



Acciones del Colegio

17 mar 2025

El Colegio Oficial de Enfermería de Madrid y la Fundación Freno al Ictus firman un convenio para fortalecer la prevención y atención del ictus

Acciones del Colegio

Cada año alrededor de 120.000 personas en España sufren un ictus, siendo la principal causa de discapacidad adquirida en adultos y la principal causa de muerte en mujeres. Aproximadamente una de cada cuatro personas experimentará un ictus a lo largo de su vida.

El Colegio Oficial de Enfermería de Madrid (CODEM) y la Fundación Freno al Ictus han sellado un acuerdo de colaboración con el objetivo de reforzar la labor de los profesionales de Enfermería en la prevención y atención del ictus, así como en la mejora de la calidad de vida de los pacientes afectados.

El convenio ha sido suscrito por Jorge Andrada, presidente del CODEM y Julio Agredano Lozano, presidente de la Fundación Freno al Ictus. Este acuerdo establece un marco de cooperación que facilitará el desarrollo de actividades conjuntas enfocadas en la educación, la formación y la sensibilización sobre esta grave enfermedad, que es la segunda causa de mortalidad en España y la primera entre las mujeres.



Jorge Andrada, a la izquierda; firma el convenio junto a Julio Agredano, presidente de la Fundación Freno al Ictus.

Gracias a esta alianza, los profesionales de Enfermería podrán acceder a materiales de formación especializados, participar en campañas de sensibilización y colaborar en iniciativas de detección temprana y atención a los pacientes de ictus. Además, se pondrán en marcha acciones para la capacitación del personal sanitario, incluyendo talleres, cursos y seminarios sobre la importancia de la identificación rápida de los síntomas y la correcta actuación ante un ictus.

Este sitio web utiliza cookies para mejorar la experiencia del usuario.
Puede aceptarlas pulsando sobre el botón. - [Ver detalles](#)

Permitir cookies

El Hospital público de La Princesa incorpora un nuevo dispositivo de Estimulación Cerebral Profunda para el tratamiento de trastornos del movimiento

(<https://www.addtoany.com/share#url=https%3A%2F%2Fwww.comunidad.madrid%2Fnoticias%2F2025%2F03%2F18%2Fhospital-publico-princesa-incorpora-nuevo-dispositivo-estimulacion-cerebral-profunda-tratamiento-trastornos-movimiento&title=El%20Hospital%20p%C3%A1blico%20de%20La%20Princesa%20incorpora%20un%20nuevo%20dispositivo%20de%20Estimulaci%C3%B3n%20Cerebral%20Profunda%20para%20el%20tratamiento%20de%20trastornos%20del%20movimiento>)

ES EL DISPOSITIVO RECARGABLE MÁS PEQUEÑO DISPONIBLE HASTA LA FECHA

El Hospital Universitario de La Princesa, centro sanitario público de la Comunidad de Madrid, ha incorporado un nuevo dispositivo de Estimulación Cerebral Profunda para tratar a personas que padecen trastornos del movimiento, incluida la enfermedad de Parkinson, la distonía y el temblor esencial. Se trata del dispositivo recargable más pequeño con programación remota disponible hasta la fecha. Este generador colocado bajo la piel del pecho del paciente durante la intervención de Estimulación Cerebral Profunda, envía estimulación eléctrica a través de los electrodos colcados en el cerebro para interrumpir las señales anormales que causan los síntomas de esas patologías, incluidos temblores, rigidez y lentitud de movimiento. La Princesa es uno de los primeros hospitales españoles que ha empleado esta innovadora tecnología.



18 marzo 2025

La neurocirujana Marta Navas en el Hospital de La Princesa realizó recientemente a un paciente de Parkinson la sustitución del generador que portaba desde que se le había practicado la Estimulación Cerebral Profunda hace ocho años, por el nuevo dispositivo. Esta intervención al tratarse de un recambio, es de corta duración y se realiza bajo anestesia local y sedación, permitiendo el alta del paciente el mismo día.

El nuevo dispositivo implantado es al menos un 32% menor con la altura y el ancho de la esfera de un reloj inteligente, lo que le hace ser el más pequeño del mundo. Cuando se usa en configuraciones estándar, el sistema debe recargarse cada 37 días (o 10 veces al año) usando un cargador inalámbrico que se coloca sobre el generador. Para los usuarios que prefieren un programa de carga semanal, solo se necesitan 30 minutos de carga. El sistema inalámbrico de carga permite que las personas estén activas mientras lo usan y pueden recargar completamente el sistema Liberta RC dos veces antes de tener que enchufarlo nuevamente.

El equipo de profesionales que integra la Unidad Quirúrgica de Trastornos del Movimiento tiene una larga tradición y una sólida experiencia en la Estimulación Cerebral Profunda en la que ahora se cuenta con este nuevo dispositivo. La Estimulación Cerebral Profunda es una solución eficaz para pacientes con enfermedades neurológicas como el Parkinson, el temblor esencial o la distonía entre otras, a los que ya no les hacen el efecto deseado los tratamientos farmacológicos convencionales. Se trata de una cirugía que implica la implantación de electrodos en ciertas áreas del cerebro y la aplicación de corriente eléctrica para modular la actividad neuronal. Los electrodos que se colocan en regiones específicas del cerebro según la enfermedad que se esté tratando son accionados por el dispositivo generador de pulsos (batería) también conocido como neuroestimulador que se coloca en el pecho del paciente y genera pulsos eléctricos. En la última fase del proceso se realiza la programación y el ajuste de la batería, para enviar la corriente eléctrica a los electrodos según la necesidad de cada

paciente.

Los beneficios que aporta este procedimiento quirúrgico al paciente, con el seguimiento y ajuste vía wifi, influyen positivamente en su calidad de vida, no solo al mejorar los síntomas y reducir los efectos secundarios de la medicación oral, sino también porque no tiene que desplazarse al centro sanitario a realizar los ajustes, algo importante para los enfermos que viven fuera de Madrid o de España. Y ahora se benefician también de las ventajas que les aporta el pequeño dispositivo mucho menos invasivo y con una larga vida útil.

CENTRO DE REFERENCIA NACIONAL EN LA CIRUGÍA DE PARKINSON

La continua especialización de los profesionales del centro madrileño en la atención del Parkinson de los profesionales del Hospital Universitario de La Princesa ha contribuido a que desde el año 2006 sea centro de referencia nacional CSUR para cirugía funcional, realizando anualmente unas 30 intervenciones. También desde el 2023, la Sociedad Española de Neurología otorgó la certificación de calidad a la Unidad Médico Quirúrgica de Trastornos del Movimiento de este centro público madrileño.

En cuanto a la investigación, los diferentes especialistas que tratan el Parkinson y el resto de trastornos del movimiento en el Hospital de La Princesa constituyen un equipo con uno de los mayores números de ensayos clínicos activos.

[Hospital Universitario de La Princesa](#) (/etiquetas/hospital-universitario-princesa)

[Parkinson](#) (/etiquetas/parkinson)

[Estimulación Cerebral Profunda](#) (/etiquetas/estimulacion-cerebral-profunda)

ENFERMEDADES

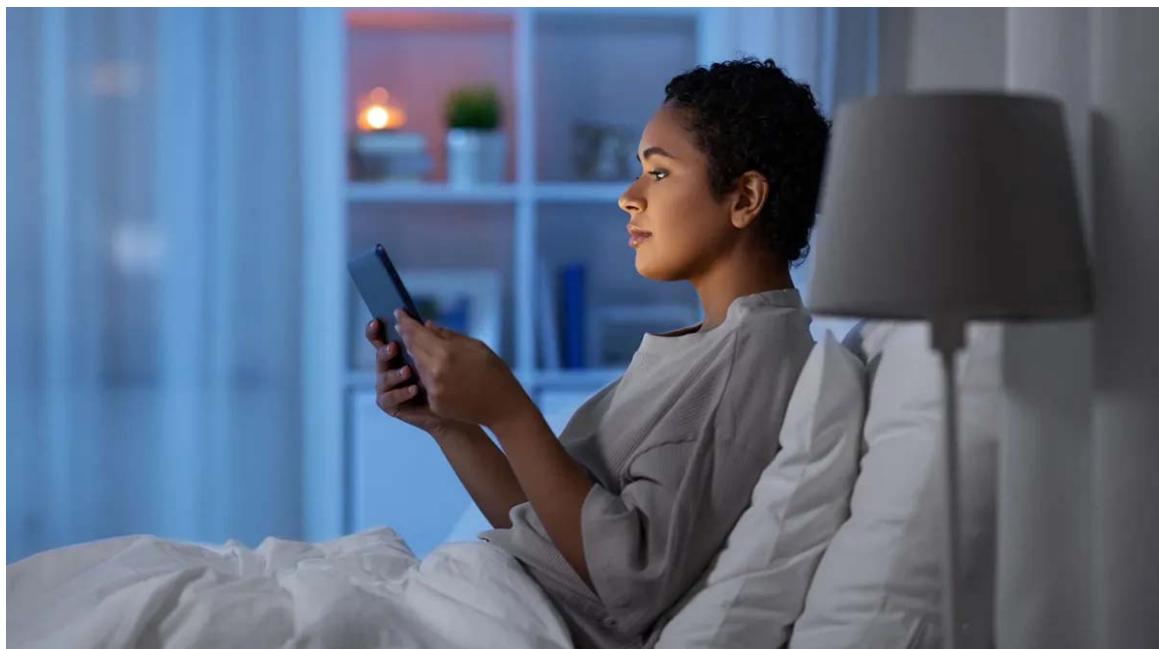
Menos del 50% de los españoles duerme lo suficiente

Es importante adoptar hábitos saludables para mejorar el descanso y prevenir enfermedades a largo plazo.



por Redacción Consejos

24 horas antes



Las consecuencias

La Sociedad Española de Neurología (SEN) advierte que el sueño insuficiente incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas y neurodegenerativas.

El próximo **14 de marzo** se celebra el **Día Mundial del Sueño** bajo el lema «Haz

de la salud del sueño una prioridad», con el objetivo de concienciar sobre la importancia de adoptar hábitos saludables para mejorar el descanso y, con ello, la salud general.

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, el **54% de los españoles** duerme menos de las horas recomendadas y el **48%** de la población adulta reconoce no tener un sueño de calidad. Además, **uno de cada tres adultos** se despierta con la sensación de no haber descansado correctamente. La situación no mejora entre los más jóvenes: la SEN estima que el **25% de la población infantil** no disfruta de un sueño reparador, y solo el **30% de los niños mayores de 11 años** duermen el tiempo suficiente.

Duración adecuada del sueño según la edad

“Menos del **5% de la población** pertenece al grupo de ‘dormidores cortos’, es decir, personas que pueden sentirse bien descansadas con solo **5 o 6 horas** de sueño», explica la **Dra. Celia García Malo**, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN. Sin embargo, para la mayoría de la población, la duración óptima de sueño es la siguiente:

- **Adultos:** Entre **7 y 9 horas** diarias.
- **Niños mayores de 2 años:** Más de **10 horas** diarias.
- **Adolescentes y adultos jóvenes:** Al menos **8 horas** diarias.

La Dra. García Malo señala que la falta de sueño afecta directamente a la salud y la capacidad de rendimiento diario:

“Si nuestro sueño no tiene una duración adecuada, sufriremos problemas de atención, productividad y estado de ánimo. También aumenta el riesgo de accidentes laborales y de tráfico, ya que se estima que el sueño insuficiente está detrás del **30% de los accidentes de tráfico** en España”.

Consecuencias del sueño insuficiente

Dormir menos de lo necesario no solo afecta al bienestar diario, sino que también

incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades graves:

- **Trastornos metabólicos:** Mayor probabilidad de padecer **obesidad, diabetes, hipertensión** y niveles elevados de colesterol y triglicéridos.
- **Problemas cardiovasculares:** Aumento del riesgo de sufrir **infartos de miocardio o ictus**.
- **Enfermedades neurodegenerativas:** Mayor incidencia de **Alzheimer** y otras patologías cognitivas.
- **Problemas de salud mental:** Mayor riesgo de **depresión** y otros trastornos psiquiátricos.
- **Cáncer:** Estudios vinculan la falta de sueño con un aumento en la incidencia de **cáncer de colon, mama y próstata**.

La clave está en la calidad del sueño

No solo importa la cantidad de sueño, sino también la calidad. La Dra. García Malo explica:

“Para que el sueño sea reparador, debe ser **regular** y acorde con nuestro ritmo circadiano. También debe ser **continuo**, sin interrupciones, y cumplir con todas las fases del ciclo del sueño (sueño ligero, profundo y REM).”

El mejor indicador de un sueño de calidad no es un dispositivo electrónico, sino cómo nos sentimos al despertar:

“Si al levantarnos nos sentimos descansados, con energía y bienestar para afrontar el día, hemos dormido bien.”

Factores que mejoran el sueño

La **Sociedad Española de Neurología** subraya la importancia de adoptar hábitos saludables para mejorar la calidad del sueño:

- ✓ **Evitar comidas copiosas, alcohol y tabaco** antes de dormir.
- ✓ **Reducir el uso de dispositivos electrónicos** en la cama.

- Practicar **ejercicio regularmente**.
- Mantener una rutina de sueño constante.
- Asegurar un entorno de descanso **silencioso, oscuro y confortable**.

Estas noticias también te pueden interesar:



Expertos reclaman una Estrategia Nacional de Sueño y medidas urgentes

10 septiembre, 2024



Reconocer el insomnio como enfermedad es clave para entender que requiere de un manejo y tratamiento específicos y adecuados

6 mayo, 2024



PUBLICIDAD

SALUD Y BIENESTAR

Esto es lo que tienes que hacer cada día para eliminar el insomnio y tener más energía: "La regla 10-3-2-1-0"

El psicólogo y entrenador Craig Ballantyne ideó este sencillo método numérico para "ayudarte a dormir mejor, sentirte mejor por las mañanas e incrementar tu productividad en el trabajo"



Alamy Stock Photo

Imagen de archivo

Patricia Blázquez Serna
Publicado el 18 mar 2025, 10:35
3 min lectura



Más directos



COPE emisión nacional

MEDIODÍA COPE

Con Jorge Bustos y Pilar Cisneros

▶ a quien lo



Tecnología y Ciencia

Tecnología Videojuegos Suplemento Tecnológico

DIRECTO Borrasca Laurence en Sevilla: incidencias y última hora por las fuertes lluvias

Tecnología frente al reto del envejecimiento de la población

[Samsung Iberia lanza 'The Mind Guardian', un videojuego gratuito para detectar de forma precoz el deterioro cognitivo](#)

[SPC presenta un asistente de salud personal para mayores](#)



'The Mind Guardian', de Samsung



Susana C. Gómez - Periodista

16 de marzo 2025 - 07:00



La **esperanza de vida en Andalucía** es una de las más altas del mundo. La última referencia, con datos de 2023, es de **82,5 años**, la mayor de la serie histórica. En paralelo, aumentan también el **número de mayores de 65** (eran el 17,69% de los andaluces a cierre de 2024 según el INE) y el **envejecimiento**, con una tasa del 116,8%, es decir, 116 mayores de 64 años por cada 100 menores de 16. Este último número sube, y rápido, porque al inicio de siglo marcaba el 79,22. Y las proyecciones apuntan a que, en **2040**, los andaluces mayores de 65 años serán el 28,6% de la población total de la comunidad.

