

## Bienestar

ATAXIA DE FRIEDREICH

## Historia de una familia con tres niños con la misma enfermedad rara: "Gastamos 23.000€ anuales en terapias"

Carolina, Daniel y Hugo recibieron en diciembre de 2019 el diagnóstico de esta patología poco común, neurodegenerativa y que produce alteración en la marcha, inestabilidad y una gran discapacidad motora y física



José Antonio, Daniel, Carolina, Hugo y Marian. (Cedida)

Por **Laura Camacho**

19/03/2025 - 05:00



Esta es la historia de una pareja sevillana común. **Marian y José Antonio** llevan media vida juntos, se casaron y tuvieron tres hijos: **Carolina, Daniel y Hugo**. Todo iba bien cuando los niños comenzaron a ir al cole, pero la vida de esta familia cambió a finales de 2019. Entonces, llegó el diagnóstico para el mediano de una **enfermedad rara**, neurodegenerativa y sin tratamiento, que acabó siendo el mismo para los tres pequeños: la **ataxia de Friedreich**.

[alimente.elconfidencial.com](https://www.alimente.elconfidencial.com)

# España, el país con mayor prevalencia de enfermedad neurológica: "El 90% de los ictus son prevenibles"

*Cristina Bisbal Delgado*

4-5 minutos

---

Las cifras de [enfermedades neurológicas](#) en nuestro país no son alarmantes, pero sí llamativas. La prevalencia de estos problemas de salud en España es **un 18% más alto que la media mundial**. Y, más curioso aún, un 1,7% superior a al resto de los países europeos.

Y es así a pesar de que contamos con “un gran sistema sanitario”, según Jesús Porta-Etessam, presidente de la [Sociedad Española de Neurología](#). La razón es que tenemos una **esperanza de vida mayor que el resto de los países del mundo**. De hecho, en España también se vive durante más años que en el resto de países europeos. “Y esta esperanza de vida es, en sí misma, un factor de riesgo para padecer enfermedades neurológicas”, según el experto.

Hay que tener en cuenta que enfermedades como **el párkinson, el alzhéimer o el ictus** (principal causa de fallecimiento o discapacidad en mujeres) están directamente relacionadas con la edad. Es decir, hay más prevalencia “porque vivimos más”, en palabras del también neurólogo del [Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz](#).

La consecuencia de esta alta prevalencia es que la vejez lleva aparejada una peor calidad de vida. Además de un elevado coste económico para el [sistema nacional de salud](#), “no solo en fármacos o



Aragón Radio > Podcast > Emisiones > Más de la mitad de los españoles no ...

# Más de la mitad de los españoles no duerme lo suficiente

En Buenos días Aragón | Fin de semana



15/03/2025

Duración: 00:11:23



En el marco del Día Mundial del Sueño, los expertos destacan la importancia de priorizar el descanso debido a su influencia fundamental en la salud y el bienestar a lo largo de toda la vida. Lo hablamos con la Dra. Celia García Malo, Coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología.

Más podcasts de Buenos días Aragón | Fin de semana



Buenos días Aragón  
de 11h a 12h -  
Hace 1 día



El atleta y artista  
Sergio Muro explica  
Hace 2 días



"El silencio de los  
labios rotos", nueva



Buenos días Aragón  
de 10h a 11h -



Selecciona tu emisora

Cadena SER

🔊 **SESIÓN DE CONTROL** Sánchez, a Feijóo: "Usted elude el cese de Mazón abrazando a la ultraderecha"



Código de Barras

Sociedad

## Una experta en sueño advierte del gran problema del tratamiento del insomnio: "Tiene que cambiar el paradigma"

Más de 4 millones de adultos en España sufren insomnio crónico, según datos de la Sociedad Española de Neurología



Una experta en sueño advierte del gran problema del tratamien...

00:00:00

01:41

**Miguel Galindo**

**Cadena SER** 18/03/2025 - 20:55 CET

PUBLICIDAD



Cadena SER  
**Hoy por Hoy** Àngels Barceló



# Así es el problema de salud que sufre Dani Fernández

## **Bienestar**

☑ Fact Checked

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave y la World Sleep Society calcula que al menos un 45% de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave.

Actualizado a: Martes, 18 Marzo, 2025 10:25:15 CET



*Dani Fernández, cantante, sufre sonambulismo (Foto Instagram)*



**Joanna Guillén Valera**

Existen cerca de **100 trastornos del sueño clasificados** y, además, son muchas las personas que conviven con enfermedades que, por su sintomatología, interfieren en el buen descanso. Según datos de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN), más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave y la *World Sleep Society* calcula que al menos un 45% de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. Pero, a pesar de la alta prevalencia de los trastornos del sueño, de las

implicaciones para la salud y de que la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o tratar, menos de un tercio de las personas que los padecen lo llegan a consultar con su médico. De hecho, la SEN **calcula que en España solo están diagnosticados un 10% de los casos totales.**

El insomnio, definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, es el trastorno del sueño más prevalente en España, pero no es el único. Otro de los trastornos habituales es el sonambulismo **“una parasomnia que tiene una prevalencia en el niño entre los 4-8 años del 10 al 20%, y aunque suele desaparecer en la adolescencia, hay pacientes que lo siguen sufriendo de adultos”**, señala a CuídatePlus Gerard Mayà, coordinador del grupo de trastornos del movimiento y de la conducta durante el sueño de la SES.

El **sonambulismo** es “tener una conducta anormal durante el sueño en la fase no REM. Durante el evento o la conducta anormal el cerebro está medio despierto y medio dormido y por eso los pacientes hacen actividades”, indica. Lo habitual es que hagan **“actividades simples pero hay casos en los que realizan actividades complejas** porque la persona puede estar con los **ojos abiertos** por lo que pueden irse de casa, dar largos paseos, comer y fregar los platos”.

El comportamiento en el adulto es más complejo que en el niño, “con episodios de deambulación que se describen como rutinarios **pero inapropiados tanto en el momento en el que se producen como por su condición**, con potencial peligrosidad, violencia y agitación”, señalan desde la Sociedad Española de Sueño. Como hay persistencia de afectación de la consciencia y afectación del juicio, **“es difícil despertar al paciente durante el episodio que finaliza generalmente volviendo a la cama** o, aunque también pueden continuar durmiendo en cualquier sitio”, informa el experto. **La duración en el adulto es mayor que en el niño, hasta una hora o más y la amnesia del episodio es típica.** El intento de despertar al paciente durante el episodio puede ser difícil y cuando este se fuerza **puede provocar una mayor confusión, agitación y desorientación** provocando comportamientos de huida o agresivos.

## ¿Por qué ocurre en el adulto?

Como se ha señalado, lo habitual es que el sonambulismo aparezca en el niño pero desaparezca en el adulto aunque hay casos que se mantiene. **“Cuando lo vemos en el adulto es porque de pequeños han tenido episodios pero que no fueron clínicamente relevantes como para consultar** y surgen en la edad adulta por un factor estresor”. Porque, aclara, “el sonambulismo no debuta en la edad adulta” y, además, tiene cierto componente genético. Según algunos estudios, el sonambulismo puede ser hereditario ya que es más común si el padre o la madre tienen antecedentes de sonambulismo y mucho más si ambos tienen antecedentes de un trastorno del sueño.

En el caso del adulto, informa Mayà, **“factores como dormir poco, alteraciones en el sueño, el consumo de alcohol u otras sustancias tóxicas, el estrés laboral o la fiebre** pueden hacer que reaparezca esta parasomnia en personas que hacía años no las tenían”.



*Los sonambulos se despiertan por la noche a hacer actividades cotidianas (Foto Shutterstock)*

## Cuándo hay que consultar

Tener sonambulismo, en principio, no es grave y no tiene consecuencias para la salud del paciente más allá del cansancio que pueda sentir al día siguiente, aunque no es habitual porque, como señala el experto, “lo normal es tener un episodio breve y volver a la cama sin más por lo que el sueño suele ser de calidad igualmente, ya que no es un despertar en medio de la noche”. Lo que sí puede ocurrir es que el sonámbulo tenga episodios intensos que pongan en riesgo la salud del paciente. Y es que, como informa el especialista, **“hay casos en los que el paciente realiza gestos violentos y actos que pueden poner en peligro su salud como salir de casa, cruzar la calle o, incluso conducir”**. Además, señala, “hay personas adultas que consultan por miedo a hacer daño a sus hijos o familiares sin ser conscientes de ello”.

En cualquier caso, es importante saber que **“el sueño es fundamental para la salud**. Principalmente para la salud cerebral, porque dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el **Alzheimer o la enfermedad cerebrovascular**. Pero también se ha relacionado con un mayor riesgo de trastornos metabólicos, de infecciones o mortalidad prematura. A lo que además hay que añadir su

implicación en muchos accidentes laborales o durante la conducción", recuerda Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Además, añade, "**los pacientes con enfermedades neurológicas** son más susceptibles a padecer trastornos del sueño y precisan de más atención para detectarlos y tratarlos correctamente, dado que un buen descanso repercutirá en su calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad".

Por ello, según los expertos, es fundamental consultar con un profesional, en los siguientes casos:

- Si los eventos ocurren con frecuencia, por ejemplo, más de 1 o 2 veces por semana o varias veces en la misma noche.
- Si llevan a un comportamiento peligroso o lesiones en quienes tienen sonambulismo u otras personas.
- Si alteran el sueño de los miembros del hogar o de quienes tienen sonambulismo.
- Si los eventos traen consigo mucho cansancio durante el día o causan problemas en las actividades cotidianas, como en el colegio o el trabajo.

## Tratamiento del sonambulismo

Una vez que se ha realizado el diagnóstico a través de las pruebas correspondientes entre las que se incluye un polisomnograma, "**para ver un episodio claro y descartar otros problemas como las apnea u otros diagnósticos alternativos**". Tras esto, el primer paso es mejorar el sueño y evitar, en la medida de lo posible, la medicación. Para ello hay que buscar la causa de esos episodios como "la privación de sueño, para lo que buscaremos alargar las horas de sueño". **Evitar el estrés** es clave ya que "hay una asociación directa con el sonambulismo", así **como el alcohol y el consumo de otras sustancias**.

Si eliminamos los factores desencadenantes y el proceso sigue, entonces se podría valorar el tratamiento. Como informa el experto, "la medicación que sí ha mostrado eficacia son las benzodiacepinas, en concreto, el clonazepam" pero se han probado otros que pueden "funcionar también".

## Otros trastornos del sueño

El sonambulismo es un trastorno del sueño pero el más habitual, sin duda, es el **insomnio**. Este problema, según la SEN, **afecta a aproximadamente al 20% de la población** y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren.



Otro trastorno del sueño común en España es la **apnea obstructiva del sueño**, que afecta al 5-7% de la población y se caracteriza provocar pausas en la respiración durante el sueño, interfiriendo en el descanso y aumentando a largo plazo el riesgo padecer de enfermedades vasculares (como ictus), diabetes y otros problemas de salud graves.

Por otra parte, **entre el 5-10% de los españoles padecen el síndrome de piernas inquietas** (SPI), una afección que se manifiesta por sensaciones desagradables en las extremidades que aparece al atardecer o durante la noche y en reposo y provoca un impulso irresistible de moverlas durante el descanso, lo que dificulta la capacidad de conciliar el sueño y mantenerlo de manera adecuada.

## Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Lewandowski tampoco bebe leche ni toma lácteos ¿por qué los elimina de su dieta?

Cuídate Plus

¿Qué impacto tiene el aguacate en la salud del hígado?

Cuídate Plus

Muere la actriz Émilie Dequenne a los 43 años por un cáncer poco común

Marca

Pide un café descafeinado, le ponen uno con cafeína y le acaba afectando a la salud: "Llevo en cama desde que lo tomé"

Marca

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

hearclear

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

Valor de la vivienda

martes, 18 de marzo de 2025

# Diario de Burgos



7°

Suscríbete

## Diario de Burgos



BURGOS

PROVINCIA

REGIÓN

ESPAÑA

MUNDO

DEPORTES

OPINIÓN

PUNTO Y APARTE

GALERÍAS

PODCAST

SANIDAD

## El reto de los cuerpos de Lewy

ANGÉLICA GONZÁLEZ / Burgos - lunes, 17 de marzo de 2025

**Causa hasta el 20% de las demencias y sus síntomas están a caballo entre el párkinson y el alzhéimer, pero expertas admiten que esta patología aún es de difícil diagnóstico porque o no se piensa en ella en las consultas o se confunde con otras**



Jesús Saiz, en el centro, con Andrea Campo, psicóloga de Párkinson Burgos, y Guillermo Ortiz, psicólogo en prácticas, en una de las sesiones de rehabilitación cognitiva. - Foto: Alberto Rodrigo

Durante toda su vida profesional Jesús Saiz se ha dedicado a enseñar



matemáticas, que para él nunca fueron solo un trabajo si no, además, una pasión. Más en concreto, la aritmética. Le fascinaba (aún lo hace) sacar cuentas y cálculos mentales parecidos a los que proponen en concursos de televisión de los que es gran seguidor como *Cifras y Letras* y *Saber y ganar*. Pero esta tarea ahora le resulta, según cuenta, «horrible» debido a la demencia por cuerpos de Lewy que padece y que le fue diagnosticada hace cuatro años, cuando tenía 63. «Es lo que más me ha fastidiado, que no me ha dejado disfrutar de la jubilación. La enfermedad va avanzando y los periodos de neblina son más largos y ya no me recupero de ellos tan bien como antes». Se refiere Jesús a esa sensación que le acompaña recurrentemente de llevar puestas «unas gafas que no son de tu graduación, de no ver nitidamente lo que hay, como que las ideas no fluyen con claridad».

