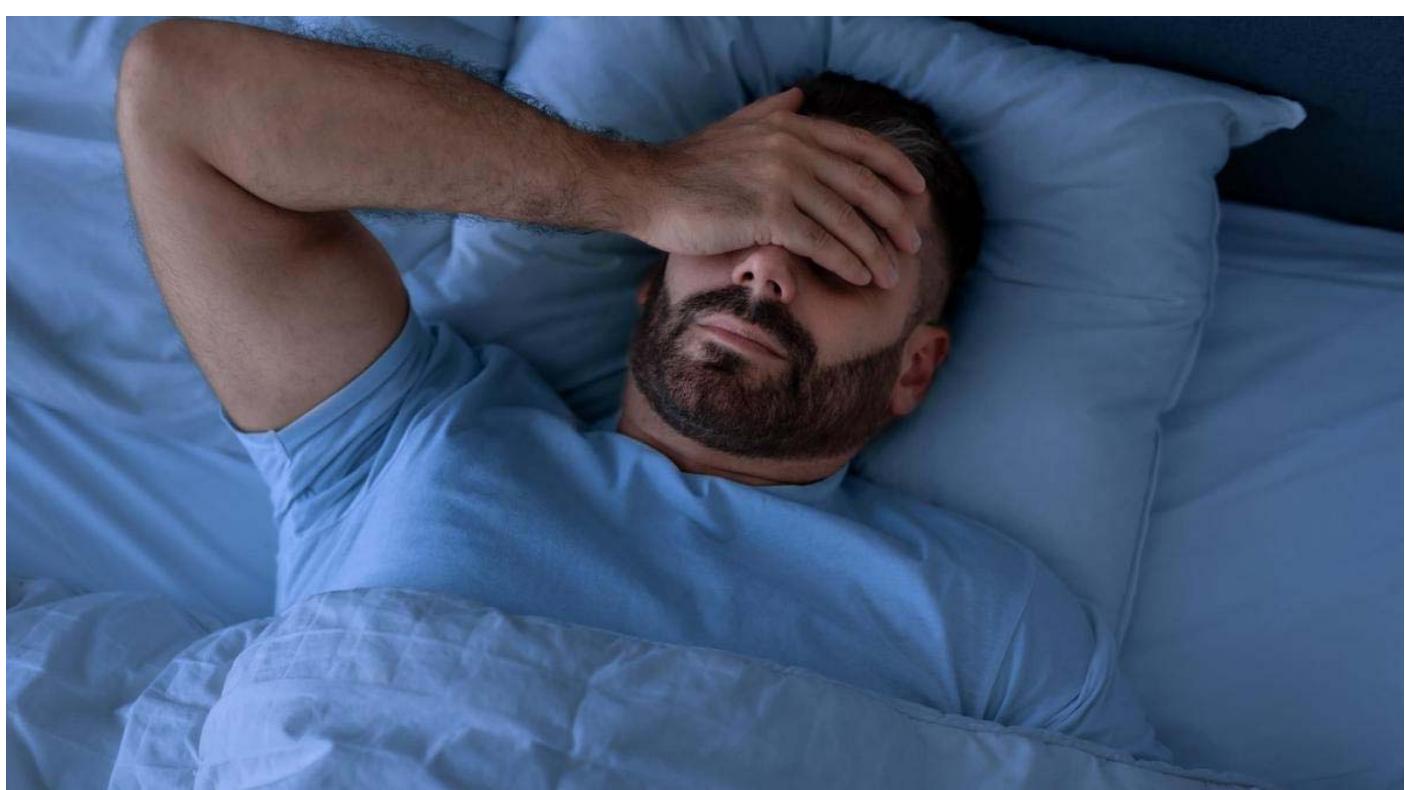
Así se reduce tu esperanza de vida si duermes menos de 6 horas diarias

Un adulto debería conciliar el sueño en menos de 30 minutos, dormir entre 40 y 60 horas semanales, disfrutar de un sueño reparador y despertarse descansado



Loreto Iriarte / NTM

14:03:25 | 16:00



Un hombre que padece insomnio se cubre el rostro con la mano.

Dormir bien es uno de los pilares básicos de la **salud** y la longevidad pero, algo que parece que debería ser fácil y natural, para muchas personas es un X



RELACIONADAS

¿Cuántas horas deberías dormir según tu edad?

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), el **48%** de la población adulta **no tiene un sueño de calidad** y más de **4 millones** de personas padecen algún tipo de **trastorno crónico o grave**. Otro dato relevante es que **solamente un 10%** de las personas que lo sufren están **diagnosticadas**.





El uso de pantallas antes de dormir perjudica al sueño.

Diez claves

El doctor Vicente Mera, experto en *antiaging* y asesor médico de Kobho Labs, ofrece **diez claves sobre el sueño y sobre cómo dormir bien** para vivir más y mejor.

1- ¿Dormir mal indica que algo no va bien?

No siempre, pero frecuentemente sí. El insomnio o la mala calidad del sueño suelen ser **síntomas de estrés, ansiedad, depresión, trastornos hormonales o enfermedades físicas**. También pueden deberse a **malos hábitos** como el uso de pantallas antes de dormir.

2- ¿Qué es dormir bien?





Adiós a despertarte por la noche: lo que debes poner debajo de la almohada para dormir mejor

Amaia Díez

3- ¿Cuándo se considera insomnio crónico?

El insomnio se considera crónico cuando **ocurre al menos tres veces por semana durante tres meses o más**. Incluye **dificultad para conciliar el sueño, para mantenerlo o despertarse demasiado temprano**, afectando significativamente a la calidad de vida de la persona.

4- ¿Cómo influye en el metabolismo dormir mal?

Durante el sueño, el cuerpo repara tejidos y músculos, regula **hormonas** (como la insulina, el cortisol, la melatonina y la hormona del crecimiento), consolida la **memoria** y procesa información, elimina toxinas del cerebro y modula los procesos oxidativos. Dormir mal altera estos procesos, aumentando el **riesgo de obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y deterioro cognitivo**.





Una mujer muestra gesto de enfado por no poder dormir.

5- ¿Cómo afecta a la larga dormir mal?

La privación del sueño, es decir, **dormir menos de 6 horas durante una década, puede reducir la esperanza de vida en hasta 1 año**, debido a su **impacto en el sistema cardiovascular y metabólico**, según un estudio publicado recientemente en la revista *The Lancet*. Investigaciones previas también relacionan dormir poco o mal con **un mayor envejecimiento y una peor salud**.

6- ¿Qué efectos tiene sobre la salud mental?

La privación del sueño se considera un método de tortura porque altera gravemente la salud mental. No dormir bien puede provocar **irritabilidad, ansiedad, depresión, dificultad para concentrarse** y, en casos extremos, **alucinaciones o psicosis**. Además, aumenta el riesgo de **trastornos mentales crónicos**, ya que el sueño es esencial para la **regulación emocional y para la consolidación de la memoria**.

Esta es la ronpa con la que debes acostarte para dormir bien





7- Y dormir de más, ¿es bueno?

En redes sociales se está poniendo de moda el ***sleepmaxing***, es decir, **dormir de más**. Sin embargo, esto llevado al extremo puede ser **peligroso**. Obsesionarse con dormir un número determinado de horas puede causar **ansiedad y estrés, y alterar los ritmos circadianos**

8- ¿Dormir bien adelgaza?

Dormir bien **regula las hormonas** que controlan el apetito y reduce los picos de glucosa. Durante el **sueño**, el cuerpo **procesa la glucosa** de forma eficiente, evitando su acumulación en forma de grasa. La **falta de sueño**, sin embargo, **aumenta el cortisol** y disminuye la hormona del crecimiento, lo que puede llevar a la **resistencia a la insulina** y al **aumento de peso**.

9- ¿Cómo nos adaptarnos al cambio horario?

El próximo sábado 29 de marzo se producirá el cambio al horario de verano y el sueño puede verse afectado. Por ello, el doctor Mera aconseja **ir ajustándolo poco a poco** durante los días previos.

10- ¿Podemos fiarnos de los relojes y anillos que controlan el sueño?

Pueden ser útiles para obtener una idea general de los patrones del sueño, pero **no son infalibles**; no deben sustituir nunca al **diagnóstico** de un profesional. La **obsesión** por los datos puede generar además **ansiedad** y empeorar la calidad del sueño.

Si tienes **problemas para dormir**, además de la melatonina, el doctor Vicente Mera recomienda otros **complementos alimenticios** como magnesio, valeriana, pasiflora o manzanilla, ashwagandha, L-Triptófano, amapola de California, semillas de griffonia o lavanda.

TEMAS [Dormir](#) - [Sueño](#) - [Longevidad](#) - [Esperanza de vida](#) - [insomnio](#) - [salud](#)



[Inicio](#) [Belleza](#) [Moda](#) [Lyfestyle](#) [Viajes](#) [Acerca de ...](#)

Turismo del sueño, destinos para dormir a pierna suelta

Con motivo del Día Mundial del Sueño, celebrado este pasado 14 de marzo, y dado que el interés en el turismo del sueño está en auge, KAYAK ha lanzado su Guía de Turismo del Sueño, en la que la clasificación de destinos de todo el mundo se basa en factores como la contaminación acústica, la calidad del aire, la gobernanza y estabilidad política, el acceso a

alojamientos con spas y la proximidad a la naturaleza. Cuatro ciudades españolas figuran entre las 30 primeras: Granada (13^a), Gijón (21^a), Menorca (26^a) y Santander (29^a).

Destino	Precio medio por noche	% de alojamientos con spa	Calidad del aire	Contaminación acústica	Gobernanza y estabilidad política	Percepción de la seguridad	Puntuación total
1 Split, Croacia	169€	4%	12	15	68	75	100,0
2 Canmore, Canadá	242€	60%	9		76	54	89,7
3 Andorra la Vella, Andorra	127€	18%	40		99	85	87,1
4 Reikiavik, Islandia	220€	5%	6	41	95	74	86,4
5 Funchal, Madeira, Portugal	152€	8%	34	16	71	68	85,7
6 Mont-Tremblant, Canadá	207€	27%	28	17	76	54	85,1
7 Jasper, Canadá	223€	18%	6		76	54	80,8
8 Malmö, Suecia	100€	9%	10	37	73	52	78,1
9 Gotemburgo, Suecia	100€	23%	18	36	73	52	77,4
10 Harrison Hot Springs, Canadá	197€	36%	25	32	76	54	76,1

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

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

La ciencia del sueño y los viajes

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

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

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

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

GUÍA DE TURISMO DEL SUEÑO DE KAYAK: LOS 10 MEJORES DESTINOS PARA UNAS VACACIONES PARA DESCANSAR PERFECTAS

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

- 1-Split, Croacia
- 2-Canmore, Canadá
- 3-Andorra la Vella, Andorra
- 4-Reikiavik, Islandia
- 5-Funchal, Portugal
- 6-Mont-Tremblant, Canadá

- 7-Jasper, Canadá
- 8-Malmö, Suecia,
- 9-Gotemburgo, Suecia
- 10-Harrison Hot Springs, Canadá

Las 5 mejores ciudades españolas para dormir



Ojo en España las 5 mejores ciudades españolas para el turismo del sueño son Granada, Gijón, Menorca, Santander y Palma de Mallorca, que están dentro de las 30 mejores ciudades para una escapada de ensueño. Para aquellos viajeros que buscan optimizar su sueño un poco más cerca de casa, hay 23 ciudades españolas que forman parte del ranking mundial

Posición en el ranking global:

- 13. Granada

- 21. Gijón
- 26. Menorca
- 29. Santander
- 38. Palma de Mallorca

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

Publicado 16 de marzo de 2025 en [Viajes](#)

por Adoracion Rodriguez Garcia

Etiquetas:

[Sueño](#), [Turismo](#)



REVISTA ESPAÑOLA DE ECONOMÍA DE LA SALUD

El costo económico de la epilepsia en España supera los 2.000 millones de euros anuales

Un estudio publicado por la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha revelado los costes directos, indirectos e intangibles de la epilepsia

Por **Claudia Vaquero Reina** - 13 marzo 2025



En la actualidad, **la epilepsia** es una de las enfermedades neurológicas que más afecta a las personas, con un total de 450.000 españoles que la padecen. Al ser una enfermedad incurable y con un tratamiento de por vida, sus costes son bastante altos. En el estudio “Análisis de costes directos, indirectos e intangibles de la epilepsia” publicado en la revista de neurología de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), se ha realizado un informe sobre los costes directos, indirectos e intangibles sobre esta enfermedad neurológica.