Los factores determinantes en la **pirámide poblacional** son bien conocidos: aumento de la esperanza de vida, disminución de la natalidad, mejoras en la atención médica y la calidad de vida... Pero quizás no se hable tanto de las **consecuencias** que ese envejecimiento y las patologías asociadas tienen tanto en los mayores como en quienes los cuidan. Una de ellas es el **deterioro cognitivo**.

Con una asistencia sociosanitaria ya al límite, toda ayuda es poca. Son muchas las iniciativas, tanto públicas como privadas, que buscan mejorar las vidas de los mayores y su entorno y algunas de ellas se sirven de los cada vez más potentes recursos tecnológicos a nuestro alcance, por ejemplo, la **inteligencia artificial**.

'The Mind Guardian', de Samsung

En colaboración con la **Universidad de Vigo**, **Samsung Iberia** ha lanzado esta semana [The Mind Guardian](#), una herramienta que, en forma de **videojuego**, puede detectar en 45 minutos síntomas de deterioro cognitivo precoz, antesala de enfermedades neurodegenerativas como el **Alzhéimer**.

'The Mind Guardian', de Samsung

La aplicación, **gratuita** y compatible con cualquier **tablet Android**, emplea pruebas similares a las ya usadas en el entorno médico. “Consiste en tres juegos concatenados, centrados en la memoria episódica, la procedimental y la semántica, y combina inteligencia artificial con ese formato gamificado”, detalla en declaraciones a este diario **Alfonso Fernández, CMO y Director de D2C de Samsung Iberia**.

El usuario realiza la prueba en casa, cómodamente, “lo que **evita el síndrome de la bata blanca**”, destaca Fernández. Además, “la IA va **adaptando** la dificultad o la velocidad en función de cómo interactúe el usuario con cada prueba”, mientras va “recopilando **información** y sacando conclusiones sobre si la persona puede tener algún tipo de problema, para tenerlo en cuenta antes de proporcionar el resultado final”, añade el directivo.

Pero es importante dejar claro, incide, que *The Mind Guardian* “no es una herramienta de diagnóstico: sirve para un cribado inicial y, a partir de los resultados, derivar al usuario a un profesional que será el que diagnostique la enfermedad”.

Un proyecto que alcanza una precisión del 97%

Este proyecto, **avalado** por la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental, alcanza una **precisión del 97%** y está específicamente diseñado para **mayores de 55 años**, facilitando un cribado inicial a gran escala, un objetivo ambicioso con un alcance poblacional mucho más amplio que el de iniciativas anteriores del programa **Tecnología con Propósito de Samsung Iberia** (pacientes con ELA o personas con autismo o con problemas de habla).

Además de facilitar esa detección temprana que tendría un **impacto significativo** en el abordaje de la enfermedad y en la calidad de vida de los pacientes, este proyecto tiene otra meta clave: “Antes de este proyecto, para mí, **Alzhéimer estaba vinculado a envejecimiento**, y no tiene nada que ver. Es una **enfermedad** y la detección temprana y prevención son claves a la hora de aportar calidad de vida. Creo que ese es el paradigma contra el que hay que luchar y que debemos romper entre todos”, añade Alfonso Fernández.

SPC diseña un asistente de salud para mejorar la atención remota a mayores

Un **asistente de salud personal** para optimizar la asistencia a mayores con un sistema de recordatorios por llamada telefónica es la mayor novedad de la segunda fase de la aplicación **SPC Care**, que la española [SPC, líder en telefonía para mayores, presentó en el MWC 2025](#) de la mano de su CEO, **Teresa Acha-Orbea**.

Esta nueva solución tecnológica complementa las capacidades de SPC Care, que ya incluyen la **gestión remota integral del móvil** del mayor, protección frente a comunicaciones **fraudulentas, geolocalización** y sistema de **alertas** de seguridad. La plataforma, presentada hace ahora justo un año, es compatible con diversos dispositivos de la marca y a partir de ahora ese catálogo se ampliará a teléfonos inteligentes, básicos y también relojes.

Acha-Orbea destacó que SPC apuesta por “**un ecosistema abierto**”, reforzando el compromiso de la compañía con la inclusión digital y el envejecimiento saludable. Desde SPC defienden “el **cuidado entrañable y cercano a los mayores**, que no deben ser vistos como un problema, pero que sí necesitan ayuda”.

TE PUEDE INTERESAR

WhatsApp añade el tercer tick: cómo saber si tus mensajes son reenviados sin tu consentimiento

El director de la Agencia de Supervisión de la IA destaca que la prioridad es proteger al consumidor

Meta usará la tecnología de X para su programa de notas de la comunidad

Síguenos en [Whatsapp](#), [Instagram](#), [Facebook](#) o apúntate a alguna de nuestras [Newsletters](#).

PUBLICIDAD

De festejar a desesperar por la falta de ayudas a pacientes de ELA pese a la ley: "Derechos sin presupuesto, papel mojado"

La norma para mejorar la calidad de vida de las personas con esclerosis lateral amiotrófica sigue sin desarrollo ni financiación, cinco meses después de su aprobación y AdELAnte Castilla-La Mancha, una asociación que defiende a los afectados y a sus familias, urge el soporte económico anunciado por el Gobierno de Page en junio de 2024

[— El Congreso aprueba por unanimidad la ley de la ELA](#)





Pacientes con ELA, en una sala habilitada, siguiendo el Pleno. Sergio Pérez

Inma Sánchez Morate

15 de marzo de 2025 -19:33 h 0

"Quiero anunciaros que, debido a la limitación respiratoria que tengo, necesito hacer más esfuerzo para hablar. Creo que, muy a mi pesar, ha llegado el momento de dejar de comentar partidos de DAZN". Con estas palabras [el exfutbolista Juan Carlos Unzué](#), que el 18 de junio de 2020 anunció que padecía esclerosis lateral amiotrófica (ELA), cierra su etapa como comentarista de partidos. La enfermedad avanza.

PUBLICIDAD

Cada día en España mueren tres personas y otras tres son diagnosticadas de la patología, según La Asociación Española de ELA. Cinco meses después de que el Congreso aprobara por unanimidad la ley ELA, no ha cambiado nada la situación de quienes sufren una de las enfermedades incurables más crueles.



“No tienen el tiempo que la administración necesita”, dice David Amores, presidente de AdELAnte Castilla-La Mancha, la asociación regional de personas enfermas de ELA y sus familias. Por eso se han reunido con el Gobierno de Emiliano García-Page para que se agilice la línea de ayudas directas, de hasta 6.000 euros, que [la administración autonómica anunció en junio de 2024](#), y que no llegan.

PUBLICIDAD

“Pedimos que se aborde un plan de choque con los casos más avanzados, los que están enganchados a un respirador para poder seguir con vida”, dice Amores porque “una vez que se ha hecho esta intervención al paciente que quiere seguir viviendo, necesita 24 horas al día de cuidados continuos, pero el Estado hoy no los proporciona, dejando la supervivencia a merced de que la familia tenga capacidad económica o no”.

PUBLICIDAD

La situación es casi siempre la misma: “El cuidador principal es el familiar y la vida del paciente depende de que no vaya a trabajar o que no vaya ni al baño. No les puedes pedir paciencia”.

PUBLICIDAD

Sanidad contabiliza en Castilla-La Mancha 170 pacientes de ELA, y espera con ganas un registro nacional inexistente todavía. "Es fundamental", explica a **elDiarioCLM.es** Enrique Botía, el neurólogo que coordina la Unidad de ELA del Hospital Mancha Centro en Alcázar de San Juan (Ciudad Real).

"Llevamos un registro interno en cada servicio de neurología, excepto en los hospitales de Guadalajara y Cuenca, pero hay pacientes repetidos que son los que buscan una segunda opinión o vienen a nuestras unidades necesitando un recurso puntual, pero están participando de un ensayo clínico en Madrid y les vemos poco. Cada año hacemos una revisión".

Piden ayudas de mayor cuantía para los enfermos en etapa avanzada

De los registrados en la comunidad autónoma, una decena de casos corresponden a pacientes con un estado más avanzado de la enfermedad y lo que se pretende desde AdELAnte CLM es "priorizar ayudas de mayor cuantía económica para ellos, aunque sea bajando algo la ayuda del resto", con el mismo presupuesto mientras llega la financiación del Estado, añade David Amores.

El presidente de AdELAnte cree que lo va a entender todo el mundo. "Yo entiendo a la comunidad autónoma, pero ¿quién entiende al enfermo?", se pregunta. Y se refiere a un tipo de paciente concreto. "Cuando ya no puede respirar por sí mismo le preguntan si va a tener capacidad económica para seguir viviendo, antes de hacerle la intervención. Espero que no se vuelva a hacer esa pregunta jamás en un hospital público". En este aspecto, recuerda David Amores, la ley viene a decir que "el Estado va a cuidar de ti".

Se suceden las reuniones entre las organizaciones representantes de los pacientes de ELA con las administraciones públicas con el fin de adelantar financiación para que los primeros cuidadores profesionales lleguen lo antes posible a las familias. "Todo son borradores e ideas y seguimos diciendo que están muy bien, pero el 31 de octubre nos reconocieron un derecho y hoy seguimos en la misma situación porque un derecho sin partida presupuestaria al final es un papel mojado", lamenta.

Es clave recordar que el artículo 2 de la norma establece que su aplicación es inmediata para las personas diagnosticadas con ELA desde su entrada en vigor. En cualquier caso, en el propio texto se recoge la obligación de financiarla, tal y como aparece en la disposición adicional cuarta.

Pero actualmente, se encuentra en espera del desarrollo reglamentario de la ley por parte de los Ministerios de Sanidad y de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, así como la activación del llamado Plan de Despliegue. Habrá que modificar otras doce leyes, reconoce el presidente de AdELAnte CLM. "Eso lleva un tiempo que una persona sana entiende. Quien no lo comprende es aquel que se está muriendo", afirma contundente.

La Ley ELA también establece un procedimiento de urgencia para el reconocimiento del grado de discapacidad en un máximo de tres meses. "En Castilla-La Mancha tenemos canales suficientes con la administración regional para que les valoren de forma urgente", sostiene David Amores.

Diagnosticar pronto para anticipar la atención a los pacientes de ELA

"En nuestra zona el diagnóstico desde que vas al neurólogo, siguen las pruebas y te dan los resultados, el tiempo se ha reducido de seis meses a menos de uno y también los desplazamientos del enfermo al hospital", afirma el coordinador de la unidad de ELA del Hospital Mancha Centro, Enrique Botía. Esta es una de las cuatro unidades que tiene la comunidad

Reducir el tiempo en que se diagnostica la enfermedad ha sido posible gracias a un proyecto de los cuatro hospitales financiado por el Ministerio de Sanidad durante dos años.



Hospital Mancha Centro, en Alcázar de San Juan

"Visitamos todos los centros de Atención Primaria y servicios de urgencias y tuvimos reuniones con los facultativos para que supieran identificar posibles pacientes con ELA. Que estuvieran vigilantes de los primeros síntomas y que los derivaran para adelantar todo el proceso diagnóstico: se les cita en el primer mes se les citan las pruebas y la revisión. Se creó una especie de circuito específico para la ELA como se hace con otras enfermedades que necesitan un diagnóstico rápido", explica el neurólogo.

El proyecto buscó la atención psicológica precoz en un mes, que también se consiguió. "Ahora ya no tenemos esa financiación del ministerio y el mantenimiento de toda esa estructura y de la mejora de calidad se hace con cargo al centro hospitalario y cada año se da cuenta de los resultados".

Cuando se retrasa el diagnóstico hay mucha ansiedad porque el paciente empieza con una discapacidad y no sabe a qué se debe. Según la evaluación efectuada por la Sociedad Española de Neurología, el diagnóstico de esta enfermedad en España se demora de media un año y durante todo ese año -afirma Botía- los pacientes pierden rehabilitación, atención psicológica, no tienen adaptaciones, no les da tiempo a pedir la discapacidad. "Cuando se la reconocían, algunos ya se habían muerto y una enfermedad con la que un paciente puede fallecer en tres años, perder uno en el diagnóstico y no hacer nada, es un año perdido".

Pese a todo, según David Amores no pueden negarse avances y a nivel organizativo el Hospital Mancha Centro en Alcázar de San Juan es un ejemplo en toda Castilla-La Mancha. "Ya es muy raro que nos encontremos deficiencias como en el 2019 cuando te daban tres o cuatro citas médicas en una semana para una persona que no puede andar. Es justo reconocer lo que se está haciendo bien, gracias a esa ola favorable con todo lo que es la ley ELA que ha dado a conocer una realidad a todas luces injusta".

Desigual prevalencia de la enfermedad

En Castilla- La Mancha la prevalencia de la ELA es de entre seis y siete casos por cien mil habitantes según la última

Explica Botía que no se sabe de qué puede depender y que se está investigando "No se conoce la causa, pero puede deberse a que donde la atención está más desarrollada estemos contando mejor que en las zonas que no llevan un registro tan detallado. La otra posibilidad es que en las zonas con más casos pueda haber más por tóxicos ambientales y factores genéticos que pudieran influir".

"Lo primero que hay que hacer si hay algún factor ambiental es aprovechar el registro nacional para que sea más riguroso y haciendo un corte veremos si los datos que tenemos son reales si hay zonas con una mayor prevalencia. No puedes empezar un estudio sin tener datos reales. El registro nacional se tienen que poner en marcha este año".

Recientemente La Unidad de ELA de la Gerencia de Alcázar de San Juan compartía su modelo de éxito en la primera reunión multidisciplinar de ELA 'ELA 360', organizada por la Fundación Luzón. "Nosotros aportamos mejoras en la organización asistencial y estamos más deficitarios en investigación básica que esta por desarrollar", sostiene Enrique Botía.

EL ARTÍCULO CONTINÚA DESPUÉS DEL SIGUIENTE MENSAJE

Apoya el periodismo local independiente en Castilla-La Mancha

En elDiario.es Castilla-La Mancha apostamos por un periodismo que respete la verdad, que contraste datos, que sea crítico y plural. Necesitamos que nos apoyes para ser independientes.

Te necesitamos como socio/a para nuestra edición local. Te llevará menos de un minuto y puedes hacerlo desde aquí con cuotas que van desde 1 euro al mes.