Cuando esa agilidad mental con los números, que para él siempre fue «un juego de niños» y de la que siempre disfrutó, empezó a fallar fue el momento de consultar a una especialista. «Me hicieron una serie de pruebas y el diagnóstico fue un parkinsonismo. Yo no oí lo de la demencia por cuerpos de Lewy o quizás no me di cuenta por el shock de recibir esa noticia». La psicóloga de la asociación Parkinson Burgos, Andrea Campo explica que en las historias clínicas de los pacientes con esta demencia no hay un diagnóstico igual a otro porque se trata de una enfermedad que, por explicarlo de forma sencilla, está a caballo entre el párkinson y el alzhéimer y sus síntomas varían de una persona a otra. Y aunque su nombre resulte del todo desconocido supone el 20% de todas las demencias, según la Sociedad Española de Neurología, que ha calculado que la padecen no menos de 100.000 personas. «Para nosotros como profesionales supone un reto -afirma Andrea Campo- porque no les resulta fácil verbalizar las cosas que les pasan; no es sencillo ni para el paciente ni para su familia contar que se tienen alucinaciones o comportamientos desinhibidos que les supone vergüenza y culpa por no conducirse de una manera apropiada».

Esta enfermedad se caracteriza por la acumulación de cuerpos de Lewy -un depósito anormal de una proteína denominada alfa-sinucleína- en las partes del cerebro que controlan la cognición, la conducta y el movimiento, y se puede hablar de ella «cuando los síntomas cognitivos aparecen antes que los motores, ya que si es al revés estaríamos hablando de una demencia asociada a párkinson», explica la neuróloga del HUBU Sara Ortega, responsable de las consultas de demencias del centro sanitario, quien reconoce que se trata de una patología aún infradiagnosticada, precisamente por su variabilidad de síntomas aunque recalca que tiene singularidades que la hacen identificable: «Los fallos son diferentes que en el alzhéimer, que tienen que ver con la memoria reciente o la repetición de palabras. En cuerpos de Lewy predominan los que tienen que ver con la atención y las funciones visoespaciales o visoperceptivas, no calculan las distancias, no se orientan y es frecuente, además, que tengan fluctuaciones cognitivas y que pasen de estar muy activos a muy apáticos sin causa que lo justifique».

Hasta el 80% de los pacientes sufren, además, manifestaciones neuropsiquiátricas como alucinaciones e ideas delirantes, y entre el 25% y el 50%, afectación motórica, rigidez, lentitud de movimientos y temblor, síntomas estos últimos propios del párkinson, igual que los trastornos del sueño, excesiva somnolencia diurna, pérdida de olfato, síncope o problemas de regulación de la temperatura corporal y la sudoración.


**Sin cura aún.** En función de si una persona tiene más afectada la cognición o el movimiento, desde las consultas del HUBU les dirigen hacia la asociación



Párkinson Burgos o a Afabur, que atiende a pacientes con alzhéimer, porque hasta el momento no existe una cura y los medicamentos -recuerda la doctora Ortega- tienen un «efecto muy pequeño e importantes reacciones adversas». Por eso pone el acento en las terapias no farmacológicas como las que Jesús Saiz sigue en Párkinson Burgos acompañado de diferentes profesionales como el fisioterapeuta, el terapeuta ocupacional o la psicóloga Andrea Campo, que en estos días está acompañada por un colega en prácticas, Guillermo Ortiz, que cursa un máster y asegura estar aprendiendo mucho de estos pacientes. Entre ambos animan a Jesús a jugar con los números, como aparece en la fotografía. Se trata de que mantenga el mayor tiempo posible sus capacidades.

A pesar de que la demencia por cuerpos de Lewy es una enfermedad degenerativa de incierto pronóstico, la neuróloga Sara Ortega lanza un mensaje de optimismo porque asegura que en los próximos años se verá un interesante avance en nuevos medicamentos que podrán mejorar su evolución.

En este sentido, él no tira la toalla, se mantiene activo físicamente, sigue las pautas que le indican no solo en el centro de día de la asociación sino también en casa con una herramienta digital que le propone ejercicios y se debate entre la esperanza y el escepticismo: «Vivo con la ilusión de que alguna vez encuentren un fármaco que sea la varita mágica para el párkinson pero dudo de que a los que tenemos cuerpos de Lewy nos sirva para algo», relata este profesor, que revela que es muy difícil quitarse de la cabeza lo que le ocurre: «Convivo todo el día con ello y solo a veces se me olvida».

 **Sigue el canal de Diario de Burgos en WhatsApp y entérate de todo lo que ocurre**

---

**ARCHIVADO EN:** Enfermedades, Parkinson, Jubilación, Saber y ganar, Matemáticas, Alzheimer, Neurología, Medicamentos, HUBU, Manifestación

---

### Contenido patrocinado

Cómo obtener un segundo ingreso invirtiendo 250€ en...

Así es como puedes acceder a uno de los...  
[Patrocinado por digiteamagen...](#)

Esta IA está arrasando en España y haciendo ganar dinero

[Patrocinado por Última Hora](#)

Los españoles están entusiasmados con esta nueva forma de...

[Patrocinado por AI-2025](#)



El juguete de robot conejo más realista de 2025

[Patrocinado por fanyil.com](#)

DESDE 22.600€ Y HASTA 8 AÑOS DE GARANTÍA CITROËN...

Descubre la conducción autónoma gracias a la tecnología highway driver assist y toma la carretera

Los españoles nacidos antes del 1970 tienen derecho ...

[Patrocinado por topaudiofonos...](#)



BUSCAR 

INICIO

A FONDO

ACTIVIDAD CIENTÍFICA Y BECAS

INNOVACIÓN

PROFESIÓN

VIDA COLEGIAL

SALUD

INTERNACIONAL

# Las enfermeras madrileñas y la Fundación Freno al Ictus se alían para fortalecer la prevención y atención del ictus

Publicado por Redacción | Mar 18, 2025 |  
Vida Colegial | 0 



## VÍDEOS



Fallas 2025: así es el dispositivo sanitario durante las fiestas más populares de Valencia

La escasez de matronas y las guías de prescripción enfermera, prioridades para FAME y el CGE

La enfermería, frente al COVID-19 desde los primeros meses de pandemia

## ÚLTIMAS NOTICIAS

El Colegio 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 las enfermeras 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.

Gracias a esta alianza, las enfermeras 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.

Jorge Andrada, presidente del Colegio de Enfermería de Madrid, ha señalado que para



La Rioja reivindica la necesidad de aumentar las plantillas de enfermería y crear el EIR de Geriatría en la región

Mar 19, 2025 | Vida Colegial



Natalia Gómez, premio I «Beca En la Piel de la Enfermera»: «Fue muy satisfactorio salir de la consulta y hacer educación para la salud en la comunidad»

Mar 18, 2025 | A fondo, Activida

la Institución es una prioridad la colaboración con los pacientes, “de cuyo cuidado somos responsables las enfermeras”. Andrada ha destacado la “doble importancia” de la firma de este convenio ya que, por un lado pone en valor a las enfermeras como los profesionales sanitarios de referencia en materia de prevención, promoción y educación para la salud; y por otro lado, les garantiza la formación en un ámbito en el que resulta clave la **detección e identificación de los síntomas** primero y de los **cuidados especializados** y profesionales después.

Por su parte, Julio Agredano Lozano destacó que “este convenio supone un **avance crucial** para ampliar el impacto de nuestras iniciativas. Enfermería desempeña un papel esencial en la lucha contra el ictus y, gracias a esta colaboración, podremos llegar a más profesionales y, en consecuencia, a más personas afectadas por esta enfermedad. La alianza entre el Colegio de Enfermería de Madrid y la Fundación Freno al Ictus representa un paso clave en esta lucha y refuerza el compromiso de ambas entidades con la salud pública».

Además, el convenio permitirá que las enfermeras tengan acceso a los programas de la Fundación Freno al Ictus, con especial énfasis en ***Guiar en Daño Cerebral Adquirido (DCA)***, un servicio clave que proporciona **orientación, asesoramiento y**

d  
científic  
a y  
becas



**Alianza por el Sueño lanza la campaña ‘R3ST’ en el Metro de Madrid para concienciar sobre los problemas de sueño**

Mar 18,  
2025 |  
Ciencia  
y salud



**Fallas 2025: así es el dispositivo sanitario durante las fiestas más populares de Valencia**

Mar 18,  
2025 | A  
fondo

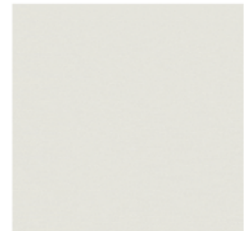
**acompañamiento** a personas afectadas por ictus y sus familias. A través de *Guiar*, las enfermeras podrán facilitar información esencial sobre los trámites de Dependencia, Discapacidad e Incapacidad, ayudando a los pacientes en las fases iniciales de la enfermedad a acceder de manera rápida y eficaz a los recursos necesarios. Este programa no solo brinda **asesoramiento personalizado**, sino que también ofrece acompañamiento en la gestión de trámites, asegurando que ninguna persona afectada quede desamparada tras el alta hospitalaria.

Según el Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, el 35% de los casos de ictus ocurren en personas en edad laboral, lo que supone un impacto social y económico significativo. Además, de acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), más de **24.000 personas fallecieron por ictus** en España en el último año y más de 34.000 desarrollaron discapacidades graves debido a esta enfermedad.



El  
Gobier  
no da  
'luz  
verde'  
a la  
elecció  
n de  
plaza  
presen  
cial

BUSCAR ...



SÍGUENOS

COMPARTIR:



< ANTERIOR

La escasez de matronas y  
las guías de prescripción

SIGUIENTE >

La enfermera Kamal  
Khera, nueva ministra de



[Pediatria](#)

---

[Sexología](#)

---

[Médic@s para la Historia](#)

---

[Emergencias SUMMA-112](#)

---

[Enfermer@](#)

---



---

## El tenis de mesa, un aliado contra el párkinson

**El párkinson es la segunda enfermedad neurológica más común por detrás del alzhéimer. Afecta a más de 160.000 personas y sus familias en España, unas 20.000 aproximadamente en Madrid, y su incidencia aumenta año tras año. En esta línea diversos estudios manifiestan los beneficios del deporte, en concreto del tenis de mesa, para afrontar esta enfermedad.**





Imagen cedida por la Fundación Red Párkinson.

📅 19 de marzo, 2025 👤 EVA ESPIGUINHA OLMO 📄 Fuente: [Especialistas](#)

En este contexto, se ha creado la **Fundación Red Parkinson**, una entidad sin ánimo de lucro pensada para ayudar a mejorar la calidad de vida de los afectados a través del deporte, especialmente del tenis de mesa, facilitándoles su práctica y priorizando su bienestar físico y emocional.

Dada la progresión del párkinson, la comunidad científica y médica se ha volcado en los últimos años en tratar de entender su origen y sus diferentes fases de desarrollo con el objetivo de encontrar un tratamiento o medicación que la pueda erradicar o, al menos, paliar sus efectos.

En estos estudios se ha descubierto que **el tenis de mesa actúa sobre las habilidades motoras y cognitivas**.

Este deporte les obliga a realizar movimientos sistemáticos y repetitivos con los que fortalecen los músculos, disminuyendo su rigidez y aumentando la coordinación.

De manera simultánea, seguir el juego de forma rápida y continua **mejora la memoria, la concentración y el equilibrio**.



“Es un proyecto que nace para ayudar, escuchar, comprender y servir, porque somos conscientes de que el párkinson es una prueba diaria para quienes la padecen”, señala su presidente, José Alonso.

## Tenis de mesa para la inclusión

La Fundación Red Párkinson propone un **modelo de actuación disciplinar** que persigue simultáneamente la práctica de este deporte y la [inclusión y socialización](#) de los afectados.

En sus primeros pasos, la fundación organiza entrenamientos específicos de tenis de mesa adaptados a personas con párkinson y programas complementarios de ejercicio físico.

Esta iniciativa cuenta con la **colaboración del Club Distrito 20, Tenis de Mesa**, cuyo presidente, **Federico Drago**, es a su vez entrenador y patrono de la fundación.

Drago subraya que participar en un grupo deportivo es positivo por muchos aspectos.

“Las mejoras que experimentan los enfermos se ven con el tiempo y, además, que se sientan parte de un grupo o equipo hace que tengan más ilusión por implicarse y participar. A nivel de ejercicio, es importante que el jugador pueda desarrollar un juego continuo y es fundamental mantener la bola en juego para obtener beneficios”, indica Drago.