El investigador principal ha sido el doctor **Antonio Pato**, del servicio de Neurología del Hospital Povisa de Vigo. Este es un estudio observacional

prospectivo que se realizó durante seis meses, en pacientes epilépticos mayores de catorce años. Se analizaron 171 pacientes, 90 de ellos fueron hombres (52,6%) y 81 mujeres (47,4%). Los pacientes llevaban sufriendo la enfermedad una media de 15,3 años, con una desviación típica de 15,2 años. Aunque, 35 de ellos (20,5%) fueron diagnosticados en los seis meses previos al estudio, y un paciente llevaba sufriendo la enfermedad durante setenta años.

Los costes directos incluyen el tratamiento administrativo, número de consultas en **Neurología, Atención Primaria y Urgencias**, los días de ingreso hospitalarios o las pruebas diagnósticas. En cambio, los costes indirectos hacen referencia al análisis en función de la productividad laboral de los pacientes, así como la consideración de los familiares que supervisan a aquellas personas con epilepsias graves. Los expertos han medido los costes intangibles según el cuestionario QOLIE-10, un formulario diseñado con el propósito de evaluar la calidad de vida de los pacientes con epilepsia.

EN 2023, EL PIB DE ESPAÑA RONDÓ LOS 1,5 BILLONES DE EUROS, POR LO QUE EL COSTE TOTAL DE LA EPILEPSIA REPRESENTÓ UN 0,15% DE ESTE

Los resultados del estudio fueron que la media de los costes directos por paciente con epilepsia fue de 1.055,2 euros y por costes indirectos ascendió a 1.528,8 euros. El total de los costes asociados supuso una media de 2.584 euros por cada paciente, derivados sobre todo de la pérdida de productividad laboral. En los costes intangibles, según la escala QOLIE-10, la media obtenida fue de 77,8. Es por ello que los investigadores llegaron a la conclusión que el mayor porcentaje de los costes asociados a la epilepsia corresponde a la pérdida de productividad laboral de los pacientes, junto con los costes del sufrimiento psicológico y social provocaron un deterioro de la calidad de vida del paciente.

Estas cifras suponen un gasto anual estimado en **5.168 euros** por paciente, según explica a este medio el economista **David Cantero**. “Enfermedades crónicas como la epilepsia generan una carga económica significativa tanto en costes directos como indirectos”. El experto asegura que este gasto elevado no solo recae en el sistema sanitario, sino que también afecta a la economía del país debido a la reducción en la capacidad productiva de los pacientes y sus familiares que deben asumir roles de cuidadores.

Para España, el impacto económico de una enfermedad como esta se situaría entre **2.325 y 2.377 millones de euros al año**. En 2023, el PIB en España rondó los 1,5 billones de euros, por lo que el coste total de la epilepsia representaría aproximadamente un 0,15% del PIB. Cantero asegura que “este porcentaje indica un impacto económico considerable, lo que subraya la necesidad de políticas de salud pública eficaces para mitigar sus efectos económicos y mejorar la calidad de vida de los pacientes”.

En el estudio se explica que hay epilepsias que son incapacitantes, por lo que las personas que la padecen no pueden estar sin supervisión, ya que pueden tener más de 100 ataques al día. Esto puede afectar gravemente en su empleabilidad y en la productividad empresarial. La pérdida de jornadas laborales debido a crisis epilépticas, hospitalizaciones y revisiones médicas genera costes indirectos elevados.

Además, Cantero afirma que “la Seguridad Social debe asumir el pago de prestaciones por incapacidad temporal o permanente en los casos en que los pacientes no puedan desempeñar sus funciones laborales. La jubilación prematura es un fenómeno frecuente en personas con epilepsia no controlada, lo que incrementa aún más la carga sobre el sistema de pensiones y asistencia social”.

Por otro lado, este tipo de epilepsias refractarias (que suponen un 20% de los pacientes) requiere cuidados y supervisión continua, lo que implica que un miembro de la familia tiene que reducir su jornada laboral o incluso abandonar su empleo para dedicarse al cuidado del paciente, lo que supone una carga para los cuidadores informales. Por lo tanto, esto puede suponer una disminución en los ingresos familiares, lo que puede llevar a situaciones de vulnerabilidad económica. “Además, el coste de contratar cuidadores formales para el cuidado del paciente puede representar un gasto significativo, incrementando la carga financiera sobre las familias afectadas”, declara Cantero.

Seguros médicos

Los sistemas de seguros médicos suelen cubrir una parte de los costes asociados a la epilepsia, incluyendo consultas médicas, medicación y hospitalización. Sin embargo, el acceso a tratamientos innovadores y a terapias más costosas puede estar limitado por políticas de reembolso y restricciones en la cobertura.

MUCHOS PACIENTES OCULTAN SU DIAGNÓSTICO POR TEMOR A SER DESPEDIDOS

Cantero ha explicado que, en algunos casos, los pacientes deben asumir de su bolsillo costes adicionales, como pruebas especializadas o medicamentos de nueva generación que no están completamente cubiertos por el sistema de salud pública o por seguros privados. A la larga, esto puede generar “desigualdades” en el acceso al tratamiento y afectar la calidad de vida de los pacientes con epilepsia.

Tasa de desempleo en pacientes con epilepsia

Asimismo, la epilepsia supone que las personas que la padecen enfrentan mayores tasas de desempleo y precariedad laboral, sobre todo aquellas que no están controladas con la medicación. Se ha documentado que la tasa de desempleo en pacientes con epilepsia es hasta el doble que, en la población general, y cuando consiguen empleo, suele ser en puestos de baja cualificación y con mayores dificultades para mantenerlo a largo plazo.

“No solo limita su desarrollo personal, sino que también reduce su aporte económico y su independencia financiera“, ha estimado el experto. Además, ha explicado que el estigma y la discriminación en el entorno laboral dificultan su inclusión en el mercado de trabajo, lo que contribuye a la pérdida de talento o a la experiencia en diversos sectores.

La discriminación y la falta de inclusión de personas con epilepsia en el ámbito laboral generan pérdidas económicas tanto para los individuos como para la

sociedad en general. Según estudios, muchos pacientes ocultan su diagnóstico por temor a ser despedidos o a no ser contratados, lo que refleja la persistencia del estigma en el entorno laboral. Además, la subutilización del talento de personas con epilepsia y su exclusión de ciertos sectores laborales limitan la diversidad y la competitividad en el mercado laboral.

La implementación de políticas de inclusión y la sensibilización en el ámbito empresarial podrían reducir estas pérdidas económicas y mejorar la calidad de vida de los pacientes con epilepsia. Este estigma puede llevar al aislamiento social y a la reticencia de los pacientes a buscar tratamiento adecuado, lo que agrava aún más las consecuencias de la enfermedad.

Las crisis epilépticas

Los pacientes que participaron en el estudio estaban diagnosticados con diferentes tipos de crisis: 127 pacientes (74,3%) estaban diagnosticados de crisis parciales y 44 (25,7%) de crisis generalizadas. Según el tipo de epilepsia, 54 pacientes (31,6%) tenían epilepsia criptogénica, 39 (22,8%) epilepsia idiopática, y 78 (45,6%) de los enfermos incluidos sufrían epilepsia sintomática.

El doctor **Manuel Toledo**, Coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN) explica a este medio que “hay dos tipos de epilepsias: focal que es cuando una sola parte del cerebro produce las crisis o las convulsiones y el otro tipo es la generalizada, que es cuando todo el cerebro produce la convulsión”, ha explicado el doctor Toledo. Asimismo, el experto ha incidido en que “aunque la generalizada parece una epilepsia más grave que la focal, la realidad es que depende de la capacidad de control de las crisis epilépticas y otros síntomas como los trastornos conductuales o pérdidas de memoria. Las crisis epilépticas no son más que **una reacción de la descarga eléctrica que se produce en el cerebro** y viendo donde aparece dicha descarga habrá un síntoma u otro”.

LAS EPILEPSIAS NO CONTROLADAS SUPONEN MAYORES TASAS DE DESEMPLEO

Toledo asegura que “popularmente, los ataques más conocidos son las convulsiones. Sin embargo, es de los tipos de crisis menos comunes”. Según explica el experto del SEN, las crisis más comunes son las pérdidas de conciencia o ausencias, movimientos espasmódicos en las extremidades, visiones de colores... Estas se dan cuando el ataque afecta a una sola parte del cerebro. La convulsión surge cuando todo el cerebro convulsiona y, aunque sea el más popular, la realidad es que no hay tantos casos.

“Esta enfermedad neurológica puede surgir en cualquier etapa de la vida, desde el nacimiento hasta la etapa adulta”, afirma el médico. Cuando las epilepsias aparecen en la niñez, los expertos las denominan epilepsias genéticas y se pueden deber a problemas durante el embarazo o el parto. Cuando surgen en la etapa adulta suelen darse por un tumor cerebral, lesiones cerebrales o un ictus.

Epilepsias incapacitantes

La realidad es que los ataques epilépticos suelen durar unos segundos, siendo las más largas de unos dos o tres minutos. Aun así, la dependencia se genera por esa imprevisibilidad, es decir, los pacientes no saben en qué momento van a sufrir un ataque. “Una pérdida de conciencia bajando unas escaleras, conduciendo o cruzando un paso de peatones puede tener consecuencias fatales”, asegura Toledo.

Es por ello que las personas con epilepsia no controlada son pacientes totalmente dependientes. “Aunque, en su día a día hacen vida normal, siempre tienen que tener supervisión”, explica el experto. Hay algunos casos de personas que llegan a sufrir más de cien crisis al día, lo que los convierte en altamente dependientes.

Las epilepsias son tratadas con medicación diaria y estas pueden tener efectos secundarios para los pacientes: “La medicación trata de disminuir las corrientes cerebrales que producen las crisis epilépticas puede producir efectos secundarios, pero normalmente se pueden convivir con ellos. Un poco de somnolencia o mareos, pero insisto en que son muy poco frecuentes, ya que una de nuestras labores como médicos es ajustar la medicación para que los pacientes no sufran crisis y evitar los efectos secundarios”.

El estudio realizado por SEN, explican que nueve de los pacientes (5,3%) permanecían sin tratamiento antiepileptico, 78 (45,6%) se mantenían en monoterapia, y 84 (49,1%) recibían más de un fármaco antiepileptico para controlar sus crisis. De los fármacos antiepilepticos utilizados, 61 pacientes (37,7%) recibían un fármaco considerado clásico, y 19 (11,7%) se mantenían en tratamiento con un fármaco novedoso, 19 pacientes (11,7%) recibían en politerapia fármacos clásicos, 57 (35,2%) tomaban en politerapia fármacos clásicos y nuevos y seis (3,7%) se mantenían en politerapia con fármacos de los nuevos.

LAS PERSONAS CON EPILEPSIAS NO CONTROLADAS SON PACIENTES QUE NECESITAN DE SUPERVISIÓN CONSTANTE

Las personas que padecen epilepsia aparte de su propia enfermedad tienen que mantener una vida sin excesos. “Tiene que mantener un cerebro que no sea irritable, es decir, una persona que no duerme una noche o tiene ‘jet lag’ percibe que su rendimiento no es el mismo porque está cansado. El cambiar nuestros ciclos de sueño produce que nuestro cerebro sea más irritable y, en el caso de las personas con epilepsia, tienen más riesgos de sufrir una de estas crisis”, afirma Toledo.

Avances en la investigación sobre epilepsia

“Hay muchos campos de avances de investigación sobre la epilepsia”, ha asegurado el doctor. En su caso, él cree que los más revolucionarios van a ser en el campo de la genética: “Hay algunos genes que se relacionan con esta enfermedad y se puede prevenir los niños que van a tener epilepsia o, incluso, tratar el gen que produce la enfermedad”.

Asimismo, Toledo ha explicado que otro avance relevante está relacionado con el propio tratamiento. “La medicación que se utiliza en pacientes con epilepsia sirve para tratar las crisis, no la enfermedad en sí. Sin embargo, ahora se están inventando una serie de medicamentos prometedores que pueden modificar el curso de la enfermedad”.