Cualquier aportación por pequeña que sea es importante. En este 2024 cumplimos diez años y queremos celebrar el buen periodismo a pesar de todo. Contigo. Gracias por ayudarnos a lograrlo.

Haz posible el periodismo independiente.

La ELA es una enfermedad neurodegenerativa donde las neuronas motoras van muriendo. Los pacientes tienen problemas en funciones básicas como caminar, tragar, hablar o respirar, manteniendo la conciencia en todo momento. Se desconoce su causa y aún no se ha hallado ni cura ni tratamiento paliativo, por lo que la gran esperanza de las personas afectadas está en la investigación.

Más información

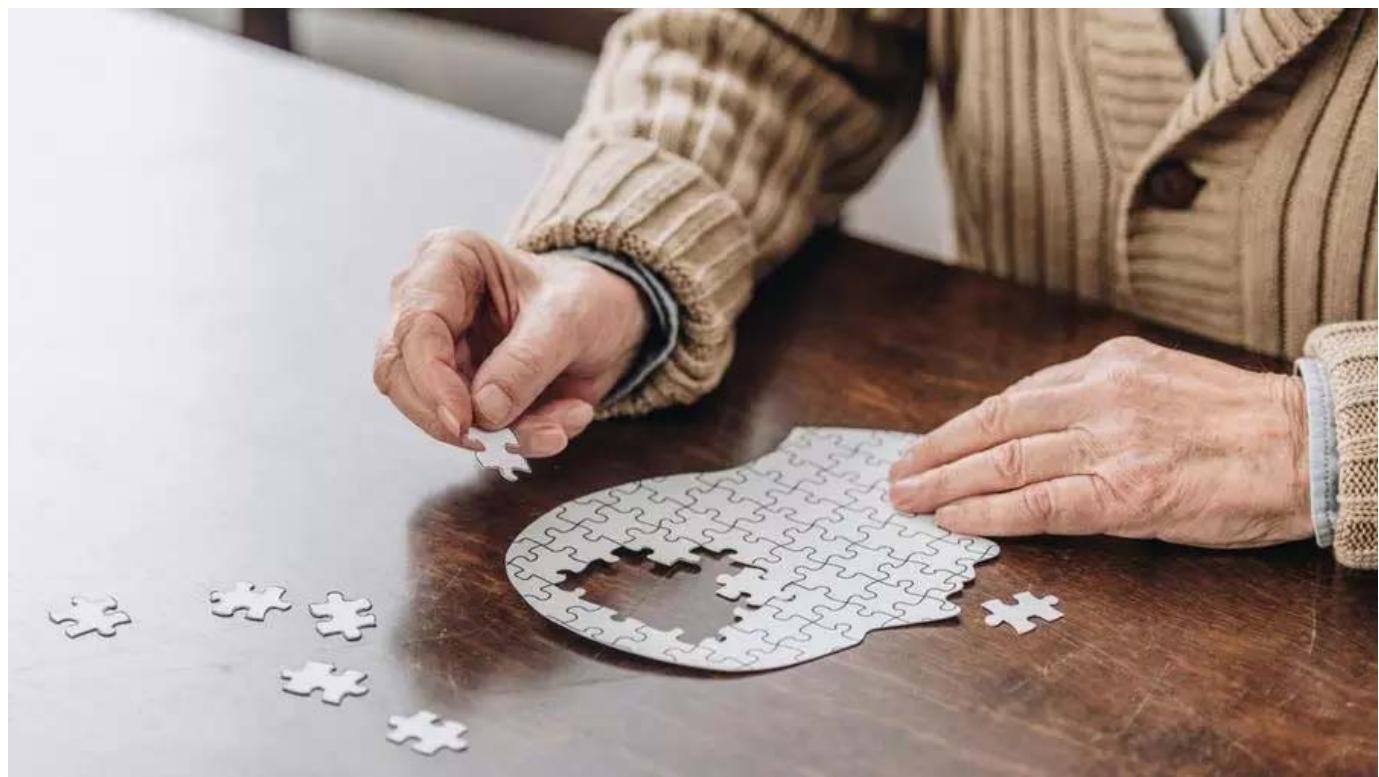
[El Congreso aprueba por unanimidad la ley de la ELA](#)

En España se estima que hay unas 4.000 personas diagnosticadas de ELA, una cifra que apenas varía, ya que aproximadamente mueren tres personas cada día por esta causa y se diagnostican otros tres nuevos casos. Con casi cuatro millones de euros de financiación pública y la implicación de los mayores expertos de España (27 grupos de investigación de 13 comunidades), el proyecto SEED-ALS va a intentar descifrar los enigmas moleculares de esta enfermedad. La iniciativa está financiada por el Instituto de Salud Carlos III (ISCIII) e impulsada por el Centro de Investigación Biomédica en Red (CIBER). Castilla- La Mancha no participa.

PUBLICIDAD

Cómo proteger el cerebro de las enfermedades neurodegenerativas

Unos correctos hábitos de vida permiten mantener el cerebro sano y, al hacerlo, también se reduce el riesgo de sufrir enfermedades neurodegenerativas



Persona mayor completando un rompecabezas LightFieldStudios | iStock

Mercè Palau

18 de marzo de 2025 -05:00 h

El cerebro es uno de los órganos más importantes del cuerpo humano, el centro de mando de nuestra vida diaria y uno de

acciones tan diversas e importantes como los pensamientos, la memoria, el movimiento o las emociones.

PUBLICIDAD

Es muy común normalizar todos estos grandes *poderes* sin pensar en la importancia de cuidar del cerebro, hasta que empiezan a aparecer algunos cambios cognitivos y enfermedades neurológicas, consideradas la principal causa de discapacidad y la segunda causa de muerte en todo el mundo. Unas patologías que, según se estima, afectan a 3.400 millones de personas, es decir, a más del 45% de la población mundial. En España, entre 21 y 23 millones de personas sufren algún trastorno neurológico, con una prevalencia un 18% superior respecto a la media mundial. De todas ellas, las más comunes son el ictus, las cefaleas y la migraña, así como la enfermedad de Alzhéimer y la epilepsia.

PUBLICIDAD

Pero hablar de salud cerebral no solo es hacerlo de ausencia de enfermedad, sino de prevención, tratamiento, atención y rehabilitación de las enfermedades neurológicas. Fruto de la importancia de todo ello y para dar respuesta a cómo conseguirlo se acaba de presentar el libro *Mantén joven tu cerebro*, una guía esencial para la salud neurológica e impulsado por la Sociedad Española de Neurología (SEN), en colaboración con Adamed Laboratorios y co-editada por el Doctor Jesús Porta-Etessam, jefe del Servicio de Neurología del [Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz](#) y presidente de la SEN. En ella se ofrecen consejos de hábitos saludables con aval científico para el cuidado del cerebro y la prevención de enfermedades neurodegenerativas.

Un cerebro más sano desde la prevención

PUBLICIDAD

La forma en la que nos movemos y nos cuidamos incide directamente en mantener o no un buen funcionamiento cerebral durante toda la vida. Además, hay que tener presente, como afirma el doctor Porta-Etessam, que “hasta el 40% de las demencias y el 90% de los accidentes cerebrovasculares son evitables y que un cerebro más sano es menos vulnerable para desarrollar enfermedades”.

PUBLICIDAD

Algunas [investigaciones](#) demuestran que hasta un 40% de los casos de demencia pueden atribuirse a factores de riesgo

PUBLICIDAD

Este enfoque preventivo busca, a través de modificaciones del estilo de vida y de intervención temprana, retrasar o prevenir la aparición de cualquiera de las afecciones. Por tanto, es clave ayudar a mantener el cerebro sano, y hay muchas formas de hacerlo con las decisiones que tomamos todos los días.

Claves para mantener el cerebro sano

Identificar cuáles son las formas de frenar problemas como el deterioro cognitivo y retrasar o prevenir la demencia es una de las prioridades de salud más importantes. Y más teniendo en cuenta que, como afirma el doctor Porta-Etessam, “ello conlleva una considerable carga en discapacidad, con 1,5 millones de años de vida ajustados por discapacidad por enfermedades neurológicas, siendo las responsables del 44% de la discapacidad por enfermedad crónica”.

PUBLICIDAD
Mantén joven tu cerebro aborda temas fundamentales para prevenir este tipo de problemas y, además, ofrece estrategias para la prevención del Alzheimer y otras patologías neurológicas relacionadas con el envejecimiento. No se trata de nada complejo sino de realizar pequeños cambios positivos que se traducen en grandes logros.

Uno de los pilares para un cerebro sano pasa por lo que comemos, por una **alimentación sana y equilibrada**, asociada no solo a una amplia variedad de beneficios para la salud, también para la cerebral. Nutrir nuestro cerebro de forma saludable, haciendo hincapié en las frutas, las verduras, los cereales integrales, el pescado, las semillas y las grasas saludables, es una buena manera de cuidarlo.

Otro puntal para la salud del cerebro es la **actividad física**, que no solo ayuda a reducir el riesgo de hipertensión, mejora el estado de ánimo y ayuda a controlar el peso sino que también se asocia con una reducción de la contracción cerebral y ayuda, por tanto, en la neuroprotección. Todo nuestro cuerpo se beneficia si hacemos ejercicio de forma regular: las **investigaciones** sugieren que mejora los procesos cognitivos y la memoria.

PUBLICIDAD
También el **sueño y el descanso** tienen una influencia significativa en la memoria ya que no dormir lo suficiente puede

Es importante también **desafiar nuestro cerebro**, estimularlo y fortalecerlo, con actividades que supongan un reto en la justa medida. Las actividades intelectuales y la estimulación cognitiva permiten al cerebro ejercitarse de varias formas y lo hacen más resistente al envejecimiento, al igual que integramos varios alimentos distintos en nuestra alimentación.

PUBLICIDAD

A esta lista de beneficios también hay que añadir el papel de la interacción social y de las relaciones sociales. Se ha demostrado que mantener una vida social activa se asocia a un menor riesgo de sufrir depresión y a unas mejores capacidades cognitivas.

[El diario de tu salud](#)

HE VISTO UN ERROR 

PUBLICIDAD

TEMAS DE INTERÉS [Simulador Renta 2024](#) [Programación Televisión](#) [Fechas Renta 2024](#) [Cuándo es la Semana Santa 2025](#) [Cambio de hora 2025](#) [Becas MEC](#) [Primavera 2025](#) [Día del Padre](#) [Borrador Renta 2024](#) [Pensiones](#)

Necesitamos tu apoyo económico para hacer un periodismo riguroso y con valores sociales

[HAZTE SOCIO, HAZTE SOCIA](#)

Descubre nuestras apps



Vivimos en redes



[Qué es elDiario.es](#)

[El equipo](#)

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

La mitad de los adultos y un cuarto de los niños españoles duerme poco y mal

C. G. Lucio

4-5 minutos

Robar horas al sueño tiene una repercusión negativa sobre la salud. Aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares o diabetes



Una pareja en la cama, ella está despierta.EM

Actualizado Domingo, 16 marzo 2025 - 02:02

En España, en general, dormimos poco y mal. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **el 54% de la población**

adulta española duerme menos de las horas recomendadas y un 48% no tiene un sueño de calidad durante su descanso nocturno.

Los expertos recomiendan dormir al menos entre 7 y 9 horas diarias en el caso de los adultos. Y, sin embargo, la mayoría no llega al mínimo. Ya sea por ver otro capítulo en Netflix, por acabar ese informe pendiente o porque el pequeño tiene fiebre otra vez, muchos españoles no duermen lo suficiente. Algunos piensan que no lo necesitan, pero la realidad es que, según datos de la SEN, **menos del 5% de la población se puede catalogar como «dormidor corto»**, ese que tiene suficiente con dormir entre 5 y 6 horas al día para encontrarse descansado y bien.

Aunque pueda parecer inocuo, la realidad es que robar horas al sueño tiene consecuencias. «Si nuestro sueño no tiene una duración adecuada, se verá afectada nuestra salud», señala en un comunicado **Celia García Malo**, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

A corto plazo, experimentaremos problemas de capacidad de atención, de productividad y **sensación de sentirnos cansados y somnolientos durante el día**, explica. Además, también puede hacer que estemos más irritables y con peor estado de ánimo. Pero las repercusiones de dormir poco más mucho más allá de esos reveses en el día a día.

Distintas investigaciones han puesto de manifiesto que quienes roban menos de lo recomendado tienen mayor riesgo de sufrir **enfermedades como las cardiovasculares**. El metabolismo se ve afectado por esa falta del sueño, por lo que dormir poco también afecta el riesgo de obesidad y diabetes, lo que también influye en las posibilidades de desarrollar más adelante una enfermedad vascular.

La falta de sueño también se ha asociado con un mayor riesgo de

enfermedades neurodegenerativas y con trastornos mentales como la depresión. Por otro lado, también se sabe que la falta de sueño aumenta el riesgo de accidente y, de hecho, se estima que esta carencia está detrás del 30% de los accidentes de tráfico en España. En definitiva, no dormir lo suficiente supone un verdadero problema de salud pública.

La carencia, además, no solo afecta a los adultos. La SEN estima que **el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad** y que solo el 30% de los niños mayores de 11 años duermen el número adecuado de horas. Se recomienda que los niños mayores de dos años duerman más de 10 horas al día mientras que la recomendación para los adolescentes es que su sueño sea de al menos 8 horas cada noche.

La Sociedad Española de Neurología Pediátrica (SENEP) calcula, además, que **entre el 20% y el 40% de los niños tendrán algún problema relacionado con el sueño** en algún momento de su desarrollo.

En niños, advierte el organismo, los trastornos del sueño pueden ser en ocasiones un síntoma de enfermedad neurológica subyacente.

Por ejemplo, en niños con sospecha de **TDAH** es fundamental evaluar el sueño. También es una condición frecuente en niños con epilepsia o con trastornos del espectro autista.

En ese sentido, la SENEП reivindica la importancia de la identificación y tratamiento de los trastornos del sueño en la edad pediátrica, y la importancia de la coordinación entre Atención Primaria y Neuropediatría para su manejo.