El presidente José Alonso explica que no solo han observado **beneficios** emocionales, sino también físicos, sobre todo, en la movilidad, el equilibrio y la concentración.

“Con esta enfermedad se pierde mucho el equilibrio y la concentración y se nota que, cuando los afectados llevan mucho tiempo jugando, se centran mucho más, están más atentos, tienen mayor capacidad de retención, algo que es complicado teniendo párkinson”, señala.

## ¿Cómo participar?

La fundación pone a disposición de los participantes el material necesario, las instalaciones y, un equipo de monitores especialmente sensibilizados con el párkinson que les ayudará en todo momento.

También abre sus puertas a voluntarios dispuestos a aportar su grano de arena a una labor que



agradecerán tanto los pacientes como sus familias.

[Fundación Red Párkinson](#), además de los entrenamientos, también realiza:

- **Talleres de bienestar:** programas complementarios de ejercicio físico, nutrición y apoyo psicológico.
- **Eventos sociales:** torneos, encuentros y jornadas de puertas abiertas para fomentar la socialización de los enfermos de párkinson y sus familias.
- **Investigación y desarrollo:** colaboración con instituciones académicas y médicas para investigar los beneficios del ping-pong en el tratamiento del párkinson.

Además, pretenden **realizar actividades culturales, mesas redondas y otros actos** para visibilizar la realidad de una enfermedad de la cual la Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que el [número de afectados se triplicará en España en 2050](#).

“Muevete contra el párkinson es nuestro lema, y con él queremos animar a los afectados a formar parte de la Fundación y probar el tenis de mesa. No hay que dejarse de mover y además, queremos que compartan sus problemas, que se apoyen, tanto en otros afectados como en su entorno”, alenta José Alonso.

Uno de los participantes juega al tenis de mesa. Foto cedida por la Fundación Red Párkinson







## Salud Bienestar

# Neurólogos descubren que la forma de andar podría diagnosticar un tipo de demencia que afecta a más de un millón de personas

\* *Varios estudios demuestran que este problema al caminar es muy común en aquellos que sufren esta enfermedad*

\* *[La hierba llena de colágeno y potasio que alivia el dolor articular y combate la inflamación](#)*

\* *[Una neuróloga advierte del síntoma muy común que comparten las personas con riesgo de sufrir un ictus](#)*



Caminar | iStock



**Gloria Martínez**

13:52 - 14/03/2025

La demencia es un término que engloba un conjunto de enfermedades que **afectan a la memoria, el pensamiento y la capacidad para realizar actividades cotidianas**. Millones de personas la padecen en todo el mundo, y cada día, [científicos e investigadores](#) trabajan para descubrir su origen, síntomas, consecuencias, tratamiento y comprender los diferentes tipos que existen.

Aunque todo el mundo conoce la forma más común, el Alzheimer, existe otro tipo de demencia conocido como con Cuerpos de Lewy, que según la Sociedad Española de Neurología (SEN), **afecta a más de 70.000 personas** solamente en España. Tal y como explica el [National Institute on Aging \(NIA\)](#), la demencia con cuerpos de Lewy es un trastorno del cerebro que puede ocasionar alteraciones en el



Esta enfermedad **suele aparecer a partir de los cincuenta años** y el ritmo al que se desarrollan sus síntomas depende de la salud de la persona que lo padece, su edad y la gravedad de estos. El motivo por el que ocurre este tipo de demencia se debe a depósitos de una proteína llamada alfa-sinucleína que se acumulan en áreas del cerebro que abarcan el pensamiento, la memoria y el movimiento.

La mayoría de los casos detectados no son hereditarios y no suele haber más de un miembro de la familia con esta enfermedad. Las personas con síntomas leves son capaces de hacer vida relativamente normal, pero a medida que avanza la demencia disminuyen las capacidades de movimiento y pensamiento, pudiendo llegar a ser **completamente dependientes de un cuidador**.

## Un indicador de este tipo de demencia



atención y el estado de alerta, y las alucinaciones aparecen más temprano que los síntomas de movimiento, **como una movilidad más lenta**, dificultad para caminar y rigidez en los músculos." La revista [Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association](#) hizo un estudio que demostraba estos síntomas.



*Caminar | iStock*

En 2019, se realizó una investigación mediante la cual se ampliaba la hipótesis de que **la demencia con Cuerpos de Lewy se ve reflejada en el deterioro al caminar**. Para el estudio, los expertos hicieron un análisis de la manera de andar de 110 personas: 29 adultos sin demencia, 36 con la enfermedad de Alzheimer y 45 con demencia con Cuerpos de Lewy. Los participantes caminaron lo largo de una



Se demostró que las personas que la sufren cambian sus pasos variando la longitud de estos, son asimétricos al moverse y tardan más tiempo en dar cada paso. Además, también se dieron cuenta que eran más propensos a las caídas. Gracias a los expertos y a estos datos, **se puede detectar con precisión más del 60% de los tipos de demencia.**

## Relacionados

[El riesgo de demencia podría reducirse haciendo esto durante 5 minutos al día, según estudio](#)

[Los problemas de audición podrían ser una de las principales causas del desarrollo de demencia temprana](#)

[Estas son las 8 señales tempranas de demencia: "No es solo es el olvido"](#)

[Los tres factores que se vinculan con un menor riesgo de demencia, según una investigación](#)



Te puede interesar





## Salud Bienestar

# Científicos descubren un misterio del Parkinson que abre la puerta a nuevos tratamientos

---

\* *Un trastorno neurodegenerativo que afecta a más de 150.000 personas en nuestro país*

\* *TVE toma medidas con Broncano después de que 'La Revuelta' haya caído a mínimo histórico de audiencia*

\* *El fondo agrícola de los mormones desafía a los aranceles de Trump y se lanza a comprar tierras en España*

---



iStock

**Víctor Ruiz**

18/03/2025 - 16:23

La **enfermedad del Parkinson** es un trastorno neurodegenerativo que afecta a más de **150.000 personas en nuestros país**, según los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). La situación, si no se ponen medidas, va a aumentar el caso de pacientes, ya que cada día su cifra aumenta con rapidez y la OMS ha llegado a señalar que **en los últimos 25 años su prevalencia se ha duplicado**.

Sin embargo, la forma de entender esta enfermedad podría cambiar de manera radical a raíz de un nuevo descubrimiento de un grupo de científicos que podría abrir un camino para encontrar **nuevos tratamientos para el Parkinson** tras décadas de estudio.

Los pacientes, que en algunos casos pueden tardar décadas en ser diagnosticados, pueden llegar a presentar **40 síntomas distintos**, entre los más molestos están **el deterioro cognitivo, la dificultades del habla, la regulación de la temperatura corporal y los problemas**

de visión.

## Los fondos europeos invierten el 44% de activos en compañías de Estados Un...

Investigadores del **Instituto Walter y Eliza Hall**, Centro de Investigación de la Enfermedad de Parkinson, en Australia, han sido los que han hecho este gran hallazgo. Desde hace décadas es conocido que el Parkinson se relaciona con la proteína PINK1. Hasta el momento nadie la había visto, ni se sabía **cómo se adhiere a la superficie de las mitocondrias dañadas** dentro de las células o cómo se activa.

Entre estos misterios, ahora se ha descubierto la que podría ser **la clave de la enfermedad neurodegenerativa** más rápida del mundo. Se sabe cómo se **activa la mutación** y estos conocimientos traerán consigo **nuevos tratamientos**.

El descubrimiento fue publicado en la revista Science y en él revelaron la estructura PINK1 y cómo se une a las mitocondrias para impedir su correcto funcionamiento.

Una de las características más distintivas del Parkinson es la muerte de neuronas. Aproximadamente 50 millones de células mueren y se reemplazan en el ser humano cada minuto. Sin embargo, las neuronas tienen como diferencia al resto de células es que su reemplazo es extremadamente lento.

En una persona con párkinson y una mutación PINK1, el proceso de mitofagia (cuando las células dañadas se eliminan) deja de funcionar correctamente y las toxinas se acumulan en la célula. Las neuronas requieren mucha energía y son especialmente sensibles a este daño.

"Este es un hito importante para la investigación del párkinson. Es increíble **ver finalmente PINK1 y comprender cómo se une a las mitocondrias**", explicó el profesor y autor del estudio David Komander.

"Nuestra estructura revela muchas formas nuevas de cambiar PINK1, esencialmente activándolo, lo que cambiará la vida de las personas con Parkinson".

La Dra Sylvie Callegari, autora principal, explicó que el PINK1 tiene cuatro pasos distintos y que dos de ellos no se habían visto hasta ahora.

Primero, PINK1 detecta el daño de las mitocondrias. Luego, se une a las mitocondrias dañadas. Una vez unido, **se une a una proteína llamada Parkin** para que las mitocondrias dañadas puedan reciclarse.

"Esta es la primera vez que observamos el PINK1 humano acoplado

a la superficie de mitocondrias dañadas, lo que ha revelado una notable variedad de proteínas que actúan como punto de acoplamiento. También vimos, por primera vez, cómo las mutaciones presentes en personas con enfermedad de Parkinson afectan al PINK1 humano".

El equipo del estudio tiene la esperanza de poder utilizar la **estructura ahora conocida del PINK1** para **encontrar un fármaco** que **retrase** o hasta **detenga** por completo el Parkinson.

## Relacionados

[La dieta de una mujer de 98 años, hacer deporte y levantarse a las 11:00h: "Me bebo todas las mañanas medio litro de agua con..."](#)

[Adiós a la barriga como un globo: la infusión que alivia el dolor muscular y reduce la hinchazón abdominal de forma natural](#)

[Comer pan tostado todos los días tiene estas consecuencias en el colesterol, azúcar en sangre y presión arterial](#)

[Las palabras de un oncólogo de 96 años sobre la clave para vivir más: "Reducir un 30% la cantidad de comida aumenta la esperanza de vida en un 20%"](#)

[¡Suscríbete a nuestro canal de Whatsapp para estar informado de las últimas noticias de elEconomista.es!](#)







SUSCRÍBETE

**EN DIRECTO** Torres acusa al PP de "racismo" por su oposición al reparto de menas y dice que "se deja atar por Vox"



La Comisión Europea ha pedido información adicional a la Agencia del Medicamento, retrasando la aprobación de Leqembi.

**SALUD**

## La interminable espera del primer medicamento que retrasa el alzhéimer: por qué no llegará a España en 2025

- La Comisión Europea frenó la aprobación del fármaco a pesar de que los expertos ya le habían dado su visto bueno.
- **Más información** : [El primer fármaco contra el alzhéimer en décadas en Europa 'solo' servirá para 20.000 pacientes en España](#)



**Marcos Domínguez**

Publicada 19 marzo 2025 02:34h





PARA VIVIR  
COMO EN UNA CASA  
CON JARDÍN  
EL MÁS INNOVADOR  
MODELO RESIDENCIAL



¿Por qué  
nos eligen?  
Vitalia  
www.vitalia.es

ONG  
GUÍA DE  
MAYORES

INICIO ACTUALIDAD EMPRESAS DEPENDENCIA SALUD INNOVACIÓN / FORMACIÓN PROTAGONISTAS OPINIÓN RESIDENCIAS CONGRESO

PENSÍUM  
www.pensium.es

Financiación  
para pagar  
la residencia  
de mayores



## Innovación / Formación, Salud

Innovación tecnológica al servicio de la salud

# Samsung lanza 'The Mind Guardian', una aplicación pionera para la detección temprana del deterioro cognitivo



La nueva herramienta utiliza inteligencia artificial y gamificación para facilitar la identificación precoz de enfermedades como el Alzheimer en personas mayores de 55 años

POR REDACCIÓN  
MÁS ARTÍCULOS DE ESTE AUTOR

Martes 18 de marzo de 2025



Samsung España ha presentado 'The Mind Guardian', una innovadora aplicación gratuita que combina inteligencia artificial y técnicas de gamificación para detectar de forma temprana posibles signos de deterioro cognitivo. Dirigida a personas mayores de 55 años, esta herramienta busca democratizar el acceso a evaluaciones cognitivas y promover intervenciones médicas oportunas.

## The Mind Guardian: Una solución integral para la salud mental

La propuesta de Samsung en el ámbito sociosanitario no solo refleja la apuesta por la innovación, sino también por el compromiso social. The Mind Guardian es una iniciativa que busca empoderar a los usuarios, ofreciéndoles herramientas prácticas para el autoconocimiento y la gestión del bienestar emocional. Este programa se erige como una respuesta a la creciente demanda de soluciones digitales que faciliten el seguimiento de la salud mental de forma preventiva y personalizada.