Claudia Vaquero Reina

El Cronista • Información General • Alzheimer

Inteligencia artificial

Alzheimer: la app gratuita que te permite saber si lo vas a sufrir y te ayuda a anticiparte

Una aplicación innovadora, que combina inteligencia artificial y técnicas de gamificación, apunta a facilitar la detección temprana del deterioro cognitivo. Conocé cómo funciona.

Actualizado el 14 de Marzo de 2025 18:55



Escuchar
3:00 minutos

En esta noticia

Una herramienta accesible y precisa al alcance de todos

¿Cómo funciona "The Mind Guardian"?

Alzheimer: importancia de la detección temprana

Un paso hacia el futuro de la salud cognitiva

Una **aplicación innovadora**, que combina **inteligencia artificial** y técnicas de **gamificación**, apunta a facilitar la detección temprana del deterioro cognitivo en personas mayores de 55 años.

PUBLICIDAD



Esta herramienta gratuita busca identificar las señales iniciales de enfermedades neurodegenerativas, como el [Alzheimer](#), permitiendo una intervención oportuna que podría mejorar significativamente la calidad de vida de los afectados.

Te puede interesar

[Elon Musk revoluciona la educación: así es la escuela argentina que decidió adoptar su metodología](#) >

Te puede interesar

[Alerta de salud | ¿Qué significa que nos falle la memoria y nos olvidemos el nombre de las personas?](#) >

Una herramienta accesible y precisa al alcance de todos

Diseñada para tablets Android con sistema operativo 8 o superior, "The Mind Guardian" está disponible en español y se puede descargar gratuitamente desde la Galaxy Store o Google Play.

La aplicación fue desarrollada en colaboración con el centro de investigación atlanTTic de la Universidade de Vigo, el Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur. Cheil Spain e Innatia Developers SL. Además, cuenta con el aval

Uno de los aspectos más destacados de esta herramienta es su alta precisión, alcanzando un **97% en la detección de posibles signos de deterioro cognitivo**. Esto la convierte en una opción confiable para quienes buscan monitorear su salud cognitiva de manera proactiva.

¿Cómo funciona "The Mind Guardian"?

La aplicación sumerge al usuario en una experiencia interactiva que evalúa diferentes tipos de memoria a través de **tres misiones principales**, con una duración total aproximada de **45 minutos**:

Misión 1: Un paseo para el recuerdo

En esta etapa, el usuario recorre virtualmente una ciudad que simboliza su mente, identificando **objetos, personas y lugares significativos**. Posteriormente, se le solicita reconocer estos elementos

Misión 2: El círculo del tiempo

Este desafío pone a prueba las **habilidades motoras y la coordinación mental** del usuario. Consiste en seguir con el dedo un aro que cambia de velocidad y dirección, evaluando la memoria procedural y la agilidad cognitiva.

Misión 3: El álbum de tus memorias

En la última misión, el usuario debe relacionar **imágenes con conexiones significativas**, seleccionando la opción correcta entre dos alternativas. Este ejercicio evalúa la memoria semántica, ayudando a preservar recuerdos valiosos.

Alzheimer: importancia de la detección temprana

El **deterioro cognitivo** es un síntoma común en las fases iniciales de diversas enfermedades neurodegenerativas, siendo el Alzheimer una de las más prevalentes. Se estima que una detección temprana puede mejorar la calidad de vida hasta en 10 años y reducir los efectos de las demencias en un **40%**.

La **detección precoz** permite tomar medidas que ayuden a ralentizar el avance de la enfermedad o mitigar sus efectos. Además, facilita la planificación de decisiones anticipadas de manera consciente, tanto para el paciente como para su entorno familiar.

Adiós a ChatGPT: Google liberó una inteligencia artificial súper potente y se puede usar gratis >

Un paso hacia el futuro de la salud cognitiva

La integración de la **inteligencia artificial en herramientas de salud**

representa un avance significativo en la medicina preventiva.

Aplicaciones como "The Mind Guardian" no solo facilitan la detección temprana de enfermedades, sino que también empoderan a los usuarios, brindándoles control sobre su **bienestar cognitivo**.

Es fundamental que, ante cualquier indicio de deterioro cognitivo detectado por la aplicación, los usuarios consulten a profesionales de la salud para una evaluación completa y, de ser necesario, iniciar tratamientos que puedan ralentizar el progreso de la enfermedad.

Con iniciativas como esta, la tecnología demuestra su potencial para transformar la atención médica, haciendo que **herramientas avanzadas** sean accesibles para todos y promoviendo una sociedad más saludable y consciente de la importancia de la detección temprana en la lucha contra **enfermedades neurodegenerativas**.

Noticias de tu interés

Compartí tus comentarios

S ALUD |

LO ÚLTIMO

con su modelo de salud



Publicidad

| Salud

Día Mundial del Sueño: estos son los beneficios de dormir adecuadamente

Los especialistas recomiendan mantener una rutina de sueño estable, evitar pantallas antes de dormir y crear un ambiente propicio para el descanso.

Marzo 14, 2025

Pexels

Día Mundial del Sueño.

S ALUD |

S ALUD |

10 10 00:00

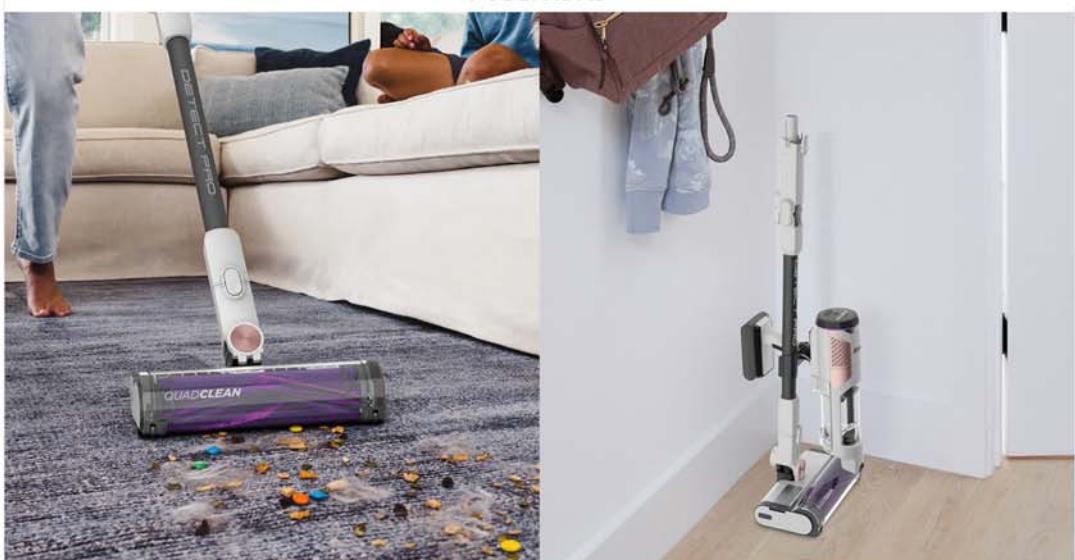
00:00

Por: Redacción SEO

Dormir bien es fundamental para la salud física y mental. Un sueño de calidad mejora la concentración, fortalece el sistema inmunológico y reduce el riesgo de enfermedades como la hipertensión y la diabetes.

Estos dos tipos de queso populares podrían generar problemas de memoria, según experto

PUBLICIDAD



Aspira con rapidez, comodidad y eficacia con Shark

Shark Shark Clean - Patrocinado

Comprar ya

Links promovidos por Taboola

S ALUD |

Las uñas pueden revelar los años que vivirá, según experto de Harvard

→ A dormir bien, para vivir mejor

¿Qué pasa si come banano todos los días en el desayuno?



Aspira con rapidez, comodidad y eficacia con Shark

Comprar ya

Shark Shark Clean - Patrocinado

Sin embargo, en la vida moderna, factores como el estrés, la tecnología y los horarios irregulares han afectado nuestros hábitos de descanso.

Los especialistas recomiendan mantener **una rutina de sueño estable**, evitar pantallas antes de dormir y crear un ambiente propicio para el descanso. Además, si se presentan problemas como insomnio, apnea del sueño o somnolencia excesiva durante el día, es fundamental acudir a un profesional de la salud.



S ALUD |



Pexels

Cuántas horas debe dormir cada día para cuidar de su salud, según su edad

Por eso, este viernes 14 de marzo de 2025, un día antes del equinoccio de marzo, se celebra el **Día Mundial del Sueño**, un día que se hizo para concientizar los cuidados del sueño y lo importante que resulta para la salud.

¿Por qué es importante el sueño?

Dormir no es solo un momento de reposo; es una necesidad biológica fundamental para la salud y el bienestar. Durante el sueño, el cuerpo realiza funciones vitales como la regeneración celular, el fortalecimiento del sistema inmunológico y la consolidación de la memoria.

Un descanso insuficiente o de mala calidad puede tener graves consecuencias. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), afectan entre al 22 y al 30% de la población española.

¿A qué edad una mujer se siente más cómoda estando sola que con pareja? Esto dice la psicología

María José Masdeu, neumóloga y miembro de la junta directiva de la Sociedad Española del Sueño (SES), sostuvo en una entrevista que: “Necesitamos dormir para que nuestros órganos funcionen de forma adecuada y se produzcan todos los procesos de regulación biológica de nuestro cuerpo”.



S ALUD |



Pexels

Evite ver pantallas antes de dormir.

¿Qué pasa si no duerme bien?

Si no duermes bien, tu cuerpo y mente pueden verse gravemente afectados. La falta de sueño puede tener **consecuencias inmediatas**.

La doctora Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), señala que: “Un mal descanso tiene consecuencias en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de salud mental, emocional y física”.

¿Qué tan saludable es preparar papas en la freidora de aire?

“Además, las personas con enfermedades crónicas, miembros de minorías y personas en situación de precariedad pueden tener grandes dificultades para mantener unos hábitos de sueño óptimos”, destacó.

S ALUD |

Por su parte, Nuria Roure, psicóloga experta en trastornos del sueño y autora del libro 'Por fin duermo' (Ed. Vergara), explicó que: **"La privación de sueño aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular**, altera el normal funcionamiento del sistema inmunológico, impide la fijación de los recuerdos –el sueño y la memoria tienen una relación directa– y la limpieza del cerebro y acelera el deterioro cognitivo".

¿Cómo puede dormir mejor?

- Evite ver pantallas antes de dormir

S ALUD |

los días.

- Evitar la cafeína en la tarde o noche.
- Hacer ejercicio con regularidad, pero no demasiado tarde.
- Evitar la nicotina.
- No tomar siestas después de las 3 de la tarde.
- Mantener su dormitorio con una temperatura fresca.
- Evitar las bebidas alcohólicas antes de acostarse.
- Evitar comidas y bebidas pesadas por la noche.
- Relajarse antes de acostarse, por ejemplo, tomando un baño, leyendo o escuchando música suave.

elmercurio.com.mx

Videojuego con IA detecta signos tempranos de Alzheimer - El Mercurio de Tamaulipas

Antonio Villarreal

5-6 minutos

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

CIUDAD DE MÉXICO 11-Mar-2025 .-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.

Luis Anido: "Todo lo que se puede hacer para frenar una demencia debe hacerse cuanto antes, mejor"**LUGO**

PUBLICIDAD

Luis Anido: "Todo lo que se puede hacer para frenar una demencia debe hacerse cuanto antes, mejor"

PUBLICIDAD

Este licenciate, catedrático de Telecomunicaciones e investigador en atlanTTic de la Universidad de Vigo, lideró en colaboración con Samsung, el desarrollo de una app para cribar el deterioro cognitivo cuando aún no hay síntomas



Luis Anido. EP



MARÍA PIÑEIRO

16/MAR/25 -16:13

ACTUALIZADO: 16/MAR/25 -16:13

[✉](#) [✉](#) [✉](#) [f](#) [x](#) [w](#)

+INFO

**¿Quién cuida a los cuidadores de la demencia en Galicia?**

Antes de que los familiares de alguien con **demencia** lo empiecen a notar olvidadizo o que se comporta de forma ligeramente diferente, antes de que él mismo lo perciba, ya hay **tests** con los que se podría saber qué está ocurriendo. Pero precisamente porque no hay síntomas no encuentran razones para consultar a un médico y, por tanto, para hacérselos.

The Mind Guardian tiene justo a esas personas como público objetivo: **mayores de 55** y asintomáticos que quieran comprobar si sufren ese problema. La app desarrollada por el equipo del **licenciate Luis Anido**, catedrático de Telecomunicaciones e investigador en el centro atlanTTic de la Universidad de Vigo, en colaboración con **Samsung**, está disponible desde el pasado martes para descarga gratuita en una tableta Android, y a través de una serie de videojuegos puede detectar el riesgo de tener deterioro cognitivo con una precisión del 97%.