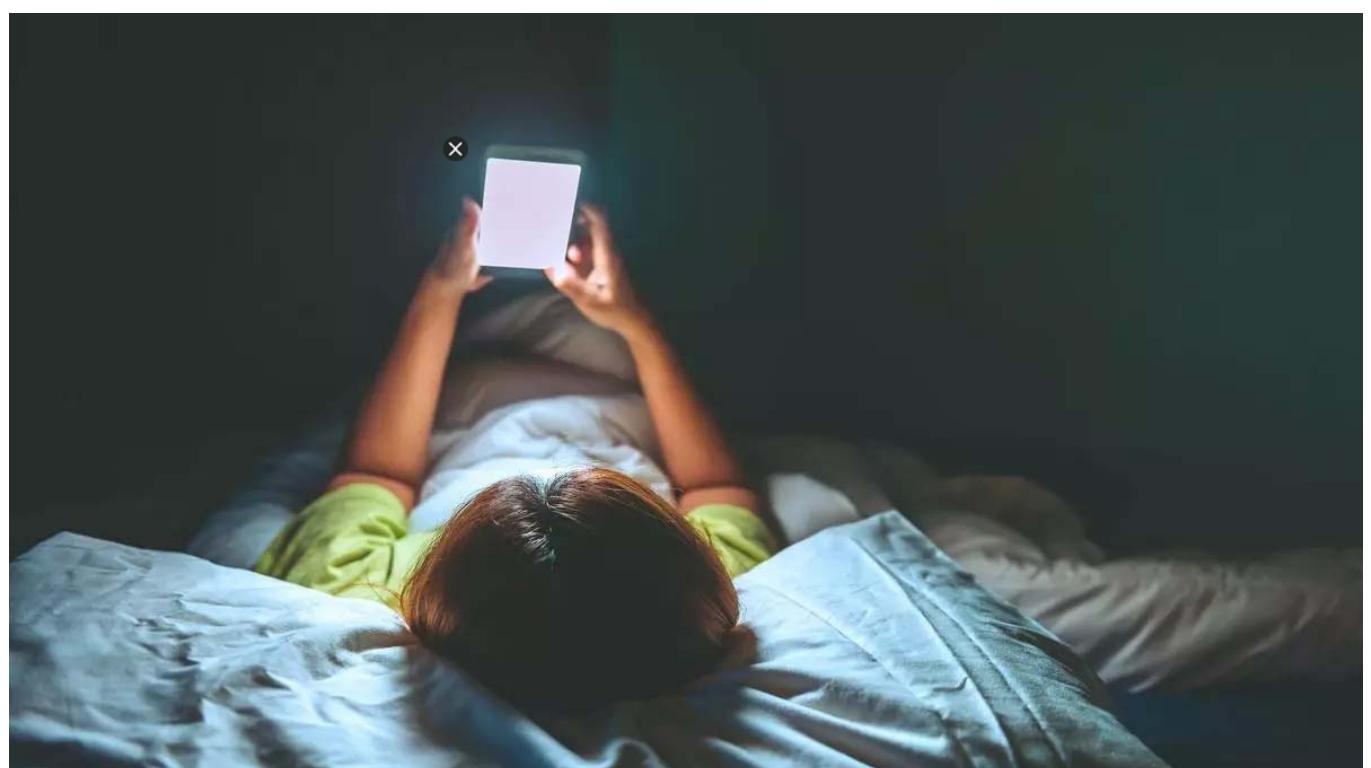
Vida y estilo

Extra Ansiedad Dietas Emociones Vacaiones Matrimonio Psicología

Pantallas

¿Duermes mal? Esta es la app que recomiendan los médicos para combatir el insomnio

- El uso de dispositivos móviles ha aumentado considerablemente desde la pandemia
- [¿Sabías que tu forma de dormir revela tu estado emocional? Esto es lo que dice de ti](#)
- [Adiós al insomnio: cómo volver a dormir a pierna suelta con los consejos del enfermero de Salud Mental](#)



Un niño mirando el móvil en su cama. / QUAY

PUBLICIDAD



¿Nariz irritada por resfriado?

 Por qué confiar en El Periódico

En la **era digital** en la que nos encontramos es muy **habitual** usar los **teléfonos** móviles antes de ir a dormir. Para muchos, este tiempo es considerado como su **momento para relajarse** después de la jornada laboral **diaria**.

PUBLICIDAD

Pasamos cada vez más tiempo frente a las **pantallas** mirando **redes sociales**, vídeos e incluso series de **televisión**, lo que puede tener un **impacto** muy negativo en nuestra **salud visual** e incluso puede **alterar** nuestros ciclos de **sueño**.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

El psiquiatra Enrique Rojas revela los síntomas que reflejan que tienes sobrecarga emocional trabajando



Uso del teléfono

Según [datos del INE](#), casi el **60%** de la población **española** usa **gafas o lentillas**. Además, según el [Estudio de la Visión en España 2022](#) de la **Clínica Baviera**, la tasa de **miopía** en jóvenes de entre **18 y 24 años** ha aumentado un **10% desde 2020**.

Unas **cifras** que coinciden con el **aumento** del uso de los dispositivos móviles desde la **pandemia**. A parte de **problemas oculares**, el uso del móvil por la noche también puede provocar trastornos de **sueño**

PUBLICIDAD

La **temperatura** de la luz de la **pantalla** es muy similar a la luz **diurna**. Por la noche, esta **luminosidad** hace creer a nuestro **cerebro** que aún es **de día**, y, por lo tanto, no manda señales para que nos entren ganas de **dormir**.

Un psiquiatra aconseja ver estas películas para aumentar la inteligencia emocional y cuidar la salud mental



Filtros de luz roja

Según la Sociedad Española de Neurología, entre un **20% y un 48%** de la población **adulta** española sufre **dificultad** para iniciar o **mantener** el sueño, y las **consultas médicas** por este trastorno son cada vez más **frecuentes**.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Para evitar el insomnio, es importante **configurar** el móvil con el **filtro de luz roja**. Este filtro cambiará la **temperatura** de la iluminación de la pantalla para no **repercutir** en el **sueño**. La aplicación **Twilight** permite aplicar este **filtro** cuando lo consideremos **necesario** y, además, se puede **automatizar** según la luz de nuestra **ciudad**.

Estrés en el trabajo: si haces estas cinco cosas, podrías estar al borde del colapso



Dolor ocular

También permitirá que **no forcemos los ojos** excesivamente y nos ahorrará **dolores oculares** tras un largo tiempo de uso. Asimismo, los **móviles** actuales tienen la opción de aplicar un **filtro** que **limita la luz azul** y usa colores más cálidos para **proteger los ojos**. Este gadget lo podemos encontrar en la **configuración** de nuestros **dispositivos**.

PUBLICIDAD

De igual modo es importante **proteger** nuestros ojos de los **ordenadores**. La aplicación **f.lux** sirve para estos dispositivos y es **compatible** con **Windows, Mac y Linux** y ofrece la misma función que **Twilight**.

Si sientes esto, no es miedo... Es una fobia y así puedes superarla



El sueño no se recupera

Es importante recordar que el **sueño perdido** no se recupera, y que los **malos horarios** pueden desembocar en problemas **cardiovasculares, mentales o demencia**.

Para que un **sueño** sea de buena **calidad**, los **adultos** deben destinar al sueño entre **7 y 9 horas**, los **niños** mayores de dos años **más de 10 horas** y los **adolescentes** al menos **8**.

TEMAS APLICACIONES

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

Vicente Mera, experto en sueño: "Las personas que ordenan antes de irse a la cama, duermen mejor porque tienen sensación de haber hecho los deberes"

Sonia Dorado

4-5 minutos

Mejora tu sueño

1. [Inicio](#)
2. [Orden, limpieza y ahorro](#)

Si tienes problemas de sueño y no te funcionan acciones como cenar temprano o evitar pantallas antes de irte a dormir, el doctor Vicente Mera recomienda dejar todo ordenado antes de meterte en la cama para mejorar la calidad de tu sueño

Dormir bien es el pilar fundamental para disfrutar de una vida saludable, tal como afirma el doctor **Vicente Mera, experto en longevidad y antiaging**.

Incluso, tú misma, si alguna noche no has dormido bien por algún motivo, seguro que al día siguiente te habrás sentido, no solo más cansada, sino también **más irritada y sufriendo problemas de atención**. Y es que la falta de sueño en España es un problema muy

Galici@PRESS

TE INFORMA



PORTADA POLÍTICA SANIDAD ECONOMÍA DEPORTES CULTURA OPINIÓN MOVIMIENTOS

GALICIA EN RED ÚLTIMA HORA

CLAVES DE LA SEMANA STELLANTIS LISTAS DE ESPERA INDITEX

Expertos de Quirónsalud relacionan los malos hábitos del sueño como factor de riesgo del Alzheimer

Trastornos como la ansiedad o la depresión también están condicionados por el mal descanso.



Lunes, 17 de marzo de 2025, 12:01

Última hora

- Otro centenar de personas deben acreditar los requisitos para ser parte interesada en el procedimiento de Altri
- Piden dos años de prisión para un hombre acusado de

11
Veces
compartido



Foto: EP

Encadenar noches sin dormir, o durmiendo poco, o directamente descansando mal, puede ser un riesgo para nuestra salud. Puede afectarnos tanto en el plan físico, como mental e incluso cerebral. De hecho, los expertos ponen el foco sobre la importnacia de dormir bien en un país donde entre el 20% y el 48% de la población adulta dice sufre insomnio de manera ocasional e incluso crónica.

DE LA DEPRESIÓN AL ALZHEIMER

Según los datos de la Sociedad Española de Neurología, la mitad de la población reconoce tener hábitos perjudiciales para el descanso, como puede ser el uso de pantallas o antes de dormir o no mantener una rutina horaria. Las consecuencias pueden ser muy malas, ya que los profesionales de Quirónsalud sugieren que incluso el Alzheimer puede estar condicionado por este factor.

"Un sueño insuficiente o de mala calidad no solo afecta el rendimiento diario, sino que también puede aumentar el riesgo de enfermedades como ansiedad, depresión y, a largo plazo, incluso Alzheimer", explica el doctor David A. Pérez Martínez. En términos similares se expresa la doctora Anabel Puente Muñoz, que destaca la importancia de un diagnóstico adecuado en los trastornos del sueño.

"La polisomnografía es una herramienta esencial para evaluar problemas como la apnea del sueño o el insomnio. Nos permite analizar la actividad cerebral, respiratoria y cardiaca durante la

Establecer horarios regulares para ir a dormir, evitar el consumo de estimulantes como la cafeína o el alcohol, disponer de un ambiente adecuado para el descanso sin una iluminación fuerte y sin ruidos, o reducir el uso de pantallas antes de acostarnos son algunas de las recomendaciones más sencillas.



ARCHIVADO EN | España Sanidad SALUD Dormir Descanso Quirónsalud Alzheimer Depresion Ansiedad

Sin comentarios

Escribe tu comentario

Nombre

He leído y acepto la [política de privacidad](#)

E-mail

No está permitido verter comentarios contrarios a la ley o injuriantes. Nos reservamos el derecho a eliminar los comentarios que consideremos fuera de tema.

Enviar

VIANA DO CASTELO

Capital da Cultura Eixo Atlântico 2020

Programa

Interreg

Convenio para la Cooperación entre Comunidades Autónomas de España y Portugal



LO MÁS LEÍDO

1 Nace una nueva confederación de partidos que busca entrar en las diputaciones, Agora Galicia

2 La manifestación contra Altri y la mina de Touro en A Pobra reunirá a miles de personas y también de barcos

3 Tensión eólica en Galicia: la decisión del Supremo hoy es solo un aperitivo

4 Bitcoin sigue siendo el 'oro digital': ¿o estamos viendo su fin definitivo?

5 Milagro en alta mar: 19 marineros gallegos



HERALDO SALUDABLE



Consultorio médico Consulta a tu médico

Quién es Luis Javier López del Val, el médico de Zaragoza entre los 50 mejor valorados de España

La XI Edición de los Top Doctors Awards reconoce a los facultativos españoles de la medicina privada más votados por el propio colectivo, entre los que figura otro aragonés.

[Dos médicos de Zaragoza, entre los 'Top Doctors' españoles más valorados en 2024](#)

H. A. NOTICIA / ACTUALIZADA 18/3/2025 A LAS 05:00

HERALDO **OFERTA FLASH 72H** Celebra el Día del Padre con la mejor información.

SUSCRIPCIÓN SEMESTRAL

6€ Antes: 39,99€

ÚNETE

Javier López del Val, neurólogo del hospital Clínico, en un congreso en Zaragoza. **Guillermo Mestre**

La XI Edición de los Top 'Doctors Awards' reconoce a los 50 mejores médicos de la medicina privada en España, valorados a lo largo del año por el propio colectivo médico y de especialistas de cada área. Entre ellos, figura el **facultativo zaragozano Javier López del Val, experto en Neurología en la capital aragonesa**, que ha dedicado parte de su vida profesional a tratar los trastornos del movimiento, convirtiéndose en un reconocido experto a nivel nacional e internacional.

Del Val es licenciado y **Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad de Zaragoza**. Cuenta con una extensa experiencia y se ha convertido en un gran experto en el estudio y abordaje del parkinson y parkinsonismos, temblor esencial, distonía y patología vascular cerebral.

Pero además de su labor asistencial, ha compartido sus conocimientos a través de la docencia, siendo **profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza desde 1986**. Precisamente la combinación de la práctica clínica, la enseñanza y la **investigación** demuestran su compromiso con la formación de nuevas generaciones de profesionales de la salud.

LO MÁS LEÍDO



E. R. B.

- 2 Oleada de incendios de madrugada en Zaragoza: arden cuatro contenedores y la terraza de un bar en menos de dos horas

IZARBE GIL

- 3 Los 30 años de La Miguería, un ícono de visita imprescindible en el Tubo de Zaragoza

ALEJANDRO TOQUERO

- 4 Anabel González, psiquiatra: 'Lo que no ha pasado nos afecta igual que lo que nos ha ocurrido'

NOELIA AMORÓS

- 5 Un guardia civil de Zaragoza, investigado por una jueza tras una multa de 500 euros a un taxista

M. A. C.

TE PUEDE INTERESAR



Dos médicas de Zaragoza, entre los 50 mejores doctores de España



Dos médicos de Zaragoza, entre los 50 doctores españoles mejor valorados

ETIQUETAS



Con más de cuatro décadas dedicadas al mundo de la medicina, recibió el **Premio Nacional de Medicina en Neurología en 2024**. Asimismo, ha desempeñado otras funciones de renombre, siendo miembro el

HERALDO

OFERTA FLASH 72H

Celebra el Día del Padre con la mejor información.

SUSCRIPCIÓN SEMESTRAL



ÚNETE

Neurología en grupos de expertos de la European Federation of Neurological Societies (Efns).

Su extensa actividad académica, ligada a la medicina, se refleja en comunicaciones presentadas en congresos, publicaciones en revistas especializadas y la dirección de diversas tesis doctorales. Como experto en Neurología, ha editado libros de esta temática y publicado capítulos en libros de difusión nacional e internacional.

En la actualidad ejerce como **jefe en la unidad de trastornos del movimiento del Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa** y también ejerce en la Clínica Montpellier.

Otro aragonés

Estos premios destacan a los 50 mejores médicos de España, atendiendo a su excelencia en el desarrollo de su **actividad asistencial, a nivel nacional e internacional**. También valoran sus habilidades clínicas, investigadoras, divulgativas y docentes, además de tener la máxima puntuación por parte de pacientes reales.