### ¿Por qué es tan importante la salud mental en la era digital?

Vivimos en una era en la que la conectividad y la digitalización han transformado la

### Las más leídas

- Beneficios de caminar: Por qué los mayores necesitan estar en movimiento
- Tablas salariales para 2025 según el VIII Convenio de la Dependencia
- Informe revela la necesidad urgente de 100.000 enfermeras en España para 2024
- La Generosidad Española en 2024: Un Análisis de la colaboración de los españoles con las entidades no lucrativas 2024
- El envejecimiento se dispara en España y alcanza el récord de 142%: se contabilizan 142 personas mayores de 64 años por cada 100 menores de 16



ASISPA

"La calidad y la calidez  
en la prestación de servicios,  
nos diferencia"





sentimiento de soledad se han incrementado, haciendo imprescindible contar con recursos que ayuden a gestionar estas emociones. The Mind Guardian se posiciona en este contexto como una herramienta indispensable para promover la resiliencia y el autocuidado en un entorno digital.

Características y beneficios de The Mind Guardian

La solución de Samsung se destaca por su diseño intuitivo y accesible, pensado para cubrir las necesidades de un público diverso. Entre sus características principales se encuentran el monitoreo en tiempo real del estado emocional, alertas personalizadas y una serie de recursos interactivos que promueven el bienestar. A continuación, se presenta una tabla comparativa que resume sus cinco elementos clave:

Característica	Descripción
Monitoreo Emocional	Seguimiento en tiempo real del estado emocional del usuario, facilitando una intervención temprana.
Interfaz Accesible	Diseño intuitivo y adaptado, garantizando una experiencia sin barreras para cualquier usuario.
Alertas Personalizadas	Notificaciones y recordatorios adaptados a las necesidades y patrones de cada individuo.
Herramientas de Bienestar	Ejercicios, meditaciones y recursos prácticos para mejorar la salud mental y emocional.
Integración Multiplataforma	Conectividad con dispositivos Samsung, permitiendo un ecosistema digital coherente y seguro.

Un enfoque preventivo y personalizado

Una de las grandes ventajas de The Mind Guardian es su capacidad para ofrecer un seguimiento personalizado. A través de algoritmos avanzados, la herramienta analiza patrones emocionales y genera reportes que permiten a los usuarios identificar áreas de mejora. Esta tecnología no solo facilita la detección de posibles desequilibrios emocionales, sino que también sugiere estrategias y ejercicios de bienestar adaptados a cada perfil.

Innovación y tecnología al servicio del bienestar

Samsung ha logrado fusionar el rigor tecnológico con un enfoque humanitario, creando una solución que trasciende lo meramente digital. La integración de inteligencia artificial en el monitoreo emocional permite una adaptación constante y un aprendizaje continuo, asegurando que cada recomendación sea pertinente y oportuna. Este nivel de personalización se traduce en una herramienta capaz de evolucionar en función de las necesidades de sus usuarios, ofreciendo siempre la información más relevante y actualizada.

Impacto en la comunidad sociosanitaria

El lanzamiento de The Mind Guardian tiene un impacto directo en el sector sociosanitario. La capacidad de monitorear el estado emocional de manera remota abre nuevas oportunidades para profesionales de la salud mental, quienes pueden utilizar estos datos para complementar sus intervenciones terapéuticas. Además, la accesibilidad de la herramienta la convierte en un recurso valioso para comunidades vulnerables o en áreas donde el acceso a servicios presenciales es limitado.

Tecnología Con Propósito en la que puedes confiar

The Mind Guardian ha sido posible gracias a la colaboración de Samsung Iberia, el centro de investigación atlantTic de la Universidade de Vigo, el Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur, Cheil Spain e Innatial Developers SL.

Con el aval científico-tecnológico de la Sociedad Española de Neurología y el aval científico de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental.

The Mind Guardian ha sido desarrollado pensando en un uso sencillo y accesible para



## La colaboración entre tecnología y salud

La sinergia entre tecnología y salud es uno de los pilares fundamentales de esta iniciativa. Al incorporar herramientas digitales en el seguimiento del bienestar emocional, se crea un puente que permite una detección temprana y una respuesta inmediata ante posibles crisis. Esta colaboración no solo mejora la calidad de vida de los usuarios, sino que también optimiza el trabajo de los profesionales, ofreciendo datos precisos y en tiempo real que respaldan decisiones clínicas.

## Retos y oportunidades en el camino hacia un bienestar integral

Aunque The Mind Guardian representa un gran avance, su implementación también plantea desafíos. La protección de datos, la privacidad y la integración con sistemas de salud existentes son aspectos que deben gestionarse con sumo cuidado. Samsung, consciente de estos retos, ha desarrollado protocolos de seguridad rigurosos que garantizan la confidencialidad de la información y la integridad del proceso de monitoreo. Con ello, se asegura que la herramienta no solo sea innovadora, sino también ética y respetuosa con los derechos de los usuarios.

## Proyecciones a futuro

El compromiso de Samsung con la innovación en salud mental se plasma en cada aspecto de The Mind Guardian. Esta iniciativa demuestra que es posible fusionar tecnología y cuidado emocional en un entorno accesible, seguro y altamente personalizado. La herramienta no solo responde a las necesidades actuales, sino que se proyecta como una solución adaptable a los cambios y desafíos futuros en el ámbito sociosanitario.

La apuesta por un bienestar integral es el camino hacia una sociedad más resiliente y consciente. En un mundo digital en constante evolución, iniciativas como esta son esenciales para garantizar que la tecnología se utilice en beneficio del ser humano, promoviendo una cultura de cuidado, prevención y autoconocimiento.



En definitiva, The Mind Guardian se presenta como un referente en el ámbito de la salud emocional, ofreciendo a los usuarios una herramienta eficaz y accesible para gestionar su bienestar en el día a día. Con una integración multiplataforma y un enfoque preventivo, Samsung sella su compromiso con la innovación responsable, marcando un hito en la intersección entre tecnología y salud mental.

## Referencias:

Samsung. The Mind Guardian. Recuperado de <https://www.samsung.com/es/ologiaconproposito/accesibilidad-bienestar/themindguardian/>

dad Española de Neurología Alzheimer Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental Universidade de Vigo

The Mind Guardian

¿Te ha parecido interesante esta noticia?  Si (0)  No(0)



Residencias  
Apartamentos Tutelados  
900 101 357  
[www.rosalbagestion.es](http://www.rosalbagestion.es)

Rellene el siguiente formulario para suscribirse.





(<https://www.hechoencalifornia1010.com/skyline-productions/>)



CATEGORIA: SALUD ([HTTPS://WWW.HECHOENCALIFORNIA1010.COM/CATEGORY/NOTICIAS/SALUD/](https://www.hechoencalifornia1010.com/category/noticias/salud/))

**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”**





AUTOR: FATIMA BUENO VAZQUEZ

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.**

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. ¿Practicar 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.

**Lea Tambien: Deportada de camino al hospital: una niña estadounidense de 10 años en recuperación de cáncer cerebral fue expulsada a México**  
(<https://www.hechoencalifornia1010.com/deportada-de-camino-al-hospital-una-nina-estadounidense-de-10-anos-en-recuperacion-de-cancer-cerebral-fue-expulsada-a-mexico/>)

## **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.

**Lea Tambien: Ginecóloga desmiente que la endometriosis se asocie siempre con infertilidad**

**(<https://www.hechoencalifornia1010.com/ginecologa-desmiente-que-la-endometriosis-se-asocie-siempre-con-infertilidad/>)**

## **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 anillo. 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 anillo de Samsung es maravilloso.

**Lea Tambien: Concepción Aleixandre, la ginecóloga española que promovió la medicina para todos**

**(<https://www.hechoencalifornia1010.com/concepcion-aleixandre-la-ginecologa-espanola-que-promovio-la-medicina-para-todos/>)**

## **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.

## **Deja Una Respuesta**

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

HOME / **ESTAR BIEN**

## Isabel Jiménez: 'En una enfermedad como el Alzheimer, la detección precoz es muy importante'

Hablamos con la periodista con motivo de la presentación del proyecto 'The Mind Guardian', una innovadora aplicación en forma de videojuego, basada en la inteligencia artificial, que permite realizar una autoevaluación de nuestra memoria para identificar posibles señales de deterioro cognitivo



© Samsung

PILAR HERNÁN

18 de marzo de 2025 - 11:58 CET



a detección precoz es un pilar fundamental a la hora de abordar todas las enfermedades, i





*con propósito.* Gracias a ello, muchas personas van a tener a su disposición este videojuego que les va a adelantar o anticipar con una precisión y con tantos años de adelanto si van a tener algún **problema a futuro de Alzheimer o demencia**, lo que es increíble. Entonces hay que apoyar este tipo de iniciativas siempre.

Pero luego, además, a mí el Alzheimer me toca de cerca porque **mi abuelo, por ejemplo, sufrió la enfermedad y yo lo viví de cerca.** Fui un poco además la que animé a mi madre y a mi abuela a llevarlo a un especialista porque no tenían muy claro qué le

## Con la detección precoz todavía tienes un margen para poder frenar la enfermedad

*Isabel Jiménez*

...sí. Hay muchas cosas que se pueden hacer para retrasar el avance de los síntomas más graves de la enfermedad.

**Sabemos, además, que las enfermedades neurodegenerativas siguen dejando muchas incógnitas. Queda mucho por hacer, mucho por investigar, ¿no crees?**

Totalmente. Es otra de esas enfermedades en las que hay que invertir. De hecho, es una de las quejas de los enfermos de Alzheimer, como nos dijeron desde la asociación con la que tuvimos también oportunidad de hablar en la presentación del proyecto: no existe

## Abrazo la Inteligencia Artificial si nos trae avances en medicina

*Isabel Jiménez*

tú tienes que tener en la cabeza información de lo que estás contando. Con lo cual yo ya hago un ejercicio diario con el informativo.

Además, en todas las galas o presentaciones que hago, son guiones, pero yo **tengo una memoria fotográfica muy agradecida**. A lo mejor me leo un par de veces un guion y tengo la capacidad de retener, con lo cual tengo la suerte que mi trabajo me requiere trabajar la memoria.

### Hay otros hábitos que también destacan los neurólogos como

**Para finalizar, ¿cómo animarías a la gente para que probara este videojuego que permite valorar esos posibles signos de deterioro cognitivo?**

Que prueben, son 45 minutos. Es como una recomendación, como te dicen siempre, una visita al ginecólogo todos los años, realizarse una mamografía a partir de una edad, una prueba de colon a partir de otra edad.... Esto es una herramienta gratuita desde casa que **te puede ayudar a frenar una enfermedad**, que es degenerativa y que súper importante tener la información para ponerle remedio y **que por lo menos se ralentice**. Es un recurso más que tenemos, muy sencillo, que te da pistas sobre tu salud, lo que

primaria. Esta herramienta no solo permite la identificación temprana de posibles problemas cognitivos, sino que también puede ser clave para **fomentar cambios en el estilo de vida y mejorar la calidad de vida de millones de personas**", comenta el doctor **Carlos Spuch**, neurocientífico y experto en enfermedades neurodegenerativas responsable del proyecto en el IIS Galicia Sur, con quien también hemos tenido la ocasión de hablar sobre este proyecto.

**¿Qué opinión le merece un proyecto como The Mind Guardian, un avance muy destacable en relación con la detección precoz del**



temprano **podríamos ser capaces de revertir muchos procesos** y poder reducir el número de personas que acaban desarrollando la enfermedad de Alzheimer.

La detección precoz del deterioro cognitivo es crucial por varias razones, tanto a nivel individual como social. Se podría hacer una intervención temprana, mejorar la calidad de vida del paciente y su familia, poder **optimizar el tratamiento** (hay que recordar que a finales de año tendremos en España los primeros tratamientos modificadores de la enfermedad de Alzheimer, y estos se administrarán solo a pacientes con diagnósticos muy tempranos), provocará una **reducción del impacto en cuidadores y sistemas de**

# Día Mundial del Sueño: 14 de marzo de 2025

Mar 14, 2025 | Comentarios

Hoy se conmemora el Día Mundial del Sueño y este año con el lema: "Haz de la salud del sueño una prioridad".

Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), **un 48% de la población adulta no tiene sueño de calidad** y el **54% de la población adulta española duerme menos de las horas recomendadas**. Además, uno de cada tres adultos españoles se despierta con la sensación de no haber tenido un **sueño reparador**. Por otra parte, en el caso de los niños y adolescentes, la SEN calcula que el **25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad** y **que solo el 30% de los niños mayores de 11 años duermen el número adecuado de horas**.

Existen **menos del 5% de la población** se podría catalogar dentro de lo que denominamos '**dormidor corto**', es decir, personas a las que les basta dormir entre 5 y 6 horas para encontrarse bien y descansados. Pero para el resto de la población, la duración adecuada del sueño tiene que ser mayor: por lo general, **los adultos deben destinar al sueño entre 7 y 9 horas diarias, los niños mayores de 2 años más de 10 horas, y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos 8**.