PUBLICIDAD

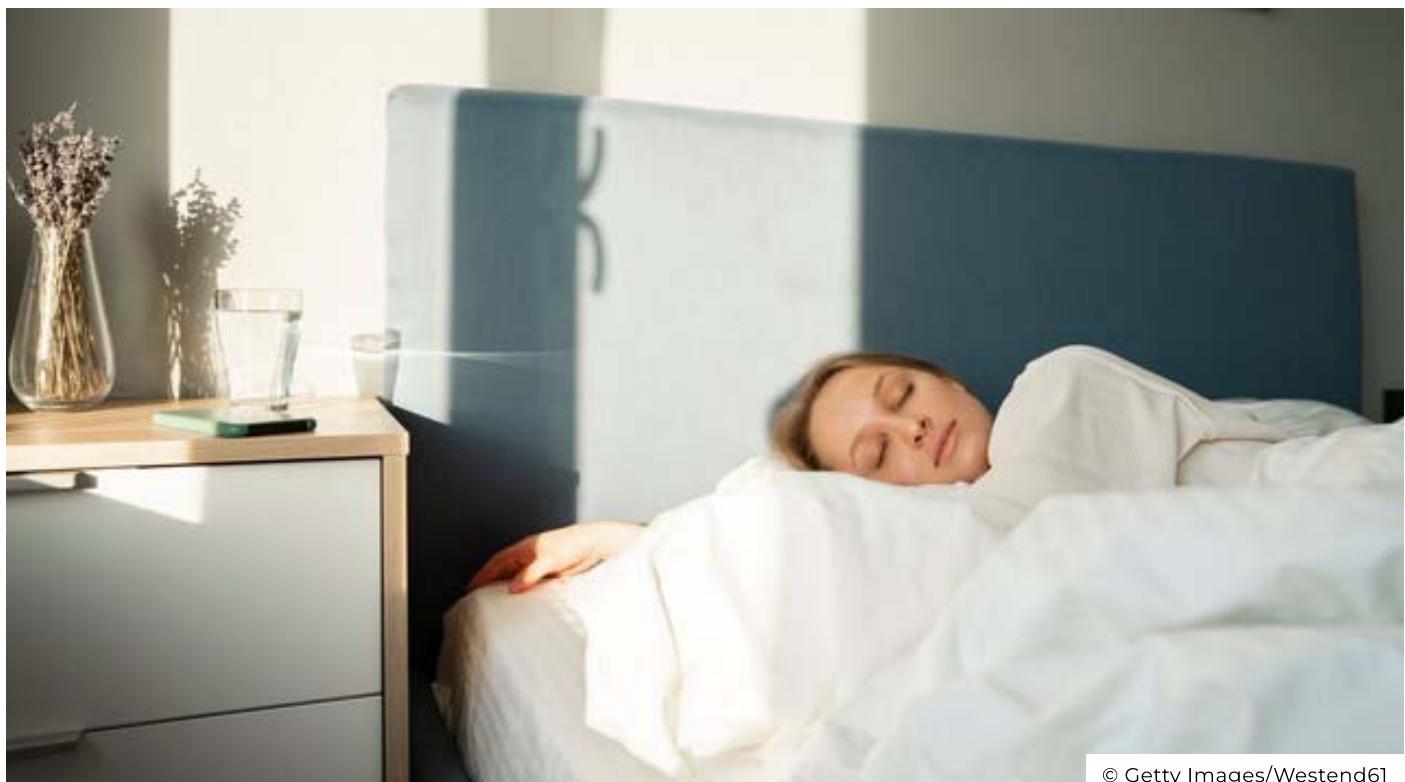
Así fueron los XXIII Premios Mestre Mateo 2025 en Lalín

Ver más



El secreto para dormir más y mejor a partir de los 45 es este colchón de hotel a mitad de precio

Hemos encontrado este colchón de Pikolin con una oferta de hasta el 50% de descuento que eleva tu descanso al máximo para mejorar tu bienestar diario



© Getty Images/Westend61

PUBLICIDAD

MARTA ROMERO

17 de marzo de 2025 - 9:10 CET



Según vamos cumpliendo años, vamos durmiendo peor. Puede ser que no hayas sufrido todavía ningún episodio de insomnio, pero **seguramente hayas notado que te cuesta más conciliar el sueño, que madrugas demasiado o que tienes más despertares de los que te gustaría**. Esto tiene una explicación científica, sobre todo, en el caso de las mujeres.

Si atendemos a los últimos datos publicados por la Sociedad Española de Neurología, **el 50% de las mujeres en España duerme peor que los hombres, con unos trastornos del sueño que se acentúan, sobre todo, entre los 45 y los 65 años**. Esto es, en gran medida, por los cambios hormonales que padecemos a lo largo de nuestra vida: el primero, durante la menstruación, el segundo, si lo hay, el embarazo y, el tercero, la perimenopausia y la menopausia, que tiene lugar en esta franja de edad.

Y el sueño nocturno es fundamental para nuestro bienestar diario. Un buen descanso es el primer paso para prevenir el estrés, reducir riesgos de salud y sentirnos mejor con nosotras mismas cada día. Por eso, poner todos los medios para conseguirlo, sabiendo que no tenemos todo a nuestro favor, es muy importante. Si la cama es nuestro medio prioritario de descanso, ¿no tendremos que empezar por ella? Sin duda, el primer paso para facilitarnos ese descanso es **invertir en un buen colchón**.

Por eso, hemos estado buscando entre los mejores colchones del mercado y hemos encontrado este modelo de **Pikolin** que comercializa uno de sus colchones de hotel en los que siempre solemos descansar muy a gusto y, al despertarnos, tenemos la sensación de haber dormido durante muchas horas seguidas. Y, además, **está al 50% de descuento**, una oferta que no podíamos pasar por alto.

El colchón de hotel que puedes tener en casa para descansar más y mejor al 50% de descuento

Colchón de Hotel 75º Aniversario Edición Limitada Pikolin



COMPRAR EN PIKOLIN DESDE (1094€) 547€

Un colchón de **gran firmeza**, pero una **adaptabilidad total a la forma de tu peso**. Tiene **seis capas para garantizar tu descanso**. Es **hipoalergénico** y **transpirable**. Aunque tenga una capa de viscoelástica, no te dará calor.

Lo mejor

- Aun a pesar de su firmeza (alta), **se adapta muy bien a la forma de tu cuerpo**.
- Su capa de viscoelástica es **muy transpirable** y **se adapta a tu temperatura corporal**, así que, no te preocupes, no te dará calor.
- Tienes **muchas medidas disponibles**, con lo que es complicado que no encuentres la que necesitas para tu habitación.
- Es un **colchón con seis capas**, con lo que **no necesitas topper**, algo que sí utilizan en los hoteles. Pero la sensación de confort es exactamente la misma.

A mejorar

- Tienes que buscar **ropa de cama que tenga en cuenta el grosor del colchón**, pues es bastante alto.
- Te aconsejo **poner un protector**, para evitar que se manche demasiado y te dure más.

El **colchón de hotel de edición limitada de Pikolin** tiene el objetivo principal de **garantizar el descanso nocturno al máximo**.

Para ellos, esto se asemeja mucho a cuando nos encerramos en la habitación de un hotel y dormimos como niños durante horas. Algo que saben hacer, porque la marca es **proveedora oficial de algunas de las mejores cadenas hoteleras del mundo**, como Meliá o Barceló. Y, al no poder llevarnos la cama del hotel a casa, han pensado en crear un colchón con esas características que sí podamos tener en nuestra habitación.

Es un colchón con **un núcleo de muelles de hilo continuo Normablock**, en forma de Z y reforzado con una varilla de contorno que le confiere una **firmeza alta**.

Sin embargo, esta firmeza no impide que pueda **adaptarse al cuerpo**, gracias a la **capa viscoelástica Visco Air** con la que cubre su parte superior. De hecho, para conseguir una **acogida progresiva**, combina dos capas:

- **HR Supersoft**, un material celular de alta densidad y baja firmeza que se adapta al cuerpo.
- **Viscofoam**, que se adapta a la presión que hace el cuerpo de cada persona sobre la superficie del colchón.

Por otro lado, es un **colchón hipoalergénico**, con un tratamiento que previene la aparición de ácaros, bacterias y hongos. Además, su **tejido Stretch**, que proporciona **elasticidad** y alta **transpirabilidad**, es **antichinchas**.

Cuenta con cinco asas bordadas que **facilitan mover el colchón siempre que necesites**, por ejemplo, al darle la vuelta siguiendo las recomendaciones de cada fabricante.

Por tanto, tenemos un colchón que ha sido creado para **maximizar el descanso nocturno**, algo que ya hemos visto que las mujeres mayores de 45 años ya necesitamos, con las prestaciones propias de un **colchón de alta gama**, pero con un **precio reducido**.

Esenciales para mejorar tu descanso



Una almohada de fibra

18,70€
Pikolin

Un juego de cama de algodón

58,95€
Pikolin

Un topper viscoelástico

66,04€
Pikolin

Un edredón nórdico

97,86€
Pikolin

Un >
Un >

20,4
Piko

infosalus / **investigación**

Más de la mitad de la población española duerme menos de las horas recomendadas



Archivo - Imagen de archivo de una mujer durmiendo.
- GORODENKOFF/ISTOCK - Archivo

Infosalus

Publicado: viernes, 14 marzo 2025 18:59

@infosalus_com



✉ Newsletter

MADRID 14 Mar. (EUROPA PRESS) -

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha resaltado que un 48 por ciento de la población adulta no tiene sueño de calidad y el 54 por ciento 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.

Así lo indican los datos que la SEN ha publicado este viernes con motivo de la celebración del Día Mundial del Sueño. Al hilo, uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

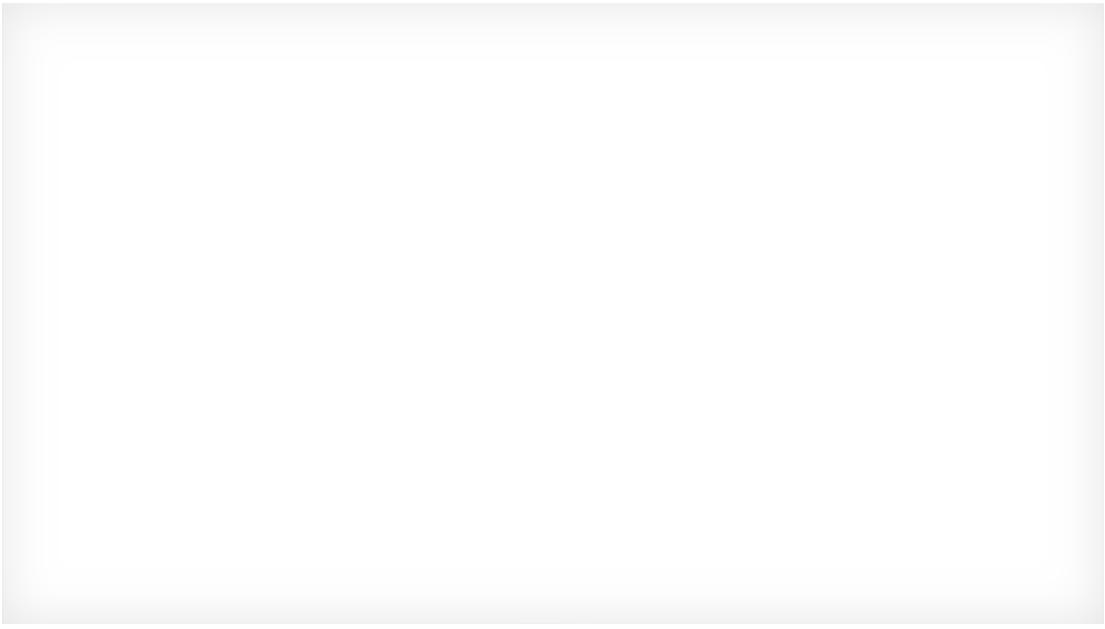
"Menos del 5 por ciento de la población se podría catalogar dentro de lo que denominamos 'dormidor corto', es decir, personas a las que les basta dormir entre 5 y 6 horas para encontrarse bien y descansados. Pero para el resto de la población, la duración adecuada del sueño tiene que ser mayor: por lo 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", ha comentado la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología, Celia García.