TE PUEDE INTERESAR

[Fotos del bonito pueblo de Zaragoza con el mausoleo romano más antiguo y mejor conservado de España](#)

Este es el bar de Zaragoza que tiene las mejores patatas bravas Canfranc Express, aventura gastronómica en un vagón y entre

TE PUEDE INTERESAR



La vitamina que mejora la vista y ayuda a prevenir las cataratas: cómo tomarla de forma natural

RAQUEL SÁNCHEZ



APP HUFFPOST ¡Entérate de todo descargándote aquí la app de 'El HuffPost'!

EN DIRECTO El vecino de España da por inaugurado el boicot al caza estadounidense

[LIFE](#) [SALUD](#) [MEDICAMENTOS](#)

Aviso por el medicamento contra la enfermedad que sufren unas 160.000 personas en España: "Provoca un deseo incontrolable de tener sexo"

Los testimonios de varias mujeres y hombres en un amplio reportaje de la BBC han hecho saltar las alarmas.

Por Redacción HuffPost

Publicado el 15/03/2025 a las 16:42





GETTY IMAGES

Una farmacéutica con un bote de medicamentos.

Los testimonios de varias mujeres y hombres en un amplio reportaje de la *BBC* han hecho saltar todas las alarmas sobre un medicamento. Se trata del ropinirol, un popular fármaco para tratar el Parkinson, pero, según se hacen eco medios de todo el mundo, como el italiano [*Il Fatto Quotidiano*](#), con efectos secundarios devastadores en la vida de algunos pacientes.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), alrededor de 160.000 personas viven con la enfermedad de Parkinson en España. Afecta al 2% de la población mayor de 65 años y al 4% de los mayores de 80 años. Pero no es una enfermedad exclusiva de las personas mayores, ya que un 15% de los casos se dan en personas menores de 50 años.

Estos medicamentos, que se conocen como agonistas de la dopamina, funcionan estimulando los receptores de dopamina en el cerebro, aliviando los síntomas de la enfermedad de Parkinson y el síndrome de piernas inquietas. Pero, en algunos casos, pueden provocar efectos secundarios inesperados y potencialmente destructivos, como la adicción compulsiva al sexo y al juego, según señala el medio italiano.

Ya puedes comentar esta noticia

COMENTAR

Un informe de la compañía farmacéutica GlaxoSmithKline (GSK) ha destacado un posible vínculo entre estos fármacos y comportamientos sexuales atípicos. Además, el prospecto de ropinirol enumera explícitamente entre los efectos secundarios un "aumento del deseo sexual" y un "deseo inusual de jugar".

A pesar de estas recomendaciones, muchos pacientes informaron en Reino Unido que nunca se les advirtió de los riesgos potenciales antes de comenzar el tratamiento, lo que los dejó sin preparación para manejar los efectos secundarios de la terapia. "Cuidado con este medicamento, provoca un deseo incontrolable de tener sexo y jugar", alertaron.

Una de ellas, llamada Claire, entrevistada por la *BBC*, dijo que había desarrollado el síndrome de piernas inquietas durante el embarazo y que a menudo sufría de insomnio y una extraña sensación de hormigueo bajo la piel. Después de dar a luz, estos problemas continuaron persistiendo, por lo que su médico le recetó ropinirol, pero sin enumerar los posibles efectos secundarios.

Después de un año de tomar el medicamento, sus síntomas remitieron, pero Claire comenzó a experimentar impulsos sexuales sin precedentes. "Queda algo en tu cabeza que sabe que lo que estás haciendo está mal, pero te golpea tan fuerte que no sabes

que lo estás haciendo", describió.

Claire también recordó salir de casa a primera hora de la mañana para buscar sexo , exponiendo sus pechos a cualquier hombre que encontrara: "Lo hacía con regularidad", dijo, "y en lugares cada vez más peligrosos, aunque tenía pareja". Después de dejar de tomar los medicamentos, mis impulsos sexuales desaparecieron casi inmediatamente. "Me sentí muy avergonzada ", declaro en la entrevista al medio británico.

Según el Instituto Nacional para la Excelencia en la Salud y la Atención, el organismo de control del gasto en medicamentos del Reino Unido, se cree que las conductas impulsivas, incluidos el juego y el aumento del deseo sexual, afectan a entre el 6 y el 17% de los pacientes con síndrome de piernas inquietas que los toman.

EL HUFFPOST PARA NATIONALE-NEDERLANDEN



Josep Celaya: "Nuestro objetivo es ofrecer la mejor experiencia de cliente a través de una conexión perfecta entre tecnología y cercanía"

En un comunicado oficial, GSK dijo a la *BBC* que el ropinirol se ha recetado para más de 17 millones de tratamientos y ha sido sometido a "extensos ensayos clínicos" y que, como todos los medicamentos, "tiene posibles efectos secundarios, que están

claramente indicados en la información de prescripción".

Por Redacción HuffPost

SALUD

MEDICAMENTOS

Relájate en un resort frente al mar

RIU Hotels & Resorts | Sponsored

[Haz clic aquí](#)

Contenido Patrocinado

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

[goldentree.es](#) | Patrocinado

LELO™ Juguetes de placer de lujo | Diseño premiado

LELO | Patrocinado

[Compra ahora](#)

Protege tu salud física y emocional

AXA | Patrocinado

[Solicita ahora](#)

Doctor revela un "parásito" que causa estreñimiento y un ritual de 12 segundos que drena el colon

[goldentree.es](#)

[Más información](#)

El asombroso truco de este caballo para ayudar a su dueña a montar

Huffpost

Sumérgete en el placer con LELO

LELO

[Compra ahora](#)

El seguro que te ayuda a alcanzar tus metas

 DIRECTO

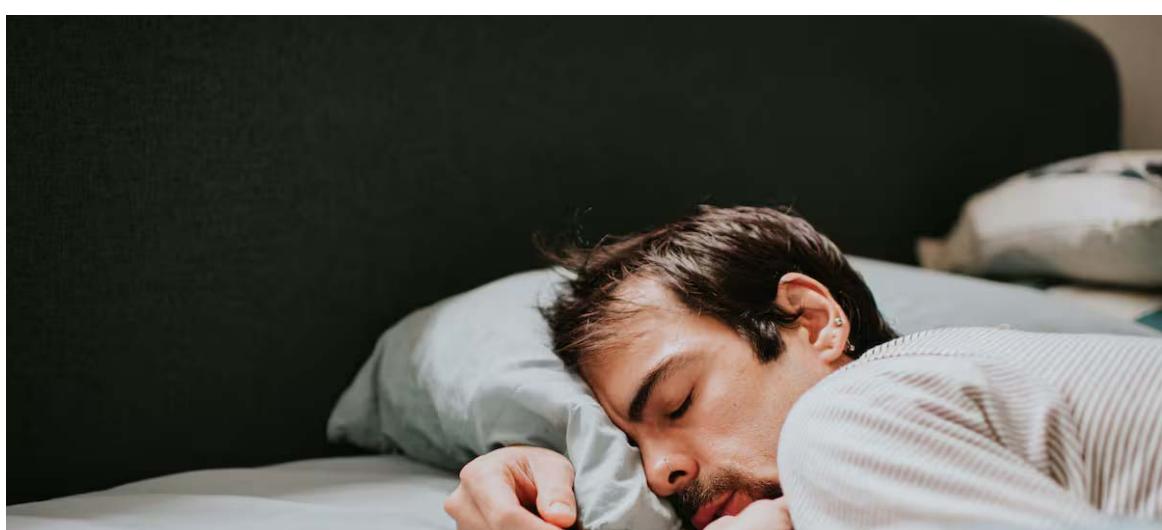
ESTÁ PASANDO 🔥

Mascletà hoy Ofrenda Flores Valencia Aitana concierto Cambio de t

MASHUP

Una profesora de Harvard revela su plan de 11 pasos para dormir como un bebé en cero coma

Y sin desvelos



Un chico duerme plácidamente en su cama / Catherine Falls Commercial



En Directo **LOS40**
LOS40 David Álvarez



 La Sociedad Española de Neurología (SEN) entre el 25 y el 35% de la población española adulta padece **insomnio transitorio** y más de cuatro millones de españoles sufren insomnio crónico (10-15%).

Este trastorno que parece tan común en nuestro país y que se subestima en su mayoría, afecta al rendimiento diario y produce déficits cognitivos y de memoria así como problemas de **ansiedad y depresión**, hipertensión, **diabetes**, obesidad, entre otros.

Precisamente por esto es tan importante la realización de un diagnósticos y tratamiento adecuados, como señala el Dr. Hernando Pérez: "Es importante un correcto diagnóstico de este trastorno y que sea aconsejable, siempre que sea factible, **intentar actuar sobre la causa y no sólo en los síntomas**".

Únete al **canal de WhatsApp** de LOS40

Como por el momento no existe ningún medicamento mágico que nos haga caer rendidos en la cama en un segundo y durante largas horas o terapias que nos resuelvan este trastorno del sueño en poco tiempo, **hay técnicas que nos pueden ayudar**.

Los 11 pasos para aprender a dormir, según Harvard

Rebecca Robbins, profesora adjunta de medicina del sueño en la Facultad de Medicina de Harvard y científica asociada de la División de Sueño y Trastornos Circadianos del Hospital Brigham and Women's ha revelado a la edición lusa de **GQ** su método, basado en 11 sencillos pasos, para conciliar mejor el sueño.

-
- 1. Crear una rutina antes de meterte en la cama:** intenta estructurar este tiempo antes de irte a la cama con cosas que te gusten. Por ejemplo, tres cosas: darte un baño o ducha, leer unas páginas de un libro o meditar unos minutos. Hazlos todos los días, como un ritual.
 - 2. Activa tus sentidos:** encender una vela, un ambientador...
 - 3. Ten un horario fijo:** intenta irte a la cama todos los días a la misma hora, trabajes o no. Robbins sostiene que cuando mantenemos un horario constante, el cerebro entiende cuándo debes estar cansado.
 - 4. Habitación neutral:** elige unos colores y decoración relajantes.
 - 5. Invertir en tu cama:** compra un buen colchón, una buena almohada ...
 - 6. Ruido blanco:** aléjate del ruido mundanal y molesticas acústicas.



En Directo LOS40
LOS40 David Álvarez



10. Break de pantallas: deja toda pantalla de dispositivos móviles al menos 30 minutos antes de dormir.

11. Volcado mental: dedica unos cinco minutos a escribir todo lo que tienes en mente y siéntete cómodo sabiendo que tendrás tiempo y energía para hacer algo al respecto después de una buena noche de sueño.

Sueño Salud

Relájate en un resort frente al mar

RIU Hotels & Resorts | Sponsored

[Haz clic aquí](#)

Contenido Patrocinado

Increíble: Calculadora muestra el valor de tu casa al instante (Échale un vistazo)

[BrightLifeDaily.com](#) | Patrocinado

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

[goldentree.es](#) | Patrocinado

DACIA BIGSTER

[Dacia](#) | Patrocinado

¡Esta oferta tiene 0 interés!

[Gama Nissan](#)

[Ver oferta](#)

Muere Pedro González, el hermano de Lucas, de Andy y Lucas, de un infarto fulminante a los 55 años | Actualidad | LOS40

[LOS40](#)

Aísla tu casa por 1 euro

[Aislamiento-1-Euro](#)

[Ver oferta](#)

Llega la oferta que te interesa 0

[Gama Nissan](#) | Patrocinado

[Ver oferta](#)



En Directo **LOS40**
LOS40 David Álvarez





CLUB DAYS
Los mejores descuentos solo para LIFEstylers

Hasta **-20%** extra para miembros

Del 20 al 23 de Marzo

new balance **Pepe Jeans LONDON** **MANGO** **DOCKERS**

iY muchas más!

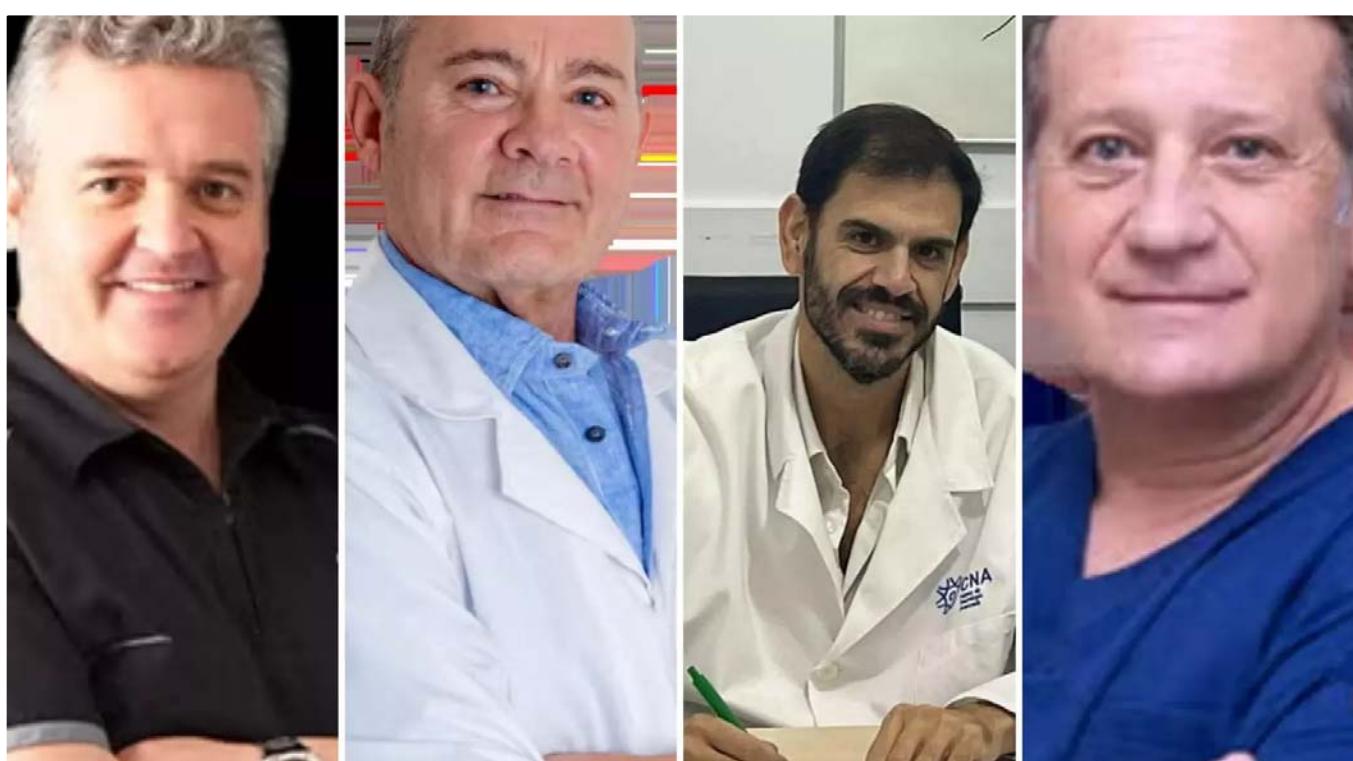
Málaga

Provincia La Farola Feria de Málaga Semana Santa

Cuatro médicos de Málaga, entre los 50 mejores de la sanidad privada, según Top Doctors

Manuel Martínez Navarro, Hernando Pérez Díaz, Antonio Moreno Guerrero y Vicente de la Varga Salto entran en la XI edición de los premios

[Vithas Málaga realiza con éxito la primera cirugía de descompresión orbitaria](#)



Cuatro médicos de Málaga entre los 50 mejores de la sanidad privada. / M.G.