El hecho de que el sueño no tenga una duración adecuada, a corto plazo podemos experimentar **problemas de capacidad de atención, de productividad y la sensación de sentirnos cansados y somnolientos durante el día**, a la vez que estemos más **irritables** y con **peor estado de ánimo**. La falta de sueño supone un mayor riesgo de accidentes laborales y de circulación. A **largo plazo** esta falta de sueño se puede traducir en un mayor riesgo de padecer diferentes tipos de enfermedades, algunas potencialmente graves y discapacitantes. Entre ellas hallamos: **obesidad, diabetes,**

**hipertensión dislipemias** (aumento de colesterol o triglicéridos). Lo que ello conlleva un incremento en el riesgo de padecer algún tipo de **enfermedad vascular** (ictus o infarto de miocardio) o **enfermedades neurodegenerativas** (como la enfermedad de Alzheimer), así como se ha vinculado a una mayor incidencia en **algunos tipos de cáncer**, como el de colon, mama o próstata. También puede dar lugar a desarrollar **enfermedades mentales graves** (depresión).

Además de la duración del sueño, tiene que ser regular para su buena calidad, y acorde con nuestro ritmo circadiano o reloj biológico, y ha de ser continuo, sin fragmentación y cumpliendo todas las fases (sueño ligero, sueño profundo y sueño REM). El **mejor parámetro de nuestra calidad de sueño** y si es suficiente, depende de cómo nos **sentimos** a la mañana siguiente: **descansados, satisfechos, con energía y bienestar**.

Los **buenos hábitos de sueño** suponen un **impacto positivo para nuestra salud**. Llevar una vida saludable, **realizando ejercicio de forma regular y evitando las comidas copiosas, el alcohol, el tabaco o drogas** que puedan alterar nuestro sueño, es crucial. También es importante, mejorar nuestros niveles de estrés y elementos que puedan sobreexcitarnos antes de ir a dormir, como el **uso de móviles u ordenadores**, y creándonos un adecuado entorno en el dormitorio para que sea confortable, silencioso y oscuro.

Los distintos estudios coinciden en afirmar que los problemas de sueño se producen más frecuentemente en adolescentes y jóvenes, en mujeres y en adultos mayores. Un 60% de **los jóvenes se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal** o que más del 80% utiliza dispositivos con pantalla en la cama antes de dormirse. También señalan en otros estudios que sólo un 33% de las mujeres duermen, entre semana, al menos 7 horas, o que más del 50% de los mayores de 65 años padecen algún trastorno del sueño, sea por cambios fisiológicos que se producen por la edad, así como por las alteraciones relacionadas con ciertas enfermedades o por sus tratamientos.

Los **buenos hábitos de sueño pueden mejorar la calidad del descanso**, pero también hay personas que conviven con enfermedades que interfieren el sueño. Pero, además existen trastornos primarios del sueño que en muchos casos no están diagnosticados, por tanto, es importante señalar que **no se debe normalizar dormir mal o dormir poco**, si una persona presenta

cualquier alteración del sueño, ocluidos problemas de insomnio, debe consultar con su médico.

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

**Se recomienda no automedicarse**, muchos de los remedios para mejorar el sueño, incluso los vendidos sin receta en las farmacias, no resultan curativos y favorecen cronificar el problema, por tanto, el primer paso serían consultar con los profesionales adecuados para una atención médica rigurosa, que permitan diagnosticar correctamente y poder ofrecer tratamientos basados en la evidencia científica.

## Otras publicaciones

### La salud cerebral y el uso excesivo de las redes sociales en niños y adolescentes

Feb 21, 2025 | Comentarios

### Nuevas directrices para prevenir un ictus

Ene 18, 2025 | Bibliografía

### Tiempo transcurrido hasta el ingreso a una residencia y la muerte en personas con demencia

Ene 17, 2025 | Bibliografía

### Asociación de reactividad cerebrovascular del lóbulo temporal medial y función de la memoria en adultos mayores con y sin deterioro cognitivo

Ene 16, 2025 | Bibliografía

### El ejercicio durante el fin de semana se relaciona con un menor riesgo de demencia

Ene 15, 2025 | Bibliografía

### Evidencian biomarcadores relacionados y que

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

# Cuál es el indicio de Alzheimer que podrías notar al ducharte

Andrea de Lucas

4-5 minutos



Un lugar tan cotidiano como la ducha podría ser clave para detectar el Alzheimer en sus primeras etapas. (Imagen Ilustrativa Infobae)

El Alzheimer es la forma más común de demencia, una [enfermedad neurodegenerativa](#) que afecta a millones de personas en todo el mundo. En España, según la *Sociedad Española de Neurología*, alrededor de 800.000 personas padecen este trastorno, y **cada año se diagnostican 40.000 nuevos casos**. Aunque la enfermedad es conocida por su impacto en la memoria y otras habilidades cognitivas, existen **señales tempranas** que pueden ayudar a identificarla antes de que se manifiesten los síntomas más graves. Recientemente, se ha descubierto que un lugar tan cotidiano como la ducha podría ser

clave para detectar el Alzheimer en sus primeras etapas.

Esta enfermedad afecta principalmente a [la memoria, el pensamiento y el comportamiento](#), y es una condición progresiva que empeora con el tiempo. Si bien existen factores genéticos que pueden aumentar el riesgo, **solo un pequeño porcentaje de los pacientes tiene antecedentes familiares**. Esto hace que la detección temprana sea aún más crucial, ya que no existe una cura definitiva y los tratamientos actuales se enfocan en retrasar el progreso de la enfermedad. Así, conocer los síntomas iniciales y los hábitos diarios que pueden ayudarnos a detectar el Alzheimer a tiempo es esencial para frenar su avance.

Un estudio reciente realizado por expertos de la **Universidad de Chicago** ha revelado un indicio de que Alzheimer que podría ser [detectado mientras te estás duchando](#). Según la investigación, recogida por *La Sexta*, la **pérdida del sentido del olfato** es una de las primeras señales del Alzheimer. Esta disminución en la capacidad de reconocer olores, junto con el deterioro de la memoria, podría ser un signo temprano de la enfermedad. Los investigadores destacaron que un ejemplo concreto de este síntoma podría ser **no reconocer el olor de productos cotidianos**, como el gel de baño, durante la ducha.

Este hallazgo ha **abierto una nueva línea de investigación** sobre cómo se puede detectar la enfermedad en sus fases más iniciales. Los científicos han señalado que la **memoria** y el **olfato** están más conectados de lo que se pensaba anteriormente, lo que hace que la identificación temprana de problemas olfativos pueda ser un indicador importante del desarrollo de la enfermedad.

“Si pudiéramos [identificar a las personas de 40, 50 y 60 años](#) que tienen mayor riesgo desde el principio, podríamos tener suficiente información para inscribirlas en ensayos clínicos y desarrollar mejores



medicamentos”, afirmó **Rachel Pacyna**, autora principal del estudio de la Universidad de Chicago. Además, comenta que “cuanto antes podamos identificar a las personas en riesgo, **más temprano podremos intervenir**”.

0 seconds of 1 minute, 19 secondsVolume 90%

La neuróloga Miriam Emil Ortíz ha redactado un curso con una serie de pautas para retrasar la enfermedad del Alzheimer

Este descubrimiento es importante, ya que permite a los profesionales médicos **centrarse en un área menos convencional** para el diagnóstico del Alzheimer. La pérdida del olfato es un síntoma que a menudo se pasa por alto, puesto que muchas personas asocian los problemas de memoria con el envejecimiento natural y no con una posible enfermedad neurodegenerativa. Sin embargo, este síntoma podría servir como **un marcador para detectar la enfermedad mucho antes** de que los problemas cognitivos sean lo suficientemente graves como para interferir en la vida cotidiana de los pacientes.

El estudio realizado también resalta la importancia de prestar atención a síntomas que, a primera vista, podrían parecer insignificantes, pero que en realidad pueden estar **relacionados con una enfermedad grave**. La detección temprana del Alzheimer ha sido, y sigue siendo, uno de los mayores retos de la medicina, ya que los síntomas suelen ser leves al principio.

## RELACIÓN OLFATO Y MEMORIA/

# El síntoma temprano del Alzheimer que puedes detectar mientras te duchas

Investigadores de la Universidad de Chicago se han dado cuenta de que el reconocimiento de olores y la memoria están más relacionados de lo que se había pensado anteriormente.

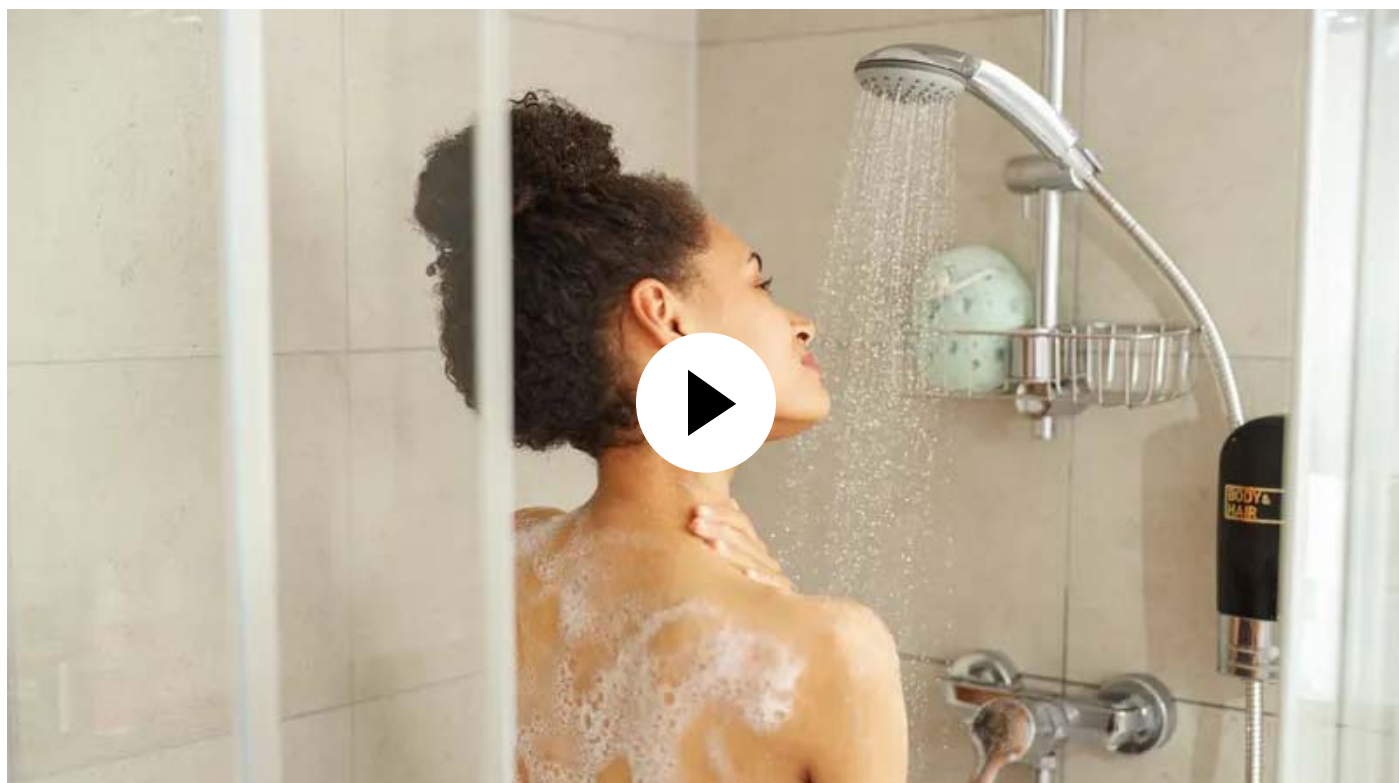


Foto: iStock

- **Esta enfermedad se confunde con el Alzheimer y el Parkinson pero ocurre en el hígado y tiene cura**



**Rocío Lasheras**



Publicado: 17 de marzo de 2025, 11:10



Según la Alzheimer's Association, el [Alzheimer](#) es "la forma más común de demencia, un término general que se aplica a la pérdida de memoria y otras habilidades cognitivas que interfieren con la vida cotidiana". Se trata de una enfermedad neurodegenerativa progresiva que **afecta a 800.000 personas en España**, según datos de la Sociedad Española de Neurología.

Se diagnostican **cada año 40.000 nuevos casos** y solo el 1% de los pacientes, aproximadamente, tiene precedentes genéticos de la enfermedad. Por lo tanto, es muy importante conocer sus primeros síntomas y qué hábitos podemos tomar en nuestro día a día para evitar que en el futuro podamos vernos afectados por esta enfermedad.

Más allá de los síntomas comunes de la enfermedad, existen algunos que, aunque a priori no los relacionaríamos con Alzheimer, se trata de **signos tempranos que pueden ayudar a detectarlo con bastante antelación**. Expertos de la Universidad de Chicago han descubierto una forma de identificar el Alzheimer en un lugar poco esperado, **en la ducha**. Te contamos los detalles.

En [su investigación](#), los científicos descubrieron que una de las características clave del Alzheimer es la **pérdida del sentido del olfato**, que suele ir **acompañada de deterioro de la memoria**. Por ello, un ejemplo importante de esta relación podría ser **no reconocer el olor de tu gel de baño** cuando estás en la ducha.



Gel de ducha | iStock

Gracias a este descubrimiento, los investigadores se dieron cuenta de que **el reconocimiento de olores y la memoria están más relacionados** de lo que se había pensado anteriormente.