En este punto, la experta ha señalado que si el sueño no tiene una duración adecuada, se puede

ver afectada la 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", ha destacado.

PUBLICIDAD



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 García.

PRIORIZAR EL DESCANSO

Desde la SEN recuerdan que priorizar el descanso e incorporar buenos hábitos de sueño supone un impacto positivo para la salud global. Realizando ejercicio de forma regular y evitando las comidas copiosas, el alcohol, el tabaco o drogas que puedan alterar el sueño.

Igualmente indican que es importante también tratar de mejorar los niveles de estrés y evitar aquellos elementos que pueden sobresalir antes de ir dormir, como puede ser el uso de móviles u ordenadores. Y, por otra parte, también consideran que es importante tratar de

adecuar el entorno en el que se duerme para que sea confortable, silencioso y oscuro.

Un estudio reciente realizado por la SEN sobre los hábitos de sueño de los jóvenes españoles señalaba que más del 60 por ciento se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal o que más del 80 por ciento utiliza dispositivos con pantalla en la cama antes de dormirse.

Otros estudios apuntan a que solo un 33 por ciento de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas; o que más del 50 por ciento 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 García.

TRASTORNO DEL SUEÑO

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.

"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 autorresposabilice 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", ha advertido la experta.

"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", ha finalizado García.

HERALDO DEPORTES

•

HERALDO BINARIO

•

PANORAMA

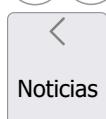
•

PANORAMA ESPAÑA

•

OAXACA

Síguenos



Tecnología

¿Cómo funciona el juego de Samsung que detecta problemas cognitivos con IA?

El juego consta de tres misiones para poner a prueba la memoria episódica, procedural y semántica. Es gratuito y está disponible en español.



Por:

Cristian Ortega Mahan

17 de marzo de 2025, 6:00 ES



Compartir este artículo



Facebook



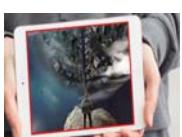
Twitter

[WhatsApp](#)[Email](#)  Copiar enlace

The Mind Guardian, videojuego de Samsung que detecta el Alzheimer. Fuente: La Península - Samsung - Pexels

El gigante surcoreano **Samsung** ha dado un paso innovador en el ámbito de la salud y la tecnología con el lanzamiento de *The Mind Guardian*, un videojuego basado en Inteligencia Artificial (IA) diseñado para detectar **signos tempranos de deterioro cognitivo**.

Esta herramienta, que combina gamificación y análisis avanzado de datos, promete revolucionar la forma en que se identifican enfermedades neurodegenerativas como el **Alzheimer**, facilitando un diagnóstico temprano y accesible.



The Mind Guardian, videojuego de Samsung que detecta el Alzheimer. Fuente: La Península - Samsung - Pexels

¿Qué es *The Mind Guardian*?

The Mind Guardian es una **aplicación gratuita dirigida a personas mayores de 55 años**, un grupo demográfico especialmente vulnerable al [deterioro cognitivo](#).

Disponible para tabletas Android, el juego utiliza técnicas de gamificación para evaluar tres tipos de memoria: **episódica, semántica y procedimental**. A través de pruebas interactivas, los usuarios pueden realizar una autoevaluación desde la comodidad de sus hogares, eliminando el temor asociado a los exámenes médicos tradicionales.

Te podría interesar



¡Sorpresa en Barcelona! Miles de personas se sorprenden al ver un robots en las calles

>

El desarrollo de esta herramienta fue posible gracias a la colaboración entre Samsung Iberia, la Universidad de Vigo y el Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur, con el respaldo de la **Sociedad Española de Neurología**.

Según estudios clínicos, *The Mind Guardian* tiene una precisión del 97% en la detección de signos tempranos de deterioro cognitivo, lo que lo convierte en una herramienta confiable y efectiva.

¿Cómo funciona?

El juego **recrea una ciudad que simboliza la mente del usuario**, donde este debe completar tres misiones que duran aproximadamente 45 minutos en total. Cada actividad está diseñada para evaluar funciones clave de la memoria, generando datos que son analizados por algoritmos de IA. Estos algoritmos crean una “radiografía mental” del usuario, identificando posibles señales de deterioro cognitivo.

En caso de detectar anomalías, la aplicación actúa como una alerta temprana, recomendando al usuario que consulte con un profesional médico. Este enfoque no solo facilita el acceso a un diagnóstico temprano, sino que también permite a los pacientes y sus familias planificar tratamientos y decisiones de manera anticipada.



The Mind Guardian, videojuego de Samsung que detecta el Alzheimer. Fuente: La Península - Samsung - Pexels

Impacto en la salud pública

El lanzamiento de *The Mind Guardian* llega en un momento crítico, dado el envejecimiento de la población y el aumento de enfermedades neurodegenerativas.

En España, por ejemplo, se estima que más de 800.000 personas padecen Alzheimer, y muchas de ellas no reciben un diagnóstico temprano. Según expertos, una intervención precoz puede mejorar la calidad de vida hasta en 10 años y reducir los efectos de las demencias en un 40%.

Además, esta herramienta tiene el potencial de aliviar la carga sobre los sistemas de salud al facilitar un cribado masivo y accesible. Al permitir que los usuarios realicen una autoevaluación desde sus hogares, *The Mind Guardian* elimina barreras como el “**síndrome de bata blanca**”, que a menudo retrasa el diagnóstico y tratamiento de estas enfermedades.

Más leídas



[¿Cuándo y dónde ver la película Policán en streaming?](#)

• [**Caso Anabel Segura: ¿Cómo y cuándo murió el padre de Anabel?**](#)



(<https://lateclaaldia.cat>)

Actualització setmanal: 17-03-2025 al 23-03-2025

([\)SALUT \(HTTPS://LATECLAALDIA.CAT/CATEGORY/SALUT/\)](https://lateclaaldia.cat/category/salut/), XARXA SANTA TECLA ([HTTPS://LATECLAALDIA.CAT/CATEGORY/XARXAPP/](https://lateclaaldia.cat/category/xarxapp/))

([\)TARRAGONA \(HTTPS://LATECLAALDIA.CAT/MUNICIPI/TARRAGONA/\)](https://lateclaaldia.cat/municipio/tarragona/)

El servei de Neurologia de la Xarxa Santa Tecla, reconegut a la 75a Reunió de la Sociedad Española de Neurología

El departament ha estat distingit per la qualitat de la seva comunicació

PER CARME LÓPEZ ([HTTPS://LATECLAALDIA.CAT/AUTHOR/CARME-LOPEZ/](https://lateclaaldia.cat/author/carme-lopez/)). ACTUALITZAT EL 13/11/2023



El servei de Neurologia de la Xarxa Santa Tecla ha presentat la comunicació 'Utilitat de les serologies luètiques i HIV en l'estudi sistemàtic del deteriorament cognitiu' en el marc de la 75a Reunió Anual de la Sociedad Española de la Neurología celebrat a València els dies 31 d'octubre a 4 de novembre.

En aquesta prestigiosa trobada es donen cita anualment més de 3.000 professionals nacionals i internacionals de la Neurologia i és un espai on es presenten les darreres novetats en investigació, tractament i diagnòstic de les malalties neurològiques.

La comunicació presentada pel servei de Neurologia de la Xarxa Santa Tecla va ser escollida com una de les millors del certamen i inclosa dins la categoria de Comunicacions estelars per la seva qualitat.

En l'elaboració de la comunicació hi han participat la Dra. Elsa Puigròs, que va ser l'encarregada de fer-ne la presentació, i el Dr. Mikel Vicente Pascual, la Dra. Marta Muñoz Batista, el Dr. Juan José Hernández Regadera, el Dr. José Luis Ayala Navarrete, el Dr. Jordi Batlle Nadal i el Dr. Alfons Moral Pijaume.

LAS PROVINCIAS
160+

Expertos españoles desvelan que la falta de sueño puede provocar problemas de colesterol y triglicéridos

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha resaltado que un 48 por ciento de la población adulta no tiene sueño de calidad



Una persona duerme junto al reloj. Fotolia

D. Merino y EP

Sábado, 15 de marzo 2025, 01:06

 Comenta

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha resaltado que un 48 por ciento de la población adulta no tiene sueño de calidad y el 54 por ciento 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.

Así lo indican los datos que la SEN ha publicado este viernes con motivo de la celebración del Día Mundial del Sueño. Al hilo, uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

«Menos del 5 por ciento 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», ha comentado la coordinadora del Grupo de Estudio de

Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología, Celia García.

En este punto, la experta ha señalado que si el sueño no tiene una duración adecuada, se puede ver afectada la 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», ha destacado.

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).

Noticias relacionadas



Expertos españoles desvelan la «piedra angular» para mejorar la salud cardiovascular y bajar el colesterol malo



Aviso urgente de los expertos en colesterol

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 García.

PRIORIZAR EL DESCANSO

Desde la SEN recuerdan que priorizar el descanso e incorporar buenos hábitos de sueño supone un impacto positivo para la salud global. Realizando ejercicio de forma regular y evitando las comidas copiosas, el alcohol, el tabaco o drogas que puedan alterar el sueño.

Igualmente indican que es importante también tratar de mejorar los niveles de estrés y evitar aquellos elementos que pueden sobresalir antes de ir dormir, como puede ser el uso de móviles u ordenadores. Y, por otra parte, también consideran que es importante tratar de adecuar el entorno en el que se duerme para que sea confortable, silencioso y oscuro.

Un estudio reciente realizado por la SEN sobre los hábitos de sueño de los jóvenes españoles señalaba que más del 60 por ciento se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal o que más del 80 por ciento utiliza dispositivos con pantalla en la cama antes de dormirse.

Otros estudios apuntan a que solo un 33 por ciento de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas; o que más del 50 por ciento 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 García.

TRASTORNO DEL SUEÑO

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.

«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 autorresponabilice 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», ha advertido la experta.

«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», ha finalizado García.

Temas [sociedad](#) [Enfermedades neurodegenerativas](#)

 Comenta

 Reporta un error

Este brillante invento
japonés traduce
instantáneamente idiomas...

Publicidad Enence



Brico Dépôt odia cuando
haces esto, pero no pueden
detenerte

Publicidad JetNozzle

SER Cadena SER

Seguir

53.1K Seguidores



29



**"Siempre ha habido gente menos
inteligente, pero...": un
farmacéutico estalla por este vídeo
viral sobre la melanina y el
alzheimer**

Historia de Cadena SER • 9 mes(es) • 2 minutos de lectura



@SANDRA_PURQUERAS81

Comentarios

Reseña: Por qué todo el mundo se vuelve loco por este enrutador WiFi portátil...

Patrocinado Ryoko



¿La computadora es demasiado lenta? En lugar de comprar una nueva,...

Patrocinado Xtra-PC



Seguir

2K Seguidores



43



¿Cuántas horas duermes? Descubre tu riesgo de demencia

Historia de Gisselle Acevedo • 1 mes(es) • 3 minutos de lectura

El **sueño de calidad** es un pilar fundamental para la salud. Dormir bien es tan importante como mantener una dieta saludable o realizar **ejercicio físico** de forma regular. Numerosos estudios han demostrado que el descanso influye significativamente en la memoria, el aprendizaje y la salud cerebral a largo plazo. Un descanso inadecuado se ha relacionado con un mayor riesgo de obesidad, diabetes y mortalidad prematura. Además, cada vez hay más evidencia de que ciertos trastornos del sueño podrían aumentar la probabilidad de desarrollar enfermedades cerebrovasculares o incluso alzhéimer.



SECURITAS DIRECT®

Nueva Cerradura
Inteligente

Patrocinado

A esto se suma que la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** estima que el 48 % de la población adulta y el 25 % de la infantil en España no disfrutan de un sueño de calidad, lo que convierte este problema en una preocupación creciente a nivel nacional. Un

Comentarios

publicado recientemente en *BMJ* ha encontrado una estrecha relación entre la duración del sueño y la probabilidad de desarrollar demencia. En concreto, los investigadores analizaron datos de 7.959 participantes en el estudio Whitehall II durante 25 años, período en el que se diagnosticaron 521 casos de demencia.