Leonor García - Redactora

18 de marzo 2025 - 06:50



...

Cuatro médicos de Málaga se sitúan **entre los 50 mejores de la sanidad privada en España**. Así se desprende del ranking dado a conocer este lunes en el marco de la **XI Edición de los Top Doctors Awards**. Se trata del cirujano maxilofacial **Manuel Martínez Navarro**, el neurólogo **Hernando Pérez Díaz**, el oftalmólogo **Antonio Moreno Guerrero** y el traumatólogo **Vicente de la Varga Salto**. Este último facultativo ya ha recibido el [galardón con anterioridad](#).

En total, del medio centenar de profesionales distinguidos, 12 corresponden a Madrid, nueve a Barcelona y **cuatro a Málaga** y otros tantos a Sevilla. Las provincias andaluzas se colocan así en la tercera posición después de las otras dos.

Vicente de la Varga tiene casi tres décadas de experiencia.

Actualmente dirige el [Centro Avanzado de Medicina Deportiva CAMDE](#), es traumatólogo de referencia del [Málaga Club de Fútbol](#) y es consultor de la Real Federación Española de Natación y de las Federaciones Andaluzas de Baloncesto y de Fútbol.

Su formación incluye el Doctorado en Medicina y Cirugía *cum laude*, una beca postdoctoral en la [Universidad de Oxford](#) y un Máster en Cirugía de Cadera en el Princess Elizabeth Orthopaedic Centre de la Universidad de Exeter. Además, De la Varga combina la práctica clínica con la docente, impartiendo cursos de formación y participando en numerosos congresos, ponencias y comunicaciones científicas. Es miembro activo de la [Sociedad Española de Cirugía Ortopédica y Traumatología](#), de la Sociedad Internacional de Cartílago, de la Sociedad Europea de la Cadera y está afiliado a la [Academia Americana de Cirugía Ortopédica](#). Tiene especial interés en cirugía artroscópica de cadera, artroscopia de rodilla, artroscopia de hombro, artroscopia de tobillo, lesiones de rodilla, lesiones ligamentosas, lesiones deportivas, técnicas mínimamente invasivas, medicina regenerativa, con plasma rico en plaquetas y células madre y prótesis de cadera.

Manuel Martínez Navarro es **cirujano oral y maxilofacial** y uno de los principales expertos en técnicas avanzadas de cirugía oral e implantología en España. Es experto en cirugía oral y maxilofacial, [implantes dentales](#), [cirugía ortognática](#), cirugía de base de cráneo, tratamiento de [tumores de cabeza y cuello](#) e injertos óseos dentales.

Con una amplia trayectoria investigadora, ha realizado numerosas publicaciones y ponencias en congresos y reuniones nacionales e internacionales, consolidándose como un referente en su campo. Ha sido galardonado con el Premio de la Real Academia de Medicina y Cirugía de Sevilla en 2011 por su innovador trabajo sobre craneosinostosis. Es docente en el Máster de Cirugía Bucal de la

Universidad de Sevilla. También es miembro activo de diversas asociaciones médicas, como la **Sociedad Española de Cirugía Oral y Maxilofacial**. Actualmente, ejerce en las **Clínicas Martínez Navarro** de Málaga, Rincón de la Victoria y Coín.

Hernando Pérez Díaz es especialista en Neurología. Es experto en los **trastornos del sueño, epilepsia, neurología infantil, autismo, Parkinson, Alzheimer y segunda opinión médica**. Obtuvo su licenciatura en Medicina y Cirugía en la **Universidad de Málaga** y completó su formación como neurólogo en el Hospital Virgen del Rocío de Sevilla. Ha combinado su labor clínica con una faceta divulgativa, publicando numerosos artículos científicos sobre temas especializados dentro de la neurología. Es miembro activo de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), en la que desempeñó el rol de coordinador del grupo de estudio de trastornos de la vigilia y el sueño. Actualmente, ejerce su actividad profesional en el **CNA - Centro de Neurología Avanzada**.

Antonio Moreno Guerrero es oftalmólogo, especialista en **patologías de la retina y en cirugía oftalmológica** para el tratamiento de **miopía, hipermetropía y astigmatismo**. Además de su labor clínica, ejerce como **profesor titular de Oftalmología en la Facultad de Medicina de Málaga**. Ha realizado múltiples viajes al continente africano de manera altruista, donde ha llevado a cabo tratamientos de **oftalmología general, así como cirugía de cataratas, tumores oculares y cirugía de párpados**, aportando atención especializada a personas con acceso limitado a cuidados médicos. En el ámbito clínico, se especializa en el tratamiento de enfermedades como la **retinopatía diabética, cataratas, degeneración macular y cirugía refractiva con láser**, entre otras. Actualmente, dirige la **Clínica Oftalmológica Dr. Antonio Moreno**.

TE PUEDE INTERESAR

Cuatro detenidos tras destapar en Málaga un fraude a la Seguridad Social de más de 1.300.000 euros

La Aemet avisa de la entrada de una nueva borrasca en Málaga a partir del jueves

Retenciones en los accesos y salidas del PTA de Málaga tras cortes de carreteras por las lluvias

Síguenos en **Whatsapp**, **Instagram** o apúntate a alguna de nuestras **Newsletters**.

Temas relacionados

[Últimas noticias Málaga](#)

[Sanidad Málaga](#)

Increíble: la calculadora muestra el valor de su casa al instante (eche un vistazo)

VALOR DE LA VIVIENDA | PATROCINADO

Escápate y descansa con las ofertas de Inicios de 2025.

Patrocinado Booking.com



Descubre las ofertas

Patrocinado Booking.com



En Pareja

Seguir

45.6K Seguidores



Razones para darle prioridad al sueño, según expertos en la salud

Historia de Nadxiely Chavez • 1 día(s) • 4 minutos de lectura

El [sueño es salud](#) de acuerdo a lo asegurado por [expertos de las sociedades mundial y española del sueño \(SES\)](#) que ha considerado que se debe poner como **prioridad**. Pues un mal descanso es capaz de **desencadenar enfermedades cardiovasculares, metabólicas, hormonales y mentales**.

Los expertos de las sociedades mundial y española del sueño (SES) sostienen que el sueño no recibe la misma atención que otros hábitos de salud.



MÁSMÓVIL

300Mb de fibra, Sí

Patrocinado

La neurofisióloga Ana Teijeira (SES) señala la paradoja de que, a pesar de reconocer el sueño como una función vital, no se le otorga la importancia debida a nivel individual y social: "Aunque todos conocemos que el sueño es una función vital del ser humano, igual

Este brillante invento
japonés traduce
instantáneamente idiomas...

Publicidad Enence



Brico Dépôt odia cuando
haces esto, pero no pueden
detenerte

Publicidad JetNozzle

20
minutos

20minutos

Seguir

91.3K Seguidores



Los cuatro ejercicios que los neurólogos recomiendan practicar cada semana para prevenir la demencia

Historia de S.G. • 2 día(s) • 3 minutos de lectura



Los cuatro ejercicios que los neurólogos recomiendan practicar cada semana para prevenir la demencia

En España existen en torno a **600.000 casos de demencia**, y en 2050
llegarán al millón, según datos de la Fundación del Cerebro. C Comentarios

estos datos, todos los intentos por frenar las enfermedades que crecen al aumentar también la esperanza de vida son bienvenidos. Además de llevar una dieta saludable y ejercitarse la mente, manteniéndonos activos, recientes estudios ponen de manifiesto lo trascendental que es [el ejercicio físico para el cerebro](#).

Pero que nadie se preocupe, que las investigaciones no hablan de deportes extenuantes, sino de una **práctica deportiva suave, en días alternos** (para dejar que el cuerpo se recupere entre medias), para proteger nuestra salud mental del temido [deterioro cognitivo y la consecuente demencia](#). Al haber aumentado la esperanza de vida, esos años 'de más' que le hemos ganado al reloj biológico deben tener sentido, y permitirnos vivir de forma saludable y consciente. En esa ecuación, el ejercicio juega un papel fundamental.

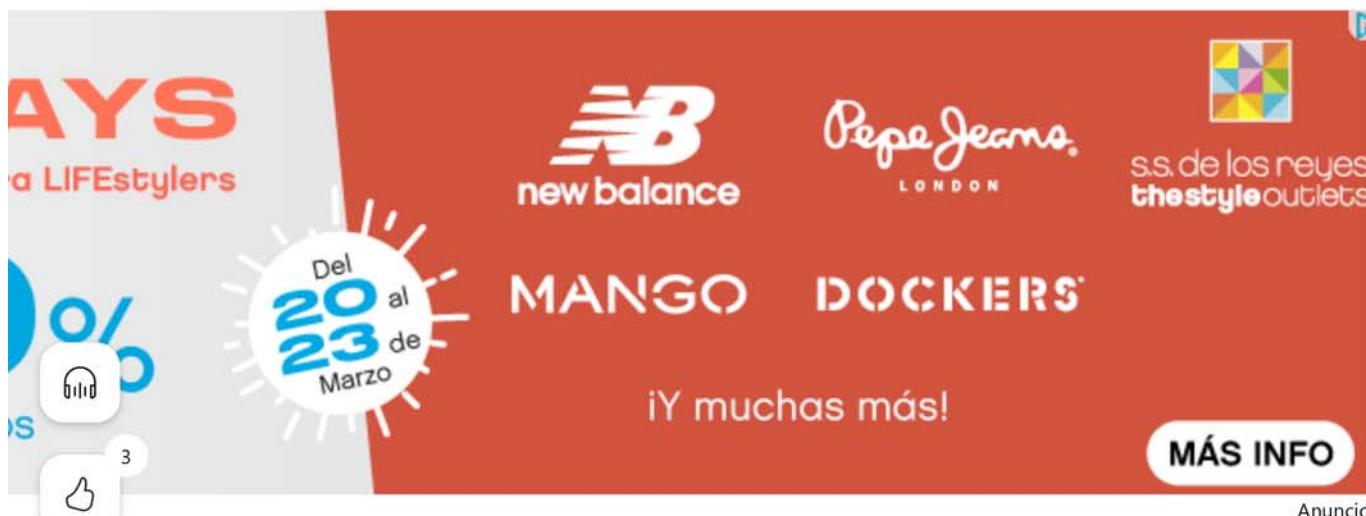
Entrenar tres días en semana reduce el riesgo de demencia

Aunque no hay datos concluyentes acerca de la razón por la que [algunas personas desarrollan demencia y otras no](#), sí hay algunos factores que se consideran de riesgo, y en los que podemos actuar para intentar ralentizarlos o eliminarlos. Uno de ellos es la práctica de deporte tres veces por semana.

En una investigación llevada a cabo en la Universidad colombiana de Los Andes, se pone de manifiesto que las personas que llevan a cabo algún tipo de entrenamiento semanal alterno, y suave, tienen **un 10 por ciento menos de posibilidades de desarrollar una demencia** a

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



Anuncio

a crecida de los ríos obliga a rescates y desalojo de cientos de vecinos en Málaga y Córdoba



3



WH Women's Health España

Seguir

16.2K Seguidores



Isabel Jiménez y las claves de su bienestar a los 43 años, Pilates, meditación y una dieta libre de azúcar: "En mi casa no vas a encontrar ultraprocesados"

Historia de Por Fátima Bueno Vázquez • 17 h •

4 minutos de lectura

Actualmente, "alrededor del 50% de los casos de Alzheimer no se diagnostican hasta que el paciente ha desarrollado una fase moderada de la enfermedad, y **entre el 30 y el 50% de las personas que padecen algún tipo de demencia no llegan a obtener un diagnóstico preciso**. Por ello, la detección precoz es un elemento clave en el abordaje de la enfermedad de Alzheimer", según la Sociedad Española de Neurología. Con este objetivo, Samsung lanza

AYS
a LIFEstylers

new balance

Pepe Jeans.
LONDON

s.s. de los reyes
thestyleoutlets

Del 20 al 23 de Marzo

MANGO DOCKERS

¡Y muchas más!

MÁS INFO

Anuncio

¡Hola! Seguir 18.9K Seguidores

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

Historia de Marta Romero • 1 día(s) • 3 minutos de lectura

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.

29,90€/MES

MÁSMÓVIL

300Mb de fibra, Sí

Patrocinado

Si atendemos a los últimos datos publicados por la Sociedad

Comentarios

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,

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



SECURITAS DIRECT®

Nueva Cerradura Inteligente

Patrocinado



hearclear

Los pensionistas mayores de 60 años pueden solicitar estos nuevos audífonos

Patrocinado

Más para ti

Comentarios

Lun. Mar 17th, 2025



Samsung presenta videojuego para detectar deterioro cognitivo



Por Municipalidades

● MAR 17, 2025



OPINIÓN

Leticia Montagner

Samsung presentó *The Mind Guardian*, un videojuego basado en Inteligencia Artificial (IA), para el cribado del deterioro cognitivo, antesala del Alzheimer.

El cribado en salud pública es una actividad que se realiza para detectar enfermedades de manera temprana, diagnosticarlas y tratarlas.

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

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

Samsung España anunció el lanzamiento de *The Mind Guardian 1*, una innovadora aplicación gamificada (aplicar elementos y mecánicas de juego a contextos no lúdicos para motivar, comprometer y mejorar la participación de los usuarios), basada en IA, que presenta una prueba de autoevaluación de memoria para el cribado a gran escala de signos de deterioro cognitivo, un síntoma común en las fases tempranas de enfermedades como el Alzheimer.

Este avance supone un hito en el ámbito de la salud y la tecnología aplicada para romper barreras, facilitando la detección precoz de demencias como el Alzheimer, una enfermedad que solo en España alcanza a 800 mil personas.

El videojuego, con una precisión del 97 % se presenta como una herramienta autoadministrable, gratuita y accesible, diseñada específicamente para personas de edad superior a 55 años sin síntomas evidentes de

deterioro cognitivo.