---

## Más Noticias

Cinco señales tempranas relacionadas con el habla que indican riesgo de padecer Alzheimer

Descubren una nueva terapia contra el glioblastoma

---

Estos resultados podrían servir para **desarrollar pruebas relacionadas con el olfato** que puedan ayudar a la detección temprana de esta enfermedad. "Si pudiéramos identificar a las personas de 40, 50 y 60 años que tienen mayor riesgo desde el principio, podríamos tener suficiente información para inscribirlas en ensayos clínicos y **desarrollar mejores medicamentos**", aseguró Rachel Pacyna, autora principal del estudio.

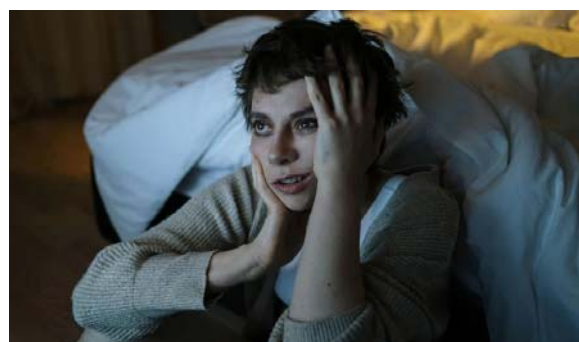
**¿Te duele la cabeza cuando cambia el tiempo? Esta es la razón**

# Estos son los mejores consejos para prevenir el insomnio

El insomnio es el trastorno del sueño más frecuente y es muy probable que se sufra al menos una vez a lo largo de la vida.



Lucía Fernández 14/3/2025 - 17:42



Persona con insomnio. | Pexels/CC0/cottonbro studio

El viernes 14 de marzo se celebra el Día Mundial del Sueño, una iniciativa proclamada por la Sociedad Mundial del Sueño en 2008. En 2025, el lema de la jornada es "Hacer de la salud del sueño una prioridad", una reivindicación para visibilizar la falta de apoyo e inversión institucional que enfrenta este aspecto crucial de la salud pública, especialmente en países como España.

Muchas veces la sociedad prioriza realizar otras actividades, como el trabajo, el estudio o el ejercicio, antes que dormir. Sin embargo, el sueño es esencial para la salud y no tener una buena rutina provoca multitud de problemas. De hecho, los problemas graves de sueño pueden llegar a desencadenar enfermedades cardiovasculares, más riesgo de diabetes, de obesidad y un aumento de riesgo de

desarrollo de ciertos tumores.

El insomnio es el trastorno del sueño más frecuente, y aunque afecta más a las mujeres que a los hombres, es muy probable que se sufra al menos una vez a lo largo de la vida. Se caracteriza por la dificultad para conciliar el sueño, mantenerlo o despertarse demasiado temprano, afectando a la calidad del descanso y, en consecuencia, a la salud en general.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que entre un 20% y un 48% de la población española sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño, mientras que al menos el 10% de los casos resulta ser un trastorno crónico y grave.

Por ello, con motivo del Día Mundial, la neuróloga experta en sueño Celia García Malo ha recomendado distintos hábitos en Libertad Digital para prevenir trastornos del sueño, como el insomnio.

## Hacer deporte por las mañanas

Según la experta, "el ejercicio físico es un regulador del sueño". Hay que evitar hacer deporte justo antes de dormir, siendo lo ideal "a primera hora de la mañana o al medio día".

Sin embargo, el ejercicio físico unas "dos horas antes de dormir" también puede ayudar a conciliar el sueño, ya que aumenta la temperatura corporal, y al enfriarse después, favorece la relajación y el sueño por la noche.

## **La exposición a la luz**

También es muy relevante la exposición a la luz. Si habitualmente no se está expuesto a suficiente luz solar por la mañana y, en cambio, se recibe una intensa exposición a luz artificial en las horas previas al sueño, el cuerpo puede confundir los ciclos horarios. "Tampoco hace falta que estemos en oscuridad con una vela, pero sí intentar evitar unos estímulos potentes antes de irse a dormir", ha aconsejado la neuróloga.

Para evitar estos estímulos lumínicos, García ha recomendado "hacer algo relajante", como por ejemplo, "hablar, escuchar música o leer un libro". Si se evita la fuerte exposición a la luz, el cerebro entiende que es el momento de "fabricar melatonina" y empezar a crear "un sueño sólido".

## **La regularidad de horarios**

Otro de los aspectos que más influyen en el sueño son los horarios. Es indispensable contar con unos hábitos regulares para

tener una calidad buena de sueño. "Las personas que trabajan a turnos o durante la noche" tienen más dificultades para mantener hábitos saludables de sueño, ya que el cerebro no se adapta fácilmente a esos horarios.

"Si tú más o menos tienes un horario estable, de doce a ocho de la mañana, el cerebro se acostumbra", ha asegurado la especialista. Por ello, es muy importante siempre irse a dormir a la misma hora.

Por otro lado, también es importante dejar el espacio necesario para el sueño. "No debemos quitar horas de sueño para hacer otra cosa", ha asegurado la especialista. Por ejemplo, muchos estudiantes se quedan en vela la noche de antes de un examen. Lejos de ser beneficioso, esto les resulta perjudicial, ya que durante el sueño se retiene todo lo aprendido.

## **Evitar los dispositivos móviles antes de dormir**

Uno de los consejos fundamentales para prevenir el insomnio es dejar de usar los dispositivos móviles y ordenadores al menos una hora antes de irse a la cama.

La luz azul que emiten las pantallas interfiere con la producción de melatonina, además de aumentar la estimulación mental debido a la interacción con las redes sociales.

## **Evitar el consumo de sustancias para dormir**

Por último, muchas personas recurren a diversos remedios naturales y somníferos,



como melatonina, pasiflora o valeriana con el fin de tratar el insomnio. Sin embargo, estas terminan provocando el efecto contrario y generando "cierta ansiedad de tener que necesitar algo para dormir", según la neuróloga.

Asimismo, las personas afectadas por estos trastornos a veces recurren a sustancias como las benzodiacepinas, que solo deberían utilizarse bajo prescripción médica. Según la experta, "tomar estas

pastillas, como el lorazepam, sin consultar a un especialista, puede agravar el problema".

En definitiva, la mejor recomendación para evitar el insomnio es acudir a un neurólogo especialista que podrá tratar de forma individualizada el problema.

---

© Libertad Digital SA Juan Esplandiu 13 - 28007 Madrid



[Comunicación](#) > [Noticias](#) > El Hospital público de La Princesa incorpora un nuevo dispositivo de Estimulación Cerebral Profunda para el tratamiento de trastornos del movimiento

Compártelo en



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

### 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 colocados 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



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.

---

*Encuentra todos los contenidos publicados en el [Portal de la Comunidad de Madrid](#) , relacionados con:*

**Hospital Universitario de La Princesa      Parkinson**

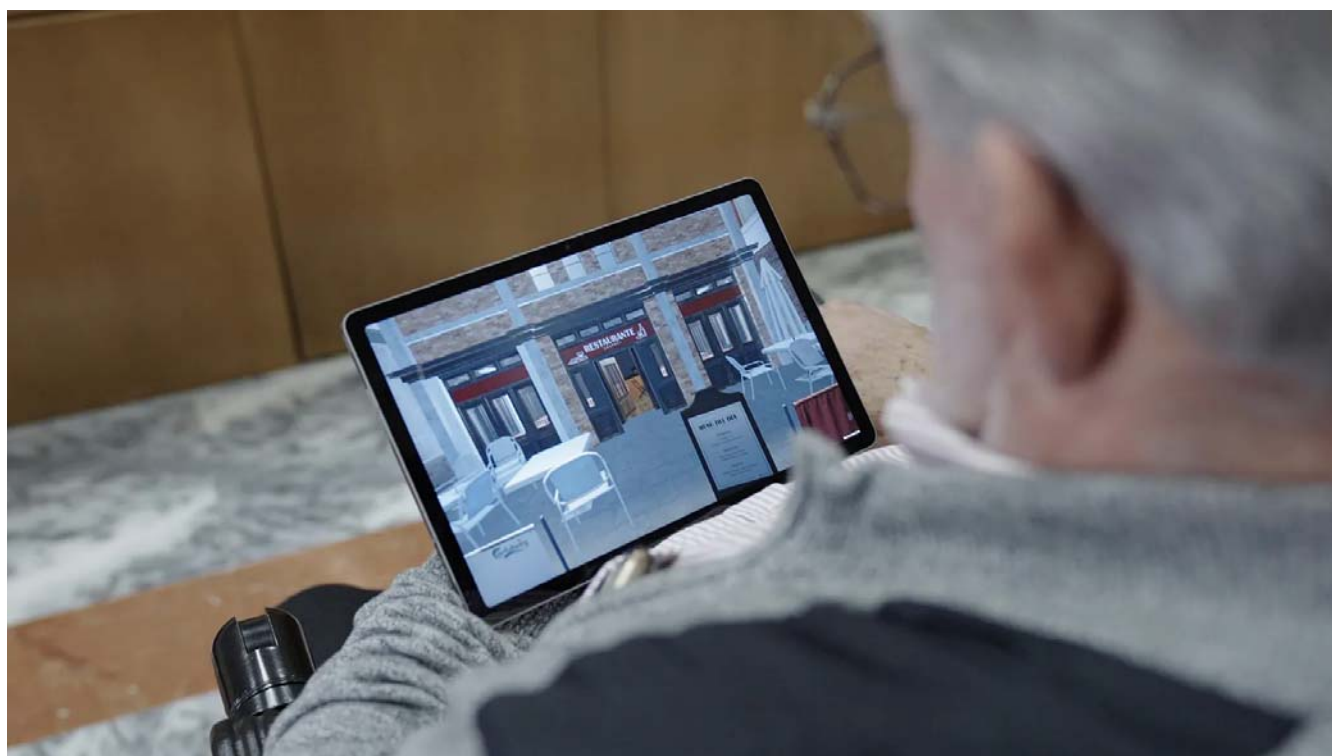
**Estimulación Cerebral Profunda**

Portada Así es el videojuego que puede detectar señales de deterioro cogniti

**MARCA para SAMSUNG**

## Así es el videojuego que puede detectar señales de deterioro cognitivo, la antesala del alzhéimer

The Mind Guardian es una aplicación de Samsung impulsada por inteligencia artificial que ayuda a detectar signos de deterioro cognitivo en sus primeras etapas. Está basada en una serie de test de memoria homologados científicamente y que han sido gamificados.



UE STUDIO

Actualizado a: 18/03/2025 - 14:57 CET



**E**l deterioro cognitivo es una de las grandes preocupaciones de la población española. En 2024, un informe de IPSOS arrojó que casi la mitad de los españoles asegura estar muy preocupado porque un familiar o amigo pueda estar sufriendo deterioro cognitivo. Y no es de extrañar si tenemos en cuenta las cifras. En 2024, según la información recogida por la Sociedad Española de Neurología, la demencia afectaba a una de cada 10 personas mayores de 65 años y a un 33% de las mayores de 85. Pero es muy complicado calcular la



## Deterioro cognitivo: qué es y cómo se manifiesta

Podemos definir el deterioro cognitivo como aquellas **limitaciones que experimenta una persona a la hora de realizar ciertos procesos mentales** que tienen lugar en el cerebro: pensar, aprender, prestar atención, hablar, percibir, recordar, actuar con criterio o tomar decisiones, por ejemplo. Y algunos de los **signos que muestran su presencia** son la pérdida de memoria y la dificultad para concentrarse, completar tareas, comprender, recordar, seguir instrucciones o resolver problemas. Todo ello está muy relacionado con la pérdida de calidad de vida y de las capacidades que permiten que esta sea independiente y plena.

Algunos de los signos que alertan sobre el deterioro cognitivo son la pérdida de memoria y la dificultad para concentrarse, completar tareas, comprender, recordar, seguir instrucciones o resolver problemas”

Y aunque esté muy vinculado con las fases tempranas del alzhéimer, **aparece en las primeras fases de muchas enfermedades neurodegenerativas**, como la esclerosis múltiple, la esclerosis lateral amiotrófica, la enfermedad de Huntington o el Parkinson; **y en enfermedades psiquiátricas** como la depresión, el trastorno de ansiedad, la esquizofrenia o el trastorno bipolar.

## The Mind Guardian

Volviendo al estudio de IPSOS, merece la pena destacar que un 37% de la población encuestada de más de 55 años asegura estar tomando **medidas de prevención** frente al deterioro cognitivo. Y es que está demostrado que la mejor forma de evitar pérdidas cognitivas graves es mediante la **detección temprana**.



## Portada Así es el videojuego que puede detectar señales de deterioro cogniti



En este contexto nace **The Mind Guardian**, un videojuego impulsado por **inteligencia artificial que puede ayudar a detectar signos de deterioro cognitivo** y que **Samsung** pone al servicio de las personas para mejorar su calidad de vida. Se trata de una app de autoevaluación capaz de hacer un cribado a gran escala para detectar un posible riesgo de este deterioro cognitivo antes incluso de que los primeros síntomas aparezcan. Se basa en **tres tipos de test de memoria (episódica, semántica y procedimental)** utilizados ya en la práctica sociosanitaria y se ha **homologado en personas a partir de 55 años** con una **fiabilidad del 97%**. Es gratuita y ya está disponible, en España y en castellano, para tablet Android en Galaxy Store y Play Store.