La investigación reveló que las personas que dormían **seis horas o menos** tenían un mayor riesgo de padecer demencia a los 50 y 60 años, en comparación con aquellas que dormían siete horas de calidad. Según los investigadores: "La duración persistentemente

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



Ryoko

Reseña: Por qué todo el mundo se vuelve loco por este enrutador WiFi portátil...

Patrocinado



XMLT6

La linterna LED más vendida en España, con un 67% de descuento

Patrocinado

Más para ti

 Comentarios



DE PRIMERA DE CERCA EN VERDE 2 CES + SALUD DULCE HOGAR

TU MUNDO

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

Redacción

Samsung ha presentado The Mind Guardian: una innovadora aplicación en forma de videojuego basada en inteligencia artificial diseñada para detectar signos de deterioro cognitivo, que pueden desencadenar en enfermedades como el Alzheimer. En colaboración con el Instituto de Investigación Sanitaria Galicia S3 Centro de Investigación en Tecnologías de Telecomunicación atlanTTic de la Universidad de Vigo y AFAGA Alzheimer, este proyecto puede beneficiar a dos millones y medio de personas en toda España.

'The Mind Guardian' evoluciona los tests de deterioro cognitivo por la intervención de la IA alcanzando un 97% de acierto en la población mayor de 55 años, consiguiendo el aval científico-tecnológico de la Sociedad Española de Neurología y el aval científico de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental. The Mind Guardian es una aplicación gratuita y accesible a través de una Tablet para que cualquier persona mayor de 55 años pueda evaluar el riesgo de sufrir algún tipo de deterioro cognitivo en fase temprana. Enmarcado dentro del programa Tecnología con Propósito, este proyecto supone un hito en el ámbito de la salud y la tecnología aplicada para romper barreras enfocándose en la detección precoz del deterioro cognitivo.

España es un país con una esperanza de vida de 83 años en la actualidad, solo superados por Japón, pero existen estudios que aseguran que en 2030 España podría incluso superar los datos del país asiático.

A causa de ello, la población está también envejecida, ya que 1,4 millones de españoles tienen algún tipo de dependencia. Alrededor de un 60% de personas con dependencia sufre algún tipo de deterioro cognitivo. Cada año se diagnostican en España 40.000 nuevos casos de Alzheimer.

The Mind Guardian es un videojuego que utiliza técnicas de inteligencia artificial para detectar síntomas de deterioro antes de que aparezcan el Alzheimer u otros problemas de salud en el cerebro.

CATALÁN

CASTELLANO

LLEIDA COMARCAS SUCESOS DEPORTES SOCIEDAD ECONOMÍA AGRICULTURA CULTURA OPINIÓN AGENDA  BOTI

ÚLTIMA
HORA

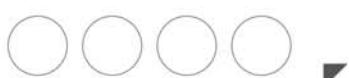
[Supressions i retards de trens de Rodalies aquest dilluns després de desconvocar-se la vaga de Renfe](#) 
[i Adif](#)

SOCIEDAD

Más de la mitad de españoles no duerme lo necesario para mantener la salud

Un 48% de adultos no consigue un sueño de calidad y uno de cada tres se levanta sin sensación de descanso, según revelan los últimos datos médicos

- + [Pensión de 500 euros para las amas de casa: requisitos y cómo solicitarla en Lleida](#)
- + [Casi un año sin la actriz Daniela Costa, fallecida a los 42 años](#)



TELEVISIÓN

El regalo de Jimmy Giménez-Arnau a la hija que no quiso saber nada de él

[Més informació](#)



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

AGENCIAS Redactora del digital

Creado: 14.03.2025 | 19:15

Actualizado: 14.03.2025 | 19:15

El panorama del descanso nocturno en **España** atraviesa una situación preocupante. Según los últimos datos publicados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 54% de la población adulta española duerme menos horas de las recomendadas para mantener una buena salud. Esta cifra, revelada con motivo del Día Mundial del Sueño, pone de manifiesto una problemática que los expertos califican ya como un asunto de salud pública.

El estudio destaca otro dato igualmente alarmante: el 48% de los adultos no disfruta de un sueño de calidad y uno de cada tres españoles se despierta con la sensación de no haber descansado lo suficiente. Estas cifras suponen un serio riesgo para la salud de ~~millones de personas en nuestro~~ país.



TELEVISIÓN

El regalo de Jimmy Giménez-Arnau a la hija que no quiso saber nada de él

Més informació

Consecuencias de no dormir lo suficiente: un riesgo para la salud

La doctora Celia García, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, advierte que la mayoría de la población necesita entre 7 y 9 horas diarias de sueño para encontrarse descansada. "Menos del 5% de la población se podría catalogar como 'dormidor corto', personas a las que les basta con 5 o 6 horas para sentirse bien. Para el resto, es imprescindible dormir más tiempo", explica la especialista.

No alcanzar estas horas recomendadas puede provocar efectos tanto a corto como a largo plazo. En el día a día, se traducen en problemas de atención, menor productividad, irritabilidad y mayor riesgo de accidentes. Sin embargo, las consecuencias a largo plazo resultan aún más preocupantes: aumenta significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas como obesidad y diabetes, hipertensión, problemas de colesterol y triglicéridos.

Las investigaciones científicas han demostrado que la falta de sueño también incrementa el riesgo de sufrir enfermedades vasculares como ictus o infartos, patologías neurodegenerativas como el Alzheimer, trastornos mentales como la depresión, e incluso está vinculada a una mayor incidencia de ciertos tipos de cáncer.

¿Qué define un sueño de calidad?

Los expertos de la SEN subrayan que un descanso adecuado debe cumplir tres requisitos fundamentales: duración suficiente (entre 7 y 9 horas para adultos), regularidad acorde con nuestro ritmo circadiano, y continuidad sin interrupciones que alteren la calidad del sueño (ligero, profundo y REM).

"Cuando nuestro sueño no tiene la duración adecuada, cuando dormimos mal o nos despertamos con frecuencia, ya no estamos descansando bien", explica la doctora García. Estas alteraciones impiden que el organismo realice su función de recuperación física y mental durante la noche.



TELEVISIÓN

El regalo de Jimmy Giménez-Arnau a la hija que no quiso saber nada de él

Més informació

actividades de ocio o interés personal, y más del 80% utiliza dispositivos con pantalla en la cama antes de dormirse.

La situación no mejora en otros grupos de edad. Solo el 33% de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas. Por su parte, más del 50% de los mayores de 65 años padecen algún trastorno del sueño, bien por cambios fisiológicos propios de la edad o por alteraciones relacionadas con enfermedades y sus tratamientos.

Los especialistas recomiendan priorizar el descanso incorporando buenos hábitos como realizar ejercicio regularmente, evitar comidas copiosas, alcohol y tabaco antes de dormir, gestionar el estrés y limitar el uso de dispositivos electrónicos en las horas previas al sueño. También aconsejan adecuar el entorno para que sea confortable, silencioso y oscuro.

Trastornos del sueño: una realidad para millones de españoles

Más allá de los malos hábitos, la SEN estima que más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave. El insomnio, la apnea obstructiva del sueño, los trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piernas inquietas, diversas parasomnias, el trastorno de conducta durante el sueño REM, la narcolepsia o la hipersomnia idiopática son los más frecuentes entre la población española.

La doctora García hace un llamamiento a consultar con profesionales ante problemas persistentes de sueño: "Es fundamental evitar la automedicación. Muchos remedios, incluso los vendidos sin receta, no resultan curativos y pueden empeorar la situación a largo plazo. El paciente con un trastorno del sueño merece una atención médica rigurosa que permita diagnosticar correctamente y ofrecer tratamientos basados en evidencia científica".

Hoy también te recomendamos



La provincia de Lleida ganará 33.202 habitantes en una década, según el Idescat



¿Cuándo comienza la primavera 2025 y por qué nunca es el mismo día?



Renta 2024-2025: cómo solicitar el borrador



TELEVISIÓN

El regalo de Jimmy Giménez-Arnau a la hija que no quiso saber nada de él

Síguenos en redes sociales para estar al tanto de toda la actualidad. ¡No te pierdas los temas que consideres de interés: [Instagram](#), [Facebook](#) y [Whatsapp](#)! También nos puedes enviar tu información media a través de [este formulario](#).

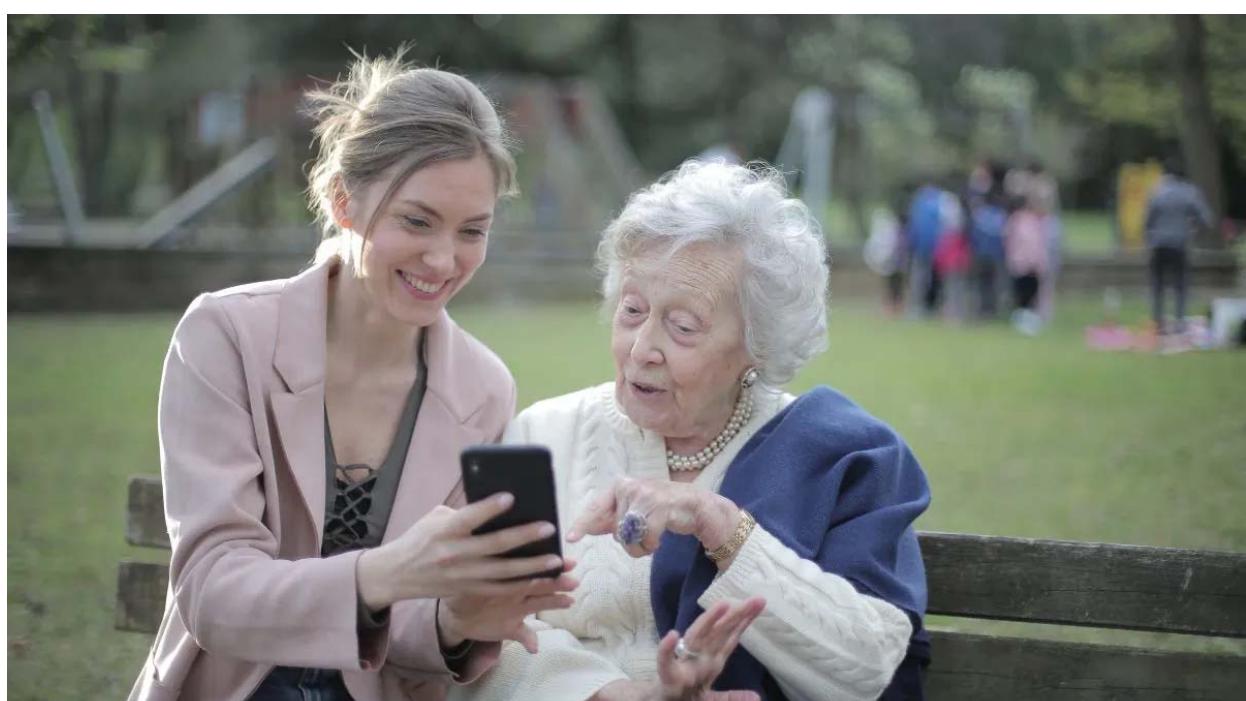
Més informació

THEOBJECTIVEEspacio patrocinado por **ferrovial**

LIFESTYLE

'The Mind Guardian': nuevo videojuego para la detección temprana del alzhéimer

Con iniciativas como esta, la tecnología demuestra su potencial para mejorar la calidad de vida de nuestra sociedad



Una mujer mayor con su nieta | Canva



Sara Duque
@Saraduque_
sd@theobjective.com

Publicado: 14/03/2025 • 17:35

En un mundo donde la ciencia y la tecnología avanzan a pasos agigantados, la detección temprana de enfermedades neurodegenerativas se ha convertido en un desafío crucial. Ante esta necesidad, surge una innovadora solución que promete transformar la manera en que enfrentamos uno de los trastornos más complejos de nuestro tiempo. Esta nueva herramienta no solo

representa un avance significativo en el ámbito de la salud, sino que también abre la puerta a un futuro donde la prevención y la intervención temprana pueden marcar la diferencia.

Por qué detecta el alzhéimer

Según un artículo de *El País*, Paz Rey Duarte lleva 24 horas sin poder sacarse de la cabeza un mensaje inquietante: «Posible riesgo detectado». A sus 73 años, esta mujer de Vigo, de pelo cano impecable, teme padecer alzhéimer. **Aunque ningún médico la ha diagnosticado formalmente**, los olvidos cotidianos le han generado una gran preocupación. «Hace ya un tiempo que estoy notando que me olvido hasta de las cosas más sencillas», confiesa, mientras acomoda el pañuelo de algodón que la protege del frío atlántico.