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

En caso de detección de posibles señales de deterioro cognitivo, The Mind Guardian actúa como una alerta inicial que agiliza la posterior consulta a los profesionales médicos para su diagnóstico y el posible acceso a terapias y tratamientos disponibles para fases tempranas de estas patologías, así como la planificación personal y familiar.

Con The Mind Guardian, acercamos el cribado a gran escala a los hogares, facilitando la detección precoz que puede marcar la diferencia en la calidad de vida de los pacientes, sus familias y sus cuidadores", señaló Alfonso Fernández, CMO & Head of Direct to Consumer de Samsung Iberia. "Nos sentimos profundamente orgullosos de este proyecto, enmarcado dentro de nuestra iniciativa local Tecnología con Propósito, con el que hemos conseguido poner en valor el rol humano de la tecnología y de la inteligencia artificial con un claro impacto positivo en la sociedad de nuestro país", señaló.

DETECCIÓN DE PRIMEROS SÍNTOMAS

En definitiva, su gran valor radica en la capacidad de detectar de manera precoz los primeros signos de deterioro cognitivo que pueden ser origen de enfermedades como el Alzheimer, lo que puede contribuir a aumentar la calidad de vida hasta en 10 años y reducir los efectos de las demencias hasta en un 40 %.

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

El proyecto de investigación que ha hecho posible el desarrollo de The Mind Guardian se remonta a 2014, con la creación de un grupo de investigadores multidisciplinar de los ámbitos tecnológico y sociosanitario en las universidades de Vigo y de Santiago de Compostela para la combinación de técnicas de gamificación e inteligencia artificial, con criterios de validez psicométrica, como instrumento de cribado de deterioro cognitivo.

Con los avances, el Grupo de Ingeniería de Sistemas Telemáticos (GIST), del centro de investigación de Tecnologías de Telecomunicación de Galicia (atlanTTic) perteneciente a la Universidad de Vigo, se encargó de una batería de seis videojuegos para evaluar la memoria episódica, ejecutiva, memoria de trabajo, memoria semántica, memoria procedimental y atención; cada uno de ellos basado en un test convencional usados en entornos sociosanitarios.

Entre 2016 y 2023 se llevaron a cabo pilotos con esta batería de videojuegos en diferentes centros de día, asociaciones de personas mayores y entidades vinculadas con el tratamiento de las demencias, como la Asociación Gallega de Familiares con Alzhéimer (AFAGA).

Los resultados más recientes cubren 152 usuarios con valores de validación cruzada que alcanzan el 97 % en precisión (accuracy) y confirman la usabilidad y aceptabilidad del instrumento por parte de las personas participantes. Adicionalmente, se llevó a cabo la validación de usabilidad en el marco de un proyecto europeo, con 150 personas adicionales en diferentes países utilizando el Technology Acceptance Model (TAM). Este trabajo de investigación culmina en una tesis doctoral defendida en la Universidad de Vigo, así como publicaciones en revistas científicas de alto nivel.

En 2022, Samsung Iberia y la Universidad de Vigo comienzan a explorar la posibilidad de ofrecer estas pruebas en formato de aplicación gratuita para autoevaluación en ámbito domiciliario y facilitar así un cribado inicial a gran escala para, finalmente, firmar en 2024 un convenio de colaboración entre la Universidad de Vigo y Samsung Iberia para impulsar el desarrollo y puesta a disposición de The Mind Guardian, de cuyos derechos es titular la Universidad de Vigo.

El proyecto se ha llevado a cabo también con la colaboración desde el ámbito clínico del Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur, la agencia Cheil Spain como titular de la aplicación y su distribución los usuarios finales, e Innatia Developers S.L., firma gallega experta en integración de sistemas Android.

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

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

leticia_montagner@hotmail.com



[**« Cinco años después**](#)

[**¿Quién tiene el mando del Gobierno de México? »**](#)

NACIONALES



Sheinbaum inaugura Planta Potabilizadora Carrizal II

17 de marzo de 2025

En qué consiste incubaSEN, incubadora de startups de la Sociedad Española de Neurología

Por **Elisabeth** Publicado hace 8 minutos

A mediados de febrero, la incubadora de startups de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **incubaSEN**, ponía el punto y final de su primera edición pero, ¿en qué consiste esta iniciativa, la primera que emana de una sociedad de Neurología clínica?

RECURSOS

¡AL GRANO!

INVERSORES

KIT CONSULTING

GUÍA EASY&SMART 2024

Desarrollos médicos que deben avanzar

Tras casi un año de trabajo, diversos equipos de neurólogos e ingenieros han desarrollado **soluciones tecnológicas a retos clínicos** relacionados con cuatro áreas de la Neurología (cefaleas, deterioro cognitivo/demencias, esclerosis múltiple y trastornos del movimiento) con la ayuda de mentores expertos en neurología, tecnología, emprendimiento-empresa y Psicología.

Lanzada en **abril de 2024**, la primera edición de **incubaSEN** se ha desarrollado en **tres fases**. En la primera, se invitó a todos los miembros de la SEN a conformar equipos y proponer retos clínicos susceptibles de abordarse con

SUSCRÍBETE A MUYPYMES

Lo más leido

1 Cómo adaptarse a la reducción de jornada laboral sin perder



la segunda fase, un hackathon, se definieron y optimizaron los doce retos y sus prototipos **RECURSOS** conceptuales, seleccionándose uno por área. Finalmente, en la tercera fase, los cuatro equipos finalistas estuvieron acompañados por mentores provenientes de la neurología, la ingeniería, el emprendimiento-empresa y la psicología.

“IncubaSEN nació con el objetivo de fomentar que las soluciones tecnológicas de aplicación en el ámbito clínico surjan de necesidades concretas y relevantes detectadas por los neurólogos. Desde la SEN queremos impulsar soluciones tecnológicas que respondan a necesidades clínicas reales, ya que gran parte de las soluciones tecnológicas disponibles o en desarrollo aplicables a pacientes neurológicos son adaptaciones de tecnologías ya consolidadas creadas originalmente con otros fines”, afirma el Dr. David Ezpeleta, **Vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**, responsable del Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial y coordinador de incubaSEN, junto a los Dres. Íñigo Gabilondo y Álvaro Sánchez Ferro.

KIT CONSULTING

2 PYME Time: Control AL GRANO! INVERTORES horario eficiente y asequible para la pyme española
GUÍA FASYSMART 2024

3 Wolters Kluwer y Cámara de Comercio celebran jornadas sobre novedades fiscales y laborales

4 Tres startups españolas seleccionadas por Google for Startups Growth Academy: AI for Cybersecurity



sido ver la evolución de los equipos y sus proyectos a lo largo de estos meses, porque han sufrido una auténtica transformación", prosigue.

RECURSOS

¡AL GRANO!

INVERSORES

KIT CONSULTING

GUÍA EASY&SMART 2024

La primera edición de IncubaSEN concluyó tras la presentación del proyecto, modelo de negocio, prueba de concepto y prototipo de los cuatro equipos finalistas a un jurado experto conformado por **Alexa Romero (The Collider)**, **Antonio Rodríguez (EIT Health)** y **Norberto Malpica (Universidad Rey Juan Carlos)**.

El equipo ganador de esta 1^a edición ha sido el conformado por los neurólogos **Carlos Lázaro Hernández** y **Carlos Santos Martín** y la ingeniera biomédica **Laura Rodríguez Valverde**,



y asemejanzas que el jurado destacó su carácter inédito, su relevancia y viabilidad, así como haber alcanzado sólidamente un grado de madurez tecnológica TRL 3 que permitirá continuar su desarrollo en The Collider, el programa de transferencia tecnológica de Mobile World Capital Barcelona.

RECURSOS

¡AL GRANO!

INVERSORES

KIT CONSULTING

GUÍA EASY&SMART 2024

“La filosofía de incubaSEN es clara: las soluciones neurotecnológicas de uso clínico deben partir de retos detectados en la práctica neurológica, y el profesional de la Neurología debe estar presente en el proceso de desarrollo de dichas soluciones desde el comienzo. Y viendo los resultados obtenidos, no podemos estar más convencidos de que este es el camino a seguir”, explica el Dr. Íñigo Gabilondo.

“Además, todos estamos impresionados por la calidad de los cuatro proyectos finalistas. Y aunque finalmente solo uno haya resultado ganador, confiamos en que todos se puedan llevar a cabo, porque además de The Collider, existen otros programas donde los equipos finalistas pueden continuar madurando sus soluciones tecnológicas”, destaca el Dr. Álvaro Sánchez Ferro



Infórmate y mantente actualizado con nuestra newsletter

Disfruta de contenido actualizado, formaciones y mucho más con la newsletter que enviamos cada semana.

Correo Electrónico

He leído y acepto la Política de Privacidad y consiento el tratamiento de mis datos personales con dicha finalidad

[Suscribirme](#)

Conócenos

Explora

Asociaciones

Actualidad

Nuestros premios

Accede al apartado personal de asociaciones



Contacta con nosotros



[Política de Privacidad](#)

[Política de Cookies](#)

[Aviso legal](#)



somos pacientes

- Te interesa: **Los pacientes con ELA en Europa aumentarán un 40% en los próximos 25 años, un reto para los sistemas sanitarios**

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

En la misma línea se pronuncia Carmen Martínez Sarmiento, presidenta de adELA. "La OMS define los cuidados paliativos como un enfoque para mejorar la calidad de vida de los pacientes y familias que enfrentan los problemas asociados con enfermedades amenazantes para la vida, cuidados que incluyen la prevención y el alivio del sufrimiento mediante la identificación temprana, evaluación y tratamiento del dolor y otros problemas físicos, psicológicos y espirituales. Su objetivo es, por tanto, mejorar la calidad de vida, algo especialmente importante para los afectados por una enfermedad tan cruel, incapacitante y a día de hoy incurable como es la ELA", explica.



Hacia un estándar generalizado en cuidados paliativos

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

"Con la firma de este convenio, queremos trabajar con los expertos en cuidados paliativos en lo que es la misión fundamental de nuestra asociación: ayudar a los afectados de ELA en el curso de la enfermedad y procurar que vivan lo más plenamente posible. A ello pueden contribuir de forma muy importante los cuidados paliativos y la incorporación de sus profesionales al cuidado de los afectados de forma temprana y simultánea a los tratamientos y terapias que estos reciben", añade Carmen Martínez Sarmiento.

El acuerdo alcanzado por ambas entidades también tiene como objetivo sensibilizar a la sociedad y a los profesionales sanitarios sobre los múltiples beneficios de la atención paliativa en el abordaje de la ELA. En este contexto, el convenio permitirá establecer un entorno de referencia para la acción coordinada entre adELA y SECPAL, que impulsarán actuaciones conjuntas en ámbitos de interés común, como la creación de materiales formativos, la organización de actividades científicas y divulgativas y la celebración de seminarios, cursos y conferencias, entre otras iniciativas.

Cada año se diagnostican 900 nuevos casos

La esclerosis lateral amiotrófica es una patología neurodegenerativa irreversible, letal y sin cura que se caracteriza por la progresiva degeneración y muerte de las neuronas motoras, lo que conlleva la pérdida de movilidad, habla, deglución y, en fases avanzadas, la capacidad de respirar sin ayuda. Aunque en algunos pacientes la evolución de la ELA es más lenta, es común que las personas afectadas pasen a ser totalmente dependientes en un corto periodo de tiempo. En este escenario, incorporar la mirada paliativa de manera precoz es clave para garantizar una mejor calidad de vida a lo largo de todo el proceso de la enfermedad.

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

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

Noticias relacionadas



[La participación de los pacientes en...](#)

17 MARZO, 2025

AL DÍA



[Premios Humans: el humanismo ya es un...](#)

16 MARZO, 2025

AL DÍA



Salud **Guía**

Fitness Dietas

NOTICIAS Todo lo que debes saber sobre el Valencia CF

ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS

La reina Sofía inaugura en Málaga el Congreso sobre Enfermedades Neurodegenerativas

Cuenta con la participación de unos 200 expertos internacionales, que presentan en este foro los últimos avances de la investigación en el campo del alzhéimer



La reina Sofía inaugura oficialmente el Congreso Internacional de Enfermedades Neurodegenerativas. / EFE

PUBLICIDAD



RIU Hotels & Resorts

Hasta 10% extra* con RIU Class

Hasta 10% dto extra* con nuestro programa de fidelidad RIU Class

EFE
Málaga 16 MAR 2025 15:01



La reina Sofía ha presidido este jueves la inauguración oficial del Congreso Internacional sobre Enfermedades Neurodegenerativas que se celebra en Málaga con la participación de unos **200 expertos internacionales**, que presentan en este foro los últimos avances de la investigación en el campo del alzhéimer.

PUBLICIDAD

Coincidiendo con la celebración, este 21 de septiembre, del **Día Mundial del Alzhéimer**, doña Sofía ha querido estar presente en un congreso en el que este año han tenido un especial interés los nuevos fármacos aprobados en Estados Unidos para el tratamiento de esta enfermedad, que pueden lograr un retraso del deterioro cognitivo de hasta el 30 por ciento.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

El director científico de la Fundación CIEN, Pascual Sánchez Juan, ha asegurado que por primera vez en dos décadas se están verificando avances concretos en tratamientos farmacológicos para la enfermedad de Alzhéimer, lo que supone un gran avance que abre la puerta a la esperanza, pero también a la cautela.

Nuevos fármacos, nuevos retos

Estos fármacos ya están **aprobados en Estados Unidos** y **están siendo evaluados en Europa**, donde, en caso de obtener la aprobación de los organismos regulatorios, podrían llegar en un plazo de año y medio.

PUBLICIDAD

"Si somos capaces de retrasar la enfermedad", ha dicho Sánchez Juan, "podremos también retrasar la dependencia" de los enfermos, a quienes a menudo se diagnostica este tipo de demencia de forma tardía.

"El diagnóstico de esta enfermedad se hace tarde, hay que mejorar", ha señalado el experto, que ha añadido que uno de los principales retos que existen ahora es que los médicos sean capaces de detectar el alzhéimer antes de que aparezcan los primeros síntomas.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Se estima que unos 50 millones de personas padecen actualmente esta [enfermedad](#) en todo el mundo, un millón de ellas en España.

Hacia una medicina de precisión

La Fundación CIEN, dependiente del Instituto de Salud Carlos III, es una de las entidades organizadoras de este congreso junto con la **Fundación Reina Sofía**, el CIBERNED y, por primera vez este año, la Sociedad Española de Neurología.

PUBLICIDAD

En el encuentro participan destacados **investigadores internacionales** de enfermedades como el alzhéimer, el parkinson, la ELA o la esclerosis múltiple, como Michael Scholl, de la Universidad de Gotemburgo y el University College London; Rik Ossenkoppele, del Alzheimer Center de Ámsterdam, o Jorge Sepulcre, de la Universidad de Harvard.