### La investigación científica: el origen

Desde 2009, el **Grupo de Ingeniería de Sistemas Telemáticos (GIST) del centro de investigación atlanTTic de la Universidad de Vigo** ha estado involucrado en la aplicación de las TIC para promover un **envejecimiento saludable**. E identificaron que **las aplicaciones más atractivas para los adultos mayores son los videojuegos**. "Empezábamos a ser conscientes de la alta prevalencia de las enfermedades neurodegenerativas y, a la vez, surgían voces que defendían que la detección temprana podía ayudar a retrasar su evolución. Uniendo todo ello surgió la idea de desarrollar pruebas para la detección temprana del deterioro cognitivo basadas en el juego", explica **Manuel José Fernández Iglesias, catedrático de Ingeniería Telemática en la Universidad de Vigo e investigador senior en atlanTTic**.

El Grupo de Ingeniería de Sistemas Telemáticos (GIST) del centro

## Portada Así es el videojuego que puede detectar señales de deterioro cognitivo

### Los especialistas más avanzados para los adultos mayores con videojuegos"

La **gamificación**, además, presenta una amplia serie de **ventajas** y estos investigadores lo tuvieron muy en cuenta: "Principalmente, tienen que ver con la **facilidad de administración**, al no requerir la app de otra persona para realizar el test; con el **coste**, ya que se puede hacer el cribado de más personas al mismo tiempo; y con la **eliminación de ciertos factores de confusión**. Los elementos lúdicos, además, mantienen la **motivación**; la automatización en la recolección y el análisis de datos **elimina interpretaciones subjetivas, influencias o sesgos**; y la estandarización del videojuego garantiza **condiciones idénticas** para todos. También se mitiga la presión de ser evaluado en un entorno clínico formal, lo que se conoce como **Síndrome de la bata blanca**; ya que la ausencia de figuras médicas o evaluadores disminuye el estrés y la prueba se realiza en un ambiente más relajado".

## El videojuego

Para desarrollar el juego utilizaron una metodología que combina las propias del **desarrollo de aplicaciones informáticas** con las del **desarrollo de instrumentos para el tratamiento y el diagnóstico en el ámbito clínico**. Y a todo ello sumaron técnicas de **inteligencia artificial** que permiten clasificar a un sujeto como persona con deterioro cognitivo o sin deterioro cognitivo a partir de la información recogida durante las pruebas. "Se seleccionaron siete test científicos clásicos de detección del deterioro cognitivo, cada uno de ellos focalizado en un área concreta; y para cada test se programó un juego que midiera el desempeño de la persona en esa misma área", expone Fernández Iglesias.

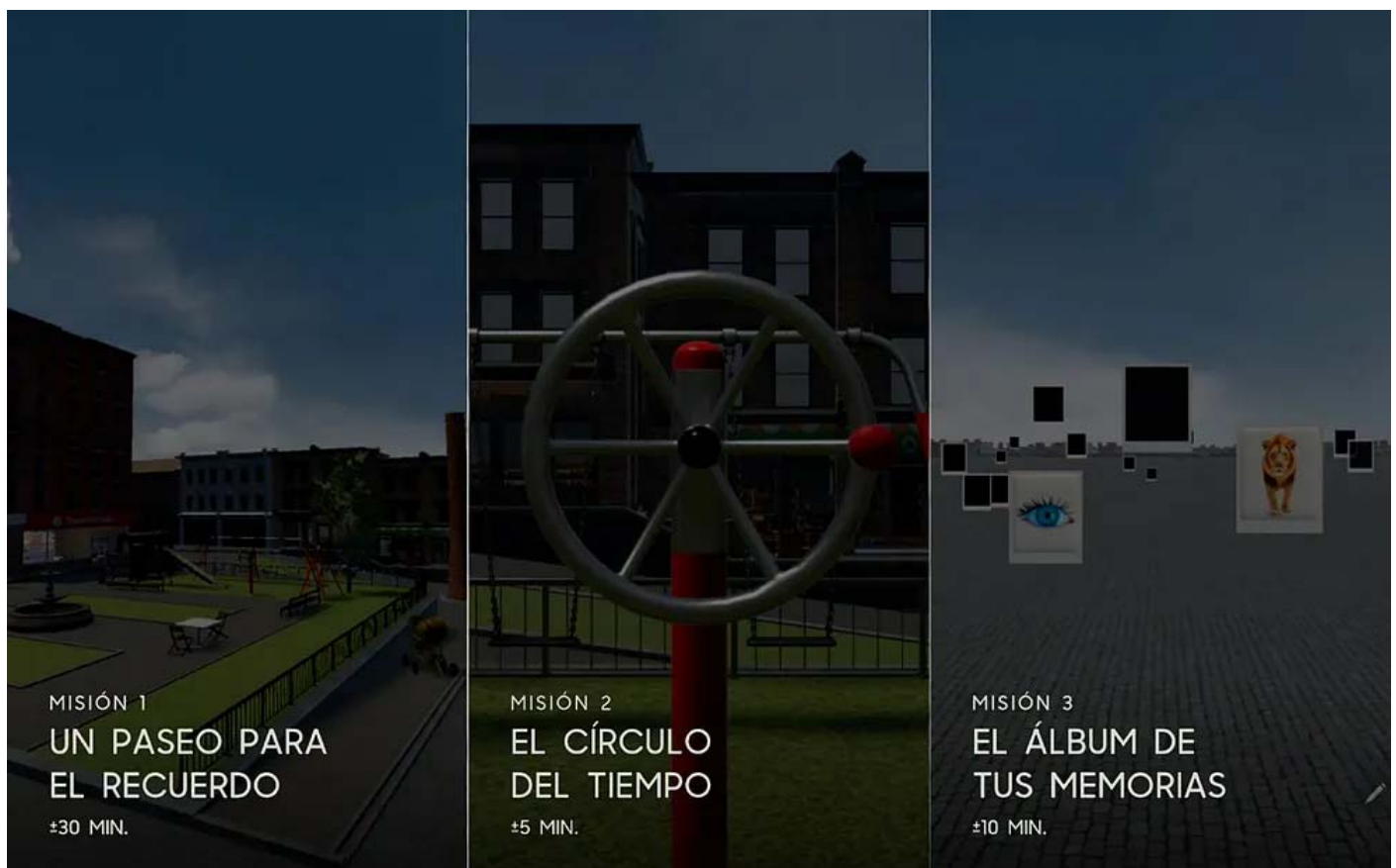


## Portada Así es el videojuego que puede detectar señales de deterioro cogniti



Lo primero era **identificar y caracterizar los elementos cognitivos evaluados** en el test base: "Estos **se traducen, después, en mecánicas de juego interactivas**. Por ejemplo, uno de los ejercicios consiste en recordar durante un paseo 3D por una pequeña ciudad elementos de mobiliario. También se integran elementos lúdicos (puntos, niveles, retroalimentación inmediata...) para motivar al jugador".

A partir de estos juegos **se desarrollaron varios pilotos** en los que participaron personas mayores cuyo grado de deterioro cognitivo había sido identificado previamente. Con la información capturada, realizaron diversos estudios estadísticos y **entrenaron modelos de aprendizaje automático** para comprobar la capacidad de los juegos a la hora de clasificar a las personas según su nivel de deterioro cognitivo.



"Destilamos, entonces, un conjunto de **tres juegos** que miden, respectivamente, **la memoria episódica, la procedimental y la semántica**; y demostramos su validez estadística y psicométrica. Con ellos generamos un nuevo modelo de aprendizaje automático que permite **clasificar a las personas jugadoras en dos grupos: sin o con posible deterioro cognitivo**. Todo ello se empaquetó en una app y su desarrollo

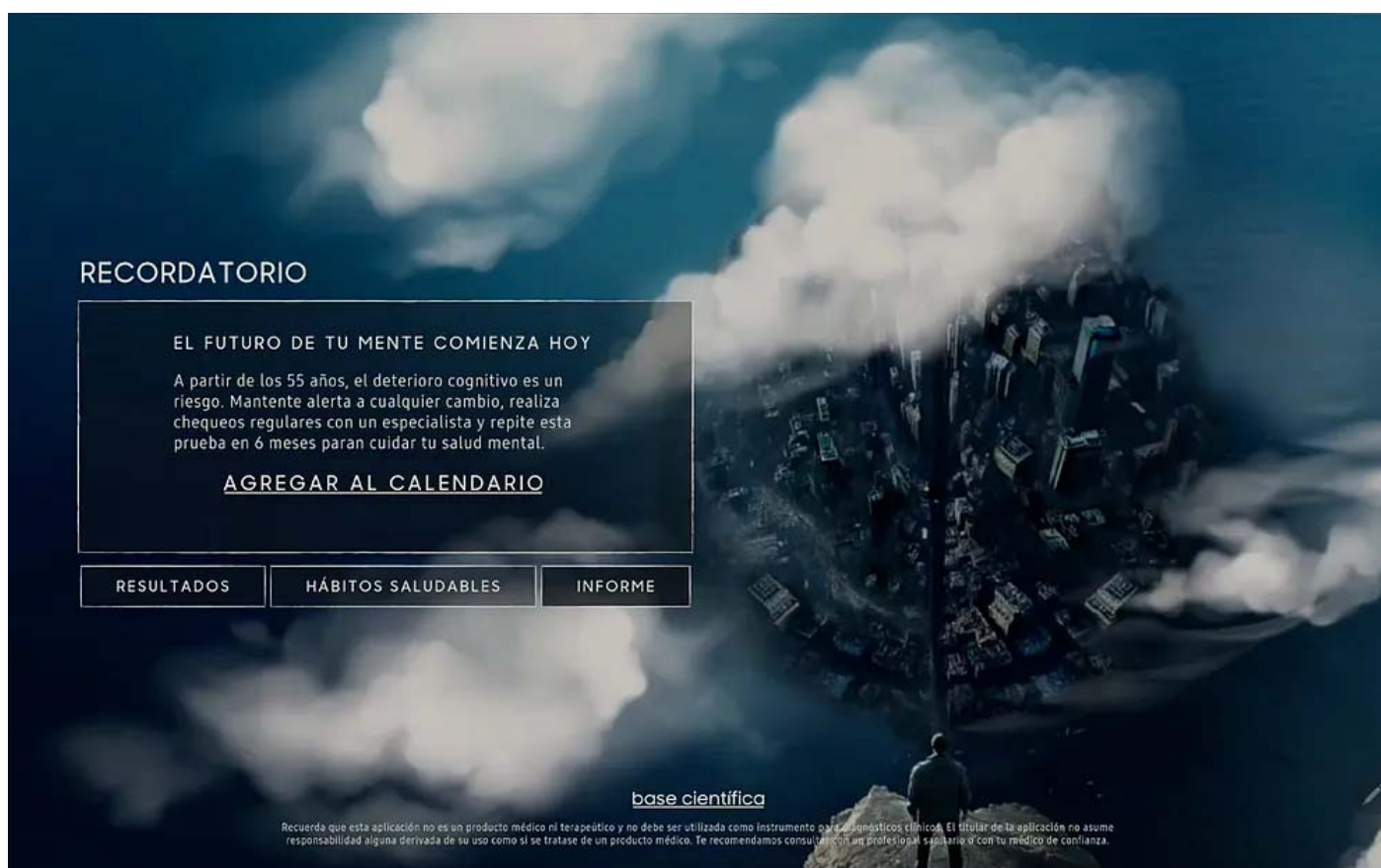


Portada Así es el videojuego que puede detectar señales de deterioro cogniti

## La importancia de detección precoz

**Samsung España** ha impulsado el desarrollo de la aplicación **The Mind Guardian** a modo de contenedor para estos videojuegos. Ha sido desarrollada por Innatual Developers, cuyo personal formó parte del equipo de investigación desde el inicio. A partir del sistema original, se ha integrado todo en **una única experiencia, con una interfaz renovada y gráficos actualizados** que dotan a la nueva aplicación de una mejor imagen visual, más armónica y atractiva. Además, se han rediseñado los algoritmos de aprendizaje automático que realizan las predicciones y se han reentrenado con una muestra mucho más representativa de la población general en España.

**Para obtener el resultado es necesario completar las tres pruebas.** Si la respuesta es que puede existir un deterioro cognitivo leve se invita a repetir la experiencia en seis meses. "Si se mantiene el resultado, **se genera un informe y se aconseja a la persona jugadora que visite a su médico con él.** La app no debe ser utilizada como un instrumento de diagnóstico clínico, aunque se haya desarrollado con todo el rigor científico y técnico. No podemos olvidar que su objetivo es **contribuir a la detección temprana del deterioro cognitivo y crear conciencia sobre la importancia de cuidar la reserva cognitiva.** La app también ofrece consejos y sugerencias para ello", añade Fernández Iglesias.