Su preocupación se intensificó tras probar *The Mind Guardian*, una aplicación desarrollada por investigadores de la Universidad de Vigo y del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur, en colaboración con Samsung. Esta herramienta, diseñada para usuarios mayores de 55 años, busca detectar signos tempranos de deterioro cognitivo a través de juegos e inteligencia artificial. Aunque no proporciona un diagnóstico médico definitivo, permite clasificar a los usuarios según su nivel de riesgo, incentivándolos a consultar con un especialista o a seguir monitoreando su estado.

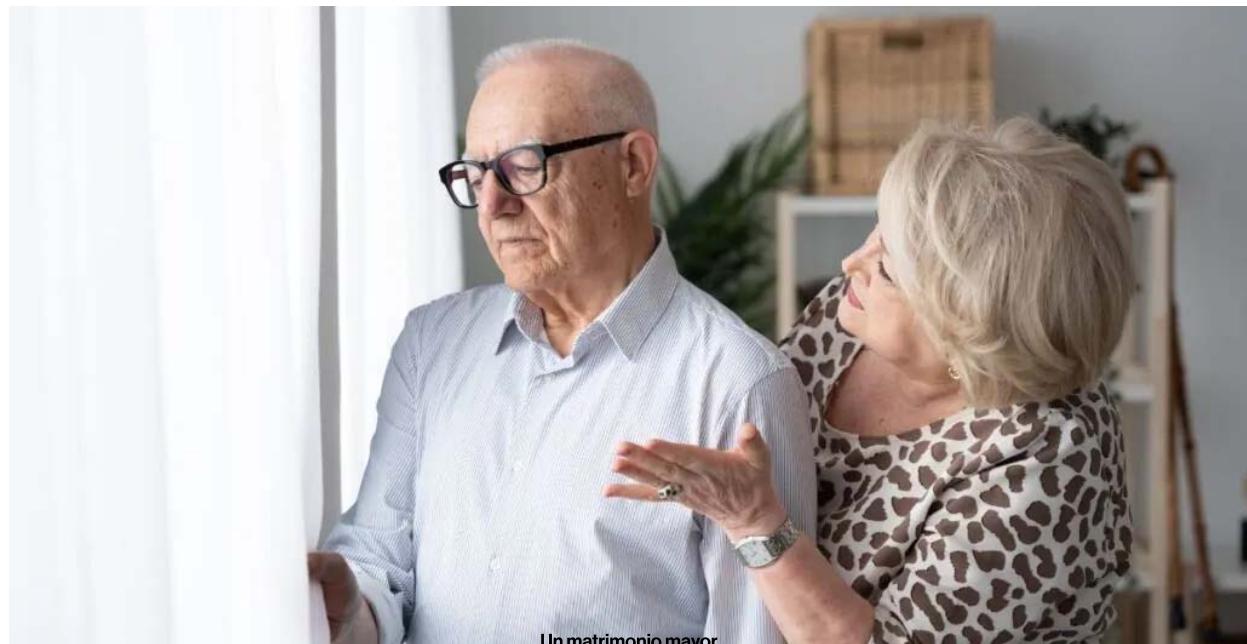


Mi cerebro y yo: así colaboro en un proyecto de detección temprana del Alzhéimer

José Manuel Calvo

Tecnología aplicada a la neurociencia

The Mind Guardian se inscribe en la tendencia de utilizar la gamificación para abordar problemas de salud. La aplicación evalúa la memoria episódica, procedural y semántica mediante tres juegos específicamente diseñados para este fin. Con el aval de la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental, esta herramienta de cribado ofrece a los usuarios una oportunidad para anticiparse al deterioro cognitivo y tomar medidas preventivas a tiempo.



Un matrimonio mayor



El proyecto tiene sus raíces en Galicia, una región donde el envejecimiento poblacional es una preocupación creciente. En 2014, el catedrático en telecomunicaciones Luis Anido y su equipo comenzaron a investigar **cómo los videojuegos podían ser una vía efectiva para involucrar a los adultos mayores** en el monitoreo de su salud cognitiva. Su trabajo dio origen a Panoramix, un conjunto de videojuegos que permitía identificar signos de deterioro cognitivo con un **97,1% de exactitud**. El proyecto se volvió personal cuando la madre de Anido fue diagnosticada con alzhéimer a los 88 años. «Ya no me recuerda», dice el investigador, quien resalta el valor de herramientas como *The Mind Guardian* para ayudar a otros a enfrentar la enfermedad con anticipación y planificar su futuro de manera informada.



La curiosa relación entre conducir y las muertes por Alzhéimer, según la Universidad de Harvard

Jaime de las Heras

Los beneficios de 'The Mind Guardian'

Carlos Spuch, neurólogo del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur, subraya la importancia de la detección temprana. «El diagnóstico suele aparecer cuando los síntomas ya son muy evidentes y es demasiado tarde», explica. La ventaja de *The Mind Guardian* es que **permite evaluar a los usuarios desde la comodidad de su hogar, sin la presión de una consulta clínica prolongada**. Además, evita el «**efecto bata blanca**», que puede generar ansiedad y afectar los resultados de los tests tradicionales. Si la aplicación detecta un posible riesgo, el usuario puede buscar ayuda médica o adoptar hábitos saludables para ralentizar el deterioro cognitivo. Spuch recomienda **ejercicio físico intenso, una dieta equilibrada y, sobre todo, interacción social**: «La actividad social es lo que hace la diferencia en cuanto a la cognición. Lo peor que puede hacer una persona con deterioro cognitivo es aislarse».

El valor de conocer la verdad

Para Paz Rey Duarte, la experiencia de usar *The Mind Guardian* ha sido una llamada de atención. «Si está pasando algo en mi cerebro, quiero saberlo», dice. En su opinión, la información es poder: **«Prefiero ser consciente de lo que me voy a enfrentar y estar preparada»**. La aplicación, ya disponible para Android en España, representa un avance significativo en la prevención del alzhéimer.



Sara Duque

@Saraduque_
sd@theobjective.com

Sara Duque (Cáceres, 1995) apasionada por el mundo de la comunicación, estudió periodismo en la Universidad de Valladolid (UVa) y siguió formándose... [Ver más](#)

ALZHÉIMER

ENFERMEDADES

LOM

MEMORIA

PERSONAS MAYORES

SALUD

TECN



SALUD ([HTTPS://WWW.TELEMADRID.ES/TAG/SALUD/](https://WWW.TELEMADRID.ES/TAG/SALUD/))

España en alerta: ¿Estás durmiendo suficiente? la mitad de los españoles no lo hace

Más de la mitad de los adultos españoles (54%) duerme menos de lo recomendado y un 48% sufre de sueño de mala calidad



Los españoles dormimos menos de lo necesario según los neurólogos

15 de marzo de 2025 - 08:42
(Actualizado: 15 de marzo de 2025 - 08:42)

REDACCION

×

Una "epidemia" silenciosa se extiende por España: la falta de sueño. La **Sociedad Española de Neurología (SEN)** revela datos alarmantes que ponen en riesgo la salud de millones de españoles. Más de la mitad de los adultos españoles (54%) duerme menos de lo recomendado y un 48% sufre de sueño de mala calidad. Además, uno de cada tres se levanta cansado. ¿Eres tú uno

de ellos?

COMPARTIR:

Compartir en Compartir en



Así lo indican los datos que la SEN ha publicado este viernes con motivo de la celebración del **Día Mundial del Sueño**. "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", ha comentado la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología, **Celia García**.

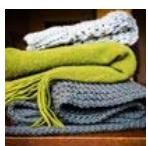


Los españoles duermen poco y mal, los peores de Europa (<https://www.telemadrid.es/programas/telenoticias-1/Los-espanoles-duermen-poco-y-mal-los-peores-de-Europa-2-2760044000--20250311031904.html>)

Consecuencias devastadoras

En este punto, la experta ha señalado que si el sueño no tiene una duración adecuado, se puede ver afectada la 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"**, ha destacado.

Pero los riesgos también existen a largo plazo: aumento del riesgo de obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, Alzheimer e incluso cáncer.



Mantas con peso para combatir el insomnio, ¿funciona? (<https://www.telemadrid.es/programas/120-minutos/Mantas-con-peso-para-combatir-el-insomnio-funciona-2-2751344847--20250210013646.html>)

"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 García.



¿Cuáles son las consecuencias de no dormir bien? Descubre la Unidad Multidisciplinar de Sueño de la Fundación Jiménez Díaz (<https://www.telemadrid.es/programas/madrid-mejora-tu-vida/Cuales-son-las-consecuencias-de-no-dormir-bien-Descubre-la-Unidad-Multidisciplinar-de-Sueno-de-la-Fundacion-Jimenez-Diaz-2-2728247184--20241125052538.html>)

Priorizar el descanso

Desde la SEN recuerdan que priorizar el descanso e incorporar buenos hábitos de sueño supone un impacto positivo para la salud global.

Realizando ejercicio de forma regular y evitando las comidas copiosas, el alcohol, el tabaco o drogas que puedan alterar el sueño.

¿Qué efectos adversos puede producir la melatonina? (<https://www.telemadrid.es/salud/Que-efectos-adversos-puede-producir-la-melatonina-0-2659834035--20240411104853.html>)

Igualmente indican que es importante también tratar de mejorar los niveles de estrés y evitar aquellos elementos que pueden sobreexcitar antes de ir dormir, como puede ser el **uso de móviles u ordenadores**.

Y, por otra parte, también consideran que es importante tratar de adecuar el entorno en el que se duerme para que sea confortable, silencioso y oscuro.

Trastornos del sueño: un problema grave

Según datos de la SEN, más de 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave.

La adicción al móvil, una de las principales causas de que cada vez durmamos peor (<https://www.telemadrid.es/programas/120-minutos/La-adiccion-al-movil-una-de-las-principales-causas-de-que-cada-vez-durmamos-peor-2-2622357742--20231208013610.html>)



El insomnio, la apnea obstructiva del sueño, trastornos del ritmo circadiano, el síndrome de piezas maqueta, 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.

"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 autorresponabilice 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", ha advertido la experta.

Temas

[INSOMNIO \(HTTPS://WWW.TELEMADRID.ES/TAG/INSOMNIO/\)](https://www.telemadrid.es/tag/insomnio/)

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

Lo más visto (/lo-mas-visto/)

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

×

NOTICIAS Y MÁS

Más de la mitad de la población española duerme menos de las horas recomendadas



Moha G.

15 de marzo de 2025 · 15:10

Compartir artículo 



COFARES

EL ARTÍCULO CONTINÚA DESPUÉS DE LA PUBLICIDAD

- Más de la mitad de la población española duerme menos de las horas recomendadas, según la SEN.
- Recuerdan que priorizar el descanso e incorporar buenos hábitos de sueño supone un impacto positivo para la salud global.

Europa Press/Madrid - **La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha resaltado que un 48 por ciento de la población adulta no tiene sueño de calidad y el 54 por ciento 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.

Así lo indican los datos que la SEN ha publicado este viernes con motivo de la celebración del Día Mundial del Sueño. Al hilo, uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.

"Menos del 5 por ciento 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**", ha comentado la coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología, Celia García.

Ad

Invertir 250€ con IA podría generar un segundo ingreso

digiteamagency.com

En este punto, la experta ha señalado que si el sueño no tiene una duración adecuado, se puede ver afectada la 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"**, ha destacado.

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).

Quizá también te interese

Lee más de Noticias y más

Muere el menor de 13 años que estaba ingresado en el hospital tras precipitarse por una ventana en Grado

hace 2 días

Qué es el 'timo del sicario' con el que un grupo criminal estafó 500.000 euros y acabó detenido

hace 2 días

Identificados los restos de Alberto Hernández Cortés, el joven desaparecido en 2018 en Mula

hace 2 días

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 García.

EL ARTÍCULO CONTINÚA DESPUÉS DE LA PUBLICIDAD

PRIORIZAR EL DESCANSO

Desde la SEN recuerdan que **priorizar el descanso e incorporar buenos hábitos de sueño supone un impacto positivo para la salud global**. Realizando ejercicio de forma regular y evitando las comidas copiosas, el alcohol, el tabaco o drogas que puedan alterar el sueño.