Además de profundizar en los avances farmacológicos alcanzados en la enfermedad de Alzhéimer, los expertos han debatido sobre la necesidad de implementar **programas de medicina personalizada** y de precisión para el estudio y tratamiento de las demencias, campo en el que España es referencia con instituciones como la Fundación CIEN y el área de neurodegenerativas del CIBER.

Al acto oficial de inauguración han asistido también la consejera de Salud de la Junta, Catalina García; el presidente de la Diputación de Málaga, Francisco Salado; el alcalde de la ciudad, Francisco de la Torre, y la secretaria general de Investigación, Raquel Yotti.

Apoyo de la Fundación Reina Sofía

La reina Sofía, que no ha intervenido en el congreso, se ha reunido posteriormente con sus organizadores para conocer de primera mano los avances presentados en el encuentro en el campo de las **enfermedades neurodegenerativas**, cuya investigación apoya desde hace años la Fundación Reina Sofía.

La consejera de Salud y Consumo ha destacado el "importantísimo impacto personal, social y familiar" que tiene el alzhéimer y ha animado a seguir investigando para conseguir una detección precoz de la enfermedad.

"Hay mucho por hacer, pero si el camino se recorre entre todos, al final conseguiremos llegar a la meta de la forma más rápida", ha subrayado.

El congreso arrancó el pasado martes, día 19, y continuará hasta mañana en el auditorio Edgar Neville de la Diputación de Málaga.

TEMAS

REINA SOFÍA MÁLAGA ENFERMEDADES FÁRMACOS INVESTIGACIÓN

SUR

Cuatro médicos de Málaga, entre los 50 más valorados de la sanidad privada en España

- Los galardones anuales concedidos por Top Doctors destacan a los 50 facultativos más reputados del país atendiendo a su excelencia en la actividad asistencial, habilidades clínicas, investigadoras y docentes, además de tener la máxima puntuación por parte de pacientes reales



Vicente de la Varga, Hernando Pérez, Antonio Moreno y Manuel Martínez.



Almudena Nogués

Málaga

Seguir

Lunes, 17 de marzo 2025, 11:57

 Comenta



Cuatro facultativos de Málaga figuran entre los 50 más valorados de la sanidad privada en España, según el último ranking elaborado por Top Doctors. El directorio especializado acaba de dar a conocer el resultado de sus premios anuales a la excelencia médica, que celebran este año su XI edición. Un listado fruto de más de 5.000 votaciones de profesionales atendiendo a criterios como su reconocimiento nacional e internacional, la excelencia en el desarrollo de su actividad asistencial, habilidades clínicas o su labor investigadora, divulgativa y docente. Los expertos seleccionados cuentan además con la máxima puntuación por parte de pacientes reales. En el caso de la Málaga, el reconocimiento ha recaído en los doctores Vicente de la Varga (Traumatología y Cirugía Ortopédica), Manuel Martínez Navarro (Cirugía Oral y Maxilofacial), Antonio Moreno Guerrero (Oftalmología) y Hernando Pérez Díaz (Neurología).

«Nos sentimos especialmente orgullosos de celebrar esta nueva edición de nuestros premios que ponen en valor la profesionalidad, la excelencia médica y el buen hacer de medio centenar de médicos reconocidos por el propio colectivo», subrayan desde Top Doctors, cuya plataforma cuenta ya con más de 13.000 profesionales sanitarios en España.

El ranking por regiones de los Top Doctors Awards 2024 queda así: Madrid (12), Barcelona (9), Málaga (4), Sevilla (4), Valencia (3), Vizcaya (3), Guipúzcoa (2), Navarra (2), A Coruña (2), Valladolid (2), Zaragoza (2) y cinco provincias más con un profesional seleccionado.

Entre las especialidades médicas a las que pertenecen los galardonados destacan: Cirugía General (6), Neurología (4), Urología (4), Traumatología (4), Oftalmología (3), Ginecología y Obstetricia (3), Dermatología (3), Cirugía Oral y Maxilofacial (3), Cardiología (3), Otorrinolaringología y Neurocirugía, con dos profesionales cada una, entre otras especialidades.

Este es el perfil de los cuatro facultativos malagueños premiados, tal y como recoge el portal Top Doctors:

Dr. Vicente de la Varga. Traumatología y Cirugía Ortopédica

«Vicente de la Varga es un prestigioso traumatólogo malagueño con casi tres décadas de experiencia. Actualmente dirige el Centro Avanzado de Medicina

Deportiva CAMDE, es traumatólogo de referencia del Málaga Club de Fútbol y es consultor de la Real Federación Española de Natación y de las Federaciones Andaluzas de Baloncesto y de Fútbol.

Su exhaustiva formación incluye el Doctorado en Medicina y Cirugía cum laude, una beca postdoctoral en la prestigiosa Universidad de Oxford y un Máster en Cirugía de Cadera en el Princess Elizabeth Orthopaedic Centre de la Universidad de Exeter. Además, el Dr. de la Varga combina la práctica clínica con la docente, impartiendo cursos de formación y participando en numerosos congresos, ponencias y comunicaciones científicas. Además, es miembro activo de la Sociedad Española de Cirugía Ortopédica y Traumatología, de la Sociedad Internacional de Cartílago, de la Sociedad Europea de la Cadera y está afiliado a la Academia Americana de Cirugía Ortopédica.

Tiene especial interés en: cirugía artroscópica de cadera, artroscopia de rodilla, artroscopia de hombro, artroscopia de tobillo, lesiones de rodilla, lesiones ligamentosas, lesiones deportivas, técnicas mínimamente invasivas, medicina regenerativa, con Plasma rico en plaquetas y células madre o prótesis de cadera».

Dr. Manuel Martínez Navarro. Cirugía Oral y Maxilofacial

«El Dr. Manuel Martínez Navarro es un reconocido cirujano oral y maxilofacial en Málaga, y uno de los principales expertos en técnicas avanzadas de cirugía oral e implantología en España. En concreto, es experto en cirugía oral y maxilofacial, implantes dentales, cirugía ortognática, cirugía de base de cráneo, tratamiento de tumores de cabeza y cuello, e injertos óseos dentales.

Con una amplia trayectoria investigadora, el Dr. Martínez Navarro ha realizado numerosas publicaciones y ponencias en congresos y reuniones nacionales e internacionales, consolidándose como un referente en su campo. Ha sido galardonado con el Premio de la Real Academia de Medicina y Cirugía de Sevilla en 2011 por su innovador trabajo sobre craneosinostosis. Además, comparte su conocimiento como docente en el Máster de Cirugía Bucal de la Universidad de Sevilla.

También es miembro activo de diversas asociaciones médicas, como la Sociedad Española de Cirugía Oral y Maxilofacial. Su continuo compromiso con la excelencia profesional y la innovación en cirugía maxilofacial lo posicionan como

uno de los mejores especialistas en su campo, brindando soluciones personalizadas y de vanguardia a sus pacientes.

Actualmente, ejerce en las Clínicas Martínez Navarro de Málaga, Rincón de la Victoria y Coín».

Dr. Hernando Pérez Díaz. Neurología

«El Dr. Hernando Pérez Díaz es un destacado especialista en Neurología, reconocido por su amplia experiencia. En concreto, es experto en los trastornos del sueño, epilepsia, neurología infantil, autismo, Parkinson, Alzheimer y segunda opinión médica.

Obtuvo su licenciatura en Medicina y Cirugía en la Universidad de Málaga y completó su formación como neurólogo en el prestigioso Hospital Universitario Virgen del Rocío de Sevilla. Además, ha combinado su labor clínica con una sólida faceta divulgativa, publicando numerosos artículos científicos sobre temas especializados dentro de la neurología. También es miembro activo de la Sociedad Española de Neurología (SEN), en la que desempeñó el rol de coordinador del grupo de estudio de trastornos de la vigilia y el sueño.

Actualmente, ejerce su actividad profesional en el CNA - Centro de Neurología Avanzada, donde continúa brindando atención de alta calidad a sus pacientes».

Dr. Antonio Moreno Guerrero. Oftalmología

«El Dr. Antonio Moreno Guerrero es un reconocido oftalmólogo, especialista en patologías de la retina y en cirugía oftalmológica para el tratamiento de miopía, hipermetropía y astigmatismo. Además de su labor clínica, ejerce como profesor titular de Oftalmología en la Facultad de Medicina de Málaga, contribuyendo a la formación de nuevos profesionales en el campo de la salud visual.

Comprometido con la oftalmología humanitaria, ha realizado múltiples viajes al continente africano de manera altruista, donde ha llevado a cabo tratamientos de oftalmología general, así como cirugía de cataratas, tumores oculares y cirugía de párpados, aportando atención especializada a personas con acceso limitado a cuidados médicos.

En el ámbito clínico, se especializa en el tratamiento de enfermedades como la

retinopatía diabética, cataratas, degeneración macular y cirugía refractiva con láser, entre otras. Actualmente, dirige la prestigiosa Clínica Oftalmológica Dr. Antonio Moreno, donde ofrece soluciones innovadoras para el cuidado de la visión».

Temas Medicina Premios

 Comenta

 Reporta un error



D.R

[Nutrición > En portada](#)

Isabel Jiménez y las claves de su bienestar a los 43 años, Pilates, meditación y una dieta libre de azúcar: "En mi casa no vas a encontrar ultraprocesados"

Charlamos con Isabel Jiménez, periodista y presentadora de informativos Telecinco para conocer cómo se cuida por dentro y por fuera: *"Hay muchas herramientas para que se reduzca el estrés"*.

Por Fátima Bueno Vázquez Publicado: 17/03/2025

Actualmente, "alrededor del 50% de los casos de Alzheimer no se diagnostican

hasta que el paciente ha desarrollado una fase moderada de la enfermedad, y entre el 30 y el 50% de las personas que padecen algún tipo de demencia no llegan a obtener un diagnóstico preciso. Por ello, la detección precoz es un elemento clave en el abordaje de la enfermedad de Alzheimer", según la Sociedad Española de Neurología. Con este objetivo, Samsung lanza 'The Mind Guardian', un videojuego basado en la Inteligencia Artificial y diseñado para la detección precoz del deterioro cognitivo, antesala del Alzheimer. En su presentación hemos podido charlar con **Isabel Jiménez**, embajadora de Samsung que fue la encargada de presentar el evento para conocer cómo cuida ella su mente y bienestar.



D.R

La periodista Isabel Jiménez en la presentación de Samsung de 'The Mind Guardian'

El deporte es una de las actividades que más nos ayudan a cuidar, no solo nuestro físico, sino también nuestra salud mental y cognitiva. ¿Practicas algún deporte o actividad física que te permita mantener tu mente activa y saludable?

Hago pilates desde hace muchísimos años. Llevo, por lo menos, 17 o 18 años con la misma profesora. Conoce muy bien el funcionamiento del cuerpo y tiene un entrenamiento muy estudiado con los objetivos a los que quiere llegar. Luego, desde hace unos años también hago yoga. Me ayuda porque es ejercicio físico, pero también es salud mental absoluta.

También, en parte somos lo que comemos, ¿cómo cuidas tu alimentación para sentirte bien por dentro y por fuera?

Desde que nacieron los niños he llevado una alimentación mucho más saludable. En mi casa no vas a encontrar ultraprocesados. No cocino fritos, el azúcar lo eliminé de mi vida hace mucho tiempo. También, por el horario que tengo en los informativos, como supertarde, como puedo, superrápido. No hago las cosas como se tienen que hacer, no tengo ese ratito de sentarme y centrarte en la comida. Al mediodía sobrevivo. Pero lo compenso por la noche, intento comer mucha fruta, mucha verdura, pescado, cosas muy saludables. Me cuido, pero más bien por la noche y más pensando en la salud.

"Dedico un poco más de tiempo al equilibrio mental, salud, bienestar y deporte"

A lo largo de tu vida, ¿has incorporado cambios en tu estilo de vida que hayan marcado una diferencia en tu bienestar general?

A raíz del yoga, me he metido un poquito más en la parte de retiros, mindfulness, de hacer un poco más de meditación y ser más consciente. No es que yo sea una gurú de eso ni mucho menos, pero desde hace poquitos años dedico un poco más de tiempo al equilibrio mental, salud, bienestar y deporte con todas estas prácticas.

El deterioro cognitivo se asocia, entre otras cosas, a enfermedades ligadas a la salud mental o a estilos de vida poco saludables, como la depresión, la ansiedad o el estrés intenso. Con lo ajetreada que es a veces la vida y esta profesión. ¿Has vivido algún periodo de mucho estrés intenso?

Estrés vivo, lo que es un estrés positivo, entre comillas, al menos así lo vivo yo. Es un estrés que a mí me gusta para trabajar. Es verdad que la vida que llevamos en Madrid, los niños, encajar todo el horario, los compromisos...es complicado, pero intento sobrellevarlo y sobre todo llevármelo a la parte positiva. Lo gestiono bien. Me gusta mi profesión, y en lo que es la parte profesional del periodismo y las noticias, sobre todo en el directo, no hay cosa que me guste más que lo que te esté pasando en directo, porque esa adrenalina es parte de mi gasolina.

¿Usas algunas herramientas digitales para cuidar tu bienestar, como apps de meditación o videojuegos como 'The Mind Guardian'?

Como embajadora de Samsung, estoy con el Galaxy Ring. Te ayuda mucho a

controlar la respiración, te dice: "para y respira". A lo mejor en el día a día no estás controlando la respiración y esto te ayuda mucho a tener ese control. Si no te has movido lo suficiente, si estás un poco más alterado, si necesitas tomarte un descanso, darte un paseo, que te dé el aire, todo eso con Samsung y con las aplicaciones y el Galaxy Ring de Samsung es maravilloso.

A veces se tiene una visión negativa de los videojuegos, que solo nos perjudican a nivel mental y físico. ¿Cómo recomendarías incorporar este videojuego en una rutina saludable sin caer en el sedentarismo?

La parte de videojuegos está en la parte de entretenimiento, y como madre pienso cuanto más tarde mejor, sobre todo por algunos videojuegos con ciertas características o connotaciones más complicadas para la educación. Pero es verdad que el mundo del videojuego se ha desarrollado mucho, ahora hay muchos fines educativos, de aprendizaje, de entrenamiento cognitivo, terapéuticos. Y en este caso ['The Mind Guardian'] es un videojuego y una herramienta superimportante que ayuda con la detección precoz y a detectar si vas a desarrollar algún tipo de enfermedad de cara al futuro.

Los trastornos de ansiedad y depresión afectan cada vez más a los jóvenes... ¿Cómo crees que las nuevas generaciones podemos prestar más atención a nuestra salud mental y cognitiva?

Llevando una vida saludable, siendo muy consciente. Cuando uno es consciente, puede prevenir y puede tomar esos hábitos saludables. Hay muchas herramientas para poder llevar una vida en la que se reduzca el estrés y se reduzca la depresión.