Igualmente indican que **es importante también tratar de mejorar los niveles de estrés y evitar aquellos elementos que pueden sobreactivar antes de ir dormir**, como puede ser el uso de móviles u ordenadores. Y, por otra parte, también consideran que es importante tratar de adecuar el entorno en el que se duerme para que sea confortable, silencioso y oscuro.

Un estudio reciente realizado por la SEN sobre los hábitos de sueño de los jóvenes españoles señalaba que más del 60 por ciento se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal o que más del 80 por ciento utiliza

dispositivos con pantalla en la cama antes de dormirse.

EL ARTÍCULO CONTINÚA DESPUÉS DE LA PUBLICIDAD

Otros estudios apuntan a que **solo un 33 por ciento de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas; o que más del 50 por ciento 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 García.

TRASTORNO DEL SUEÑO

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.

EL ARTÍCULO CONTINÚA DESPUÉS DE LA PUBLICIDAD

"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 autorresposabilice 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", ha advertido la experta.

"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", ha finalizado García.

Más sobre este tema

Sueño

ciencia

Estudio

Neurología

Ad

Invertir 250€ con IA podría generar un segundo ingreso

Así es como puedes acceder a uno de los software de trading más avanzados hoy e...

digiteamagency.com

Ad

Adiós a los audífonos caros (si tiene más de 60 años)

hearclear.com

Ad

Un cardiólogo aconseja: «Si tienes grasa en el abdomen, ¡haz esto...

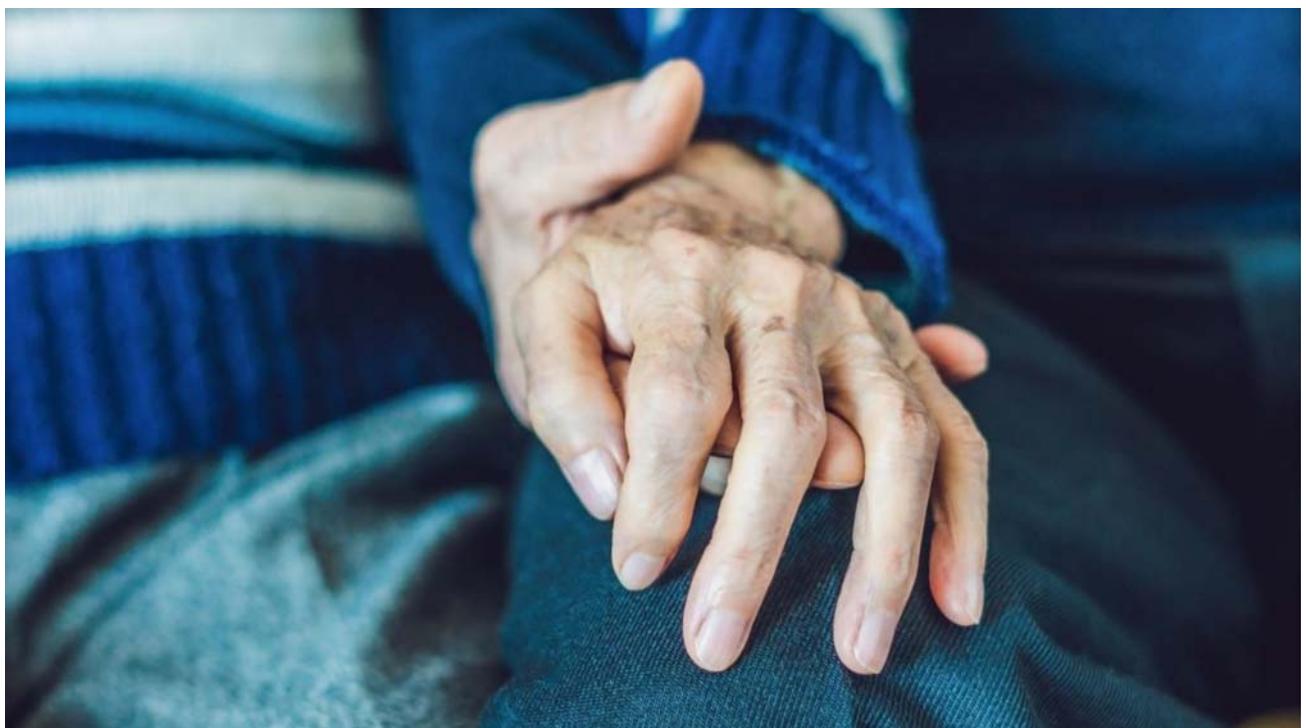
goldentree.es

Ad

Este sencillo consejo ayudará a vaciar tus intestinos cada maña...

Floravia





CIENCIA

Los científicos avisan sobre el considerable aumento de casos de párkinson que se avecina

España tendrá una alta prevalencia de la enfermedad en comparación con otros países

La [enfermedad de párkinson](#) es un trastorno neurodegenerativo que afecta a un tipo específico de neuronas, las dopaminérgicas, responsables de producir y transmitir [dopamina](#), un neurotransmisor clave en el control del movimiento. Actualmente, cuando se diagnostica la enfermedad, el paciente ya ha perdido una cantidad significativa de estas neuronas, lo que provoca la [aparición de síntomas motores y no motores](#).

Según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud, más de [8,5 millones de personas](#) en el mundo vivían con esta enfermedad en 2019. En España, la Sociedad Española de Neurología estimó que la padecían alrededor de [160.000 personas](#). Y las previsiones no son nada halagüeñas.

Más de 25 millones de pacientes en 2050

Un [estudio](#) que acaba de publicarse ha proyectado como evolucionará la prevalencia del parkinson en el mundo hasta 2050. Según esta proyección, se estima que 25,2 millones de personas vivirán con esta dolencia a nivel global, lo que representa un aumento del 196% en comparación con 2019.

Aunque no existe un *ranking* global detallado, las previsiones sugieren que España tendrá una alta prevalencia de la enfermedad en comparación con otros países. De hecho, el estudio estima que ocupará el cuarto lugar en el mundo en 2050 en cuanto al número de pacientes, con unos 893 000 casos. Esto representa un aumento considerable respecto a años anteriores.

El estudio se basa en datos del [Global Burden of Disease](#), una fuente ampliamente reconocida en investigación epidemiológica. Esto no solo respalda la metodología utilizada, sino que también asegura que las proyecciones están fundamentadas en un marco sólido de referencia y son comparables con otras investigaciones.

La razón de estas estimaciones se explica por las propias características de la enfermedad. En primer lugar, se trata de una patología difícil de identificar, ya que no existe una prueba específica que permita hacerlo de manera clara y los pacientes pueden tardar varios años en recibir un diagnóstico preciso.

Además, no existe un tratamiento eficaz que detenga el avance de la enfermedad. Actualmente, las terapias disponibles se centran en aliviar los síntomas para mejorar la calidad de vida del paciente.

La mayoría de los casos de parkinson son de origen desconocido (idiopáticos), lo que dificulta la implementación de planes nacionales de prevención. Aparte del envejecimiento, el principal factor de riesgo, se han identificado variables ambientales [como la exposición prolongada a pesticidas](#), así como mutaciones

genéticas en algunos casos. También existen factores modificables relacionados con el estilo de vida, como el tabaquismo, la diabetes tipo 2 y la vida sedentaria.

Debemos estar preparados

Los científicos advierten, por tanto, que debemos prepararnos ante el aumento de nuevos casos de parkinson y fomentar el desarrollo de estrategias de prevención y control. Es crucial implementar políticas centradas en los factores de riesgo modificables, lo que podría ayudar a reducir la carga de la enfermedad.

A medida que aumenten los casos, será igualmente esencial asignar los recursos financieros necesarios para el tratamiento y la investigación, no solo para desarrollar fármacos que detengan o ralenticen el avance de la enfermedad, sino también para identificar biomarcadores que faciliten un diagnóstico precoz.

En la actualidad, la enfermedad de Parkinson afecta más a los hombres. Según las proyecciones del estudio, se espera que la prevalencia de la enfermedad aumente más rápidamente en varones que en mujeres (pasará de 1,46 en 2021 a 1,64 en 2050) a nivel global, manteniéndose, por tanto, la mayor susceptibilidad de los hombres a desarrollar la dolencia.

En cuanto a las regiones y poblaciones específicas, el estudio señala que se prevé un incremento considerable en la prevalencia en áreas con un índice socioeconómico medio y en regiones de Asia Oriental. Países como China, Estados Unidos, India y varias naciones europeas tendrán el mayor número de casos proyectados para 2050.

Serias implicaciones

Esta investigación tiene diversas implicaciones que afectan áreas como la salud pública, la planificación de recursos y la investigación. Con una proyección de 25,2 millones de casos de parkinson para 2050, la demanda de atención médica y servicios especializados aumentará significativamente, lo que incluye la capacitación de profesionales y la mejora de las infraestructuras sanitarias. Esto afecta igualmente a familiares y cuidadores de enfermos.

Las desigualdades en salud y el acceso a los cuidados son otro aspecto crucial derivado de este estudio. Las previsiones indican que habrá una variabilidad significativa en la presencia del parkinson según la ubicación geográfica y el nivel socioeconómico. Esto sugiere que el desarrollo económico y las condiciones de atención médica influyen en la prevalencia de la enfermedad, por lo que es crucial abordar estas desigualdades.

Finalmente, la concienciación pública y la educación son esenciales. Ante el aumento del parkinson es necesario sensibilizar a la población sobre la enfermedad, sus síntomas y los recursos disponibles para pacientes y cuidadores. Aumentar la

educación pública puede facilitar la detección temprana, el tratamiento, la comprensión de la patología y la mejora de los cuidados.

En este sentido, las políticas basadas en la evidencia han de ser fundamentales para orientar la toma de decisiones. Los resultados de estudios como el que aquí se comenta deberían servir como base para que legisladores y responsables de políticas implementen medidas específicas que aborden el problema al que nos enfrentamos.

Conserven este artículo y, si tienen la suerte de llegar al año 2050, siempre podrán decir que la ciencia ya nos avisó. Y el que avisa no es traidor.

José A. Morales García, Investigador Científico en enfermedades neurodegenerativas y Profesor Titular de la Facultad de Medicina, [Universidad Complutense de Madrid](#)

Este artículo fue publicado originalmente en [The Conversation](#). Lea el [original](#).

Apoya TU periodismo independiente y crítico

Ayúdanos a contribuir a la Defensa del Estado de Derecho

[Haz tu aportación](#)



Comentarios

[Lee los comentarios y comenta la noticia](#) ▾

Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Taboola

Este ritual matutino de 12 segundos que desatasca el equivalente a semanas de heces atascadas
goldentree.es

Protege tu salud física y emocional

AXA

[Solicita ahora](#)

Aísla tu ático por solo 1 euro (Descubre cómo)

Aislamiento-1-Euro

Increíble: Calculadora muestra el valor de su casa al instante (Echa un vistazo)

Búsqueda de valor de la vivienda

YouTube ES

Buscar

Todos Dra Paola Ríos Germán - Ge >

Ludovico Einaudi [relax, study, ...] Piano Pill 3 M de... 1:04:20

FORTALECER LA AUTOESTIMA CON MARIO ALONSO 1,5 M de... 21:01

Esto te Podría Pasar si te... BRUNO ROMAN 1,4 K... Nuevo 13:46

Prevención de enfermedades neurológicas

Lanzada originalmente **Dra Paola Ríos ...**
158 suscriptores

Suscribirme

1



Compartir

...

1 visualización hace 4 horas

Salud y pobreza: ¿sabías que tienen una relación estrecha?

Escuchando esta entrevista con Jesús Porta, presidente de la Sociedad Española de Neurol ...más

0 comentarios

Ordenar por



Añade un comentario...

¿No recibes recomendaciones adecuadas?

Si activas el historial de reproducciones, recibirás recomendaciones más personalizadas.

Dejar historial desactivado

Activar historial



Las ENFERMEDAD... enGramapsi... 35 K... Nuevo



¡MELODÍAS LEGENDARIAS... Spanish Strings 7,7 M de... Nuevo



La importancia de cuidar el... Aprendemos... 432 K... Nuevo



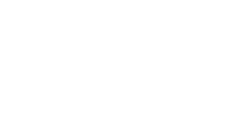
6 COLORES Que te Hacen Ver... Viste como Reina ... 77 K... Nuevo



Experto en apego infantil:... The Diary Of... 1,6 M de...



Qué es la MEDITACIÓN y... Mario Alonso... 1,6 M de...



Los primeros síntomas de la... The Wild Proj... 1,3 M de...