Portada Así es el videojuego que puede detectar señales de deterioro cogniti

sino también la de sus familiares y cuidadores. De hecho, está demostrado que la detección temprana puede **reducir los efectos de las demencias, como el alzhéimer, hasta en un 40% y aumentar la calidad de vida de las personas que padecen deterioro cognitivo en hasta 10 años**. Además, hace posible el **acceso a nuevos tratamientos farmacológicos específicos**.

Otra de sus grandes ventajas es que actúa como una señal de alerta que invita a **cambiar de estilo de vida**. **Hacer ejercicio físico** es fundamental y actividades como bailar, por ejemplo, combinan el ejercicio físico con el ejercicio mental, ya que requieren de coordinación, de memorizar pasos... Y, por ello, resultan ideales. También es muy importante **cuidar nuestra alimentación y mantener relaciones sociales sanas**, pues son hábitos que nos ayudan a proteger nuestra salud cognitiva.



El deterioro cognitivo también afecta a la vida profesional de las personas, así que la ventaja de la detección precoz, en este caso, pasa por ofrecerles la posibilidad de **reciclarse laboralmente**. Y también hay que destacar la **capacidad de anticipación**: una persona consciente del riesgo tomará decisiones de manera activa y consciente de cara a su futuro.

## Tecnología con propósito



Portada Así es el videojuego que puede detectar señales de deterioro cogniti

desarrollan bajo el paraguas de la iniciativa **Tecnología con propósito**. Es el caso de The Mind Guardian, que ya cuenta con el aval científico-tecnológico de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y con el aval de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM).



**¿A qué esperas para descargarla y recomendársela a tus familiares y amigos mayores de 55 años? ¡Pruébala!**

---

Realizado por UE STUDIO

Este texto ha sido desarrollado por UE Studio, firma creativa de branded content y marketing de contenidos de Unidad Editorial, para [SAMSUNG](#).

#### Otras webs de Unidad Editorial

**Resultados deportivos**

Clasificación LALIGA

**Información deportiva**

LALIGA EA Sports

**Ocio y Entretenimiento**

Tiramillas

**Unidad Editorial**

Unidad Editorial



Escápate con una Oferta de principios de año

Publicidad Booking.com



Ver ofertas

Publicidad Booking.com



**ElDiario** Cuídate Plus +

Seguir

1.1K Seguidores



## Así es el problema de salud que sufre Dani Fernández

Historia de Joanna Guillén Valera • 22 h •

6 minutos de lectura

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave y la World Sleep Society calcula que al menos un 45% de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. .

Existen cerca de 100 trastornos del sueño clasificados y, además, son muchas las personas que conviven con enfermedades que, por su sintomatología, interfieren en el buen descanso. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico y grave y la World Sleep Society calcula que al menos un 45% de la población mundial padecerá en algún momento algún trastorno del sueño grave. Pero, a pesar de la alta prevalencia de los trastornos del sueño, de las implicaciones para la salud y de que la mayoría de los trastornos del sueño se pueden prevenir o tratar, menos de un tercio de las personas que los padecen lo llegan a consultar con su médico. De hecho, la SEN calcula que en España solo están diagnosticados un 10% de los casos totales. El insomnio, definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño a pesar de tener unas buenas condiciones para hacerlo, es el trastorno del sueño más prevalente en España, pero no es el único. Otro de los trastornos habitual el sonambulismo "una parasomnia que tiene una prevalencia e



Comentarios

el sonambulismo es una parasomnia que tiene una prevalencia en el niño entre los 4-8 años del 10 al 20%, y aunque suele desaparecer en la adolescencia, hay pacientes que lo siguen sufriendo de adultos", señala a CuídatePlus Gerard Mayà, coordinador del grupo de trastornos del movimiento y de la conducta durante el sueño de la SES. El sonambulismo es "tener una conducta anormal durante el sueño en la fase no REM. Durante el evento o la conducta anormal el cerebro está medio despierto y medio dormido y por eso los pacientes hacen actividades", indica. Lo habitual es que hagan "actividades simples pero hay casos en los que realizan actividades complejas porque la persona puede estar con los ojos abiertos por lo que pueden irse de casa, dar largos paseos, comer y fregar los platos". El comportamiento en el adulto es más complejo que en el niño, "con episodios de deambulación que se describen como rutinarios pero inapropiados tanto en el momento en el que se producen como por su condición, con potencial peligrosidad, violencia y agitación", señalan desde la Sociedad Española de Sueño. Como hay persistencia de afectación de la consciencia y afectación del juicio, "es difícil despertar al paciente durante el episodio que finaliza generalmente volviendo a la cama o, aunque también pueden continuar durmiendo en cualquier sitio", informa el experto. La duración en el adulto es mayor que en el niño, hasta una hora o más y la amnesia del episodio es típica. El intento de despertar al paciente durante el episodio puede ser dificultoso y cuando este se fuerza puede provocar una mayor confusión, agitación y desorientación provocando comportamientos de huida o agresivos. ¿Por qué ocurre en el adulto? Como se ha señalado, lo habitual es que el sonambulismo aparezca en el niño pero desaparezca en el adulto aunque hay casos que se mantiene. "Cuando lo vemos en el adulto es porque de pequeños han tenido episodios pero que no fueron clínicamente relevantes como para consultar y surgen en la edad adulta por un factor estresor". Porque, aclara, "el sonambulismo no debuta en la edad adulta" y, además, tiene cierto componente genético. Según algunos estudios, el sonambulismo puede ser hereditario ya que es más común si el padre o la madre tienen antecedentes de sonambulismo y mucho más si ambos tienen antecedentes de un trastorno del sueño. En el caso del adulto, informa Mayà, "factores como dormir poco, alteraciones en el sueño, el consumo de alcohol u otras sustancias tóxicas, el estrés laboral o la fiebre pueden hacer que reaparezca esta parasomnia en perso 🗨️ Comentarios

que hacía años no las tenían". Los sonambulos se despiertan por la noche a hacer actividades cotidianas (Foto Shutterstock) Cuándo hay que consultar Tener sonambulismo, en principio, no es grave y no tiene consecuencias para la salud del paciente más allá del cansancio que pueda sentir al día siguiente, aunque no es habitual porque, como señala el experto, "lo normal es tener un episodio breve y volver a la cama sin más por lo que el sueño suele ser de calidad igualmente, ya que no es un despertar en medio de la noche". Lo que sí puede ocurrir es que el sonámbulo tenga episodios intensos que pongan en riesgo la salud del paciente. Y es que, como informa el especialista, "hay casos en los que el paciente realiza gestos violentos y actos que pueden poner en peligro su salud como salir de casa, cruzar la calle o, incluso conducir". Además, señala, "hay personas adultas que consultan por miedo a hacer daño a sus hijos o familiares sin ser conscientes de ello". En cualquier caso, es importante saber que "el sueño es fundamental para la salud. Principalmente para la salud cerebral, porque dormir mal influye en la memoria y el aprendizaje y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas como el Alzheimer o la enfermedad cerebrovascular. Pero también se ha relacionado con un mayor riesgo de trastornos metabólicos, de infecciones o mortalidad prematura. A lo que además hay que añadir su implicación en muchos accidentes laborales o durante la conducción", recuerda Ana Fernández Arcos, Coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Además, añade, "los pacientes con enfermedades neurológicas son más susceptibles a padecer trastornos del sueño y precisan de más atención para detectarlos y tratarlos correctamente, dado que un buen descanso repercutirá en su calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad". Por ello, según los expertos, es fundamental consultar con un profesional, en los siguientes casos: Si los eventos ocurren con frecuencia, por ejemplo, más de 1 o 2 veces por semana o varias veces en la misma noche. Si llevan a un comportamiento peligroso o lesiones en quienes tienen sonambulismo u otras personas. Si alteran el sueño de los miembros del hogar o de quienes tienen sonambulismo. Si los eventos traen consigo mucho cansancio durante el día o causan problemas en las actividades cotidianas, como en el colegio o el trabajo. Tratamiento del sonambulismo Una vez que se ha realizado el diagnóstico a través de las pruebas correspondientes entre las que se incluye un polisomnograma



Comentarios

correspondientes entre las que se mezcla un polisomnograma, para ver un episodio claro y descartar otros problemas como las apnea u otros diagnósticos alternativos". Tras esto, el primer paso es mejorar el sueño y evitar, en la medida de lo posible, la medicación. Para ello hay que buscar la causa de esos episodios como "la privación de sueño, para lo que buscaremos alargar las horas de sueño". Evitar el estrés es clave ya que "hay una asociación directa con el sonambulismo", así como el alcohol y el consumo de otras sustancias. Si eliminamos los factores desencadenantes y el proceso sigue, entonces se podría valorar el tratamiento. Como informa el experto, "la medicación que sí ha mostrado eficacia son las benzodiacepinas, en concreto, el clonazepam" pero se han probado otros que pueden "funcionar también". Otros trastornos del sueño El sonambulismo es un trastorno del sueño pero el más habitual, sin duda, es el insomnio. Este problema, según la SEN, afecta a aproximadamente al 20% de la población y conlleva consecuencias que van más allá de las molestias nocturnas, ya que impacta en la salud física y emocional de quienes lo sufren. Otro trastorno del sueño común en España es la apnea obstructiva del sueño, que afecta al 5-7% de la población y se caracteriza provocar pausas en la respiración durante el sueño, interfiriendo en el descanso y aumentando a largo plazo el riesgo padecer de enfermedades vasculares (como ictus), diabetes y otros problemas de salud graves. Por otra parte, entre el 5-10% de los españoles padecen el síndrome de piernas inquietas (SPI), una afección que se manifiesta por sensaciones desagradables en las extremidades que aparece al atardecer o durante la noche y en reposo y provoca un impulso irresistible de moverlas durante el descanso, lo que dificulta la capacidad de conciliar el sueño y mantenerlo de manera adecuada.

Sigue toda la información sobre prevención y educación en salud en [cuidateplus.marca.com](https://cuidateplus.marca.com)

## Contenido patrocinado



## La mitad de la población española no tiene un sueño de calidad



Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante recordando sus preferencias y visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de las cookies.

[CONFIGURAR](#)

[ACEPTAR](#)

[Privacidad](#) - [Términos](#)



reparador.

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

En este punto, la experta ha señalado que **si el sueño no tiene una duración adecuado, se puede ver afectada la salud**. «A corto plazo, experimentaremos problemas de capacidad de atención, de productividad y, la sensación de sentirnos cansados y somnolientos durante el día, también hará que estemos más irritables y con peor estado de ánimo. El **sueño insuficiente** también supone un mayor riesgo de accidentes laborales y de circulación», ha destacado.

Son numerosos los estudios que apuntan a que **dormir poco**, a largo plazo, **aumenta de forma muy significativa el riesgo de desarrollar enfermedades** metabólicas como la obesidad y la diabetes, la hipertensión o problemas de colesterol y triglicéridos, lo que a su vez incrementa el riesgo de padecer algún tipo de enfermedad vascular (como ictus o infartos de miocardio) o enfermedades neurodegenerativas (como la enfermedad de Alzheimer).

Por otra parte, la **falta de sueño también aumenta el riesgo de sufrir**

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante recordando sus preferencias y visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de las cookies.

[CONFIGURAR](#)

[ACEPTAR](#)







descansando adecuadamente», señala García.

## Priorizar el descanso

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

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

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

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

Otros estudios apuntan a que solo un 33 por ciento de las mujeres españolas duermen, entre semana, al menos 7 horas; o que más del 50 por ciento de los mayores de 65 años padecen algún trastorno del sueño, bien por los cambios fisiológicos que se producen por la edad, así como por las alteraciones relacionadas con ciertas enfermedades o por sus tratamientos.

«Los buenos hábitos de sueño pueden servir para mejorar la calidad del descanso en muchos casos, pero también son muchas las personas que conviven con enfermedades que interfieren en el sueño. Además de

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante recordando sus preferencias y visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de las cookies.

CONFIGURAR

ACEPTAR





narcolepsia o la hipersomnia idiopática, son los trastornos del sueño más habituales entre la población española.

«Así que el primer paso es consultar, por supuesto evitar automedicarse. Muchos remedios para mejorar el sueño, incluso vendidos sin receta en las farmacias, no resultan curativos y favorecen que la persona con problema de sueño se autorresponsabilice de ponerle remedio por su cuenta, sin contar con los profesionales indicados. Este hecho supone una gran carga mental y es fuente de preocupación para nuestros pacientes», ha advertido la experta.

«El paciente que presenta un trastorno de sueño, ya sea insomnio, apnea del sueño, ronquidos, síndrome de piernas inquietas o somnolencia excesiva, merece una atención médica rigurosa, como en tantas otras patologías, que permitan diagnosticar correctamente y poder ofrecer tratamientos basados en la evidencia científica», ha finalizado García.

Te puede interesar:

- [«Necesitamos dormir una tercera parte de nuestra vida» Entrevista al Dr. Darío Fernández Delgado](#)
- [La apnea del sueño aumenta un 45% en los últimos diez años, según otorrinos y dentistas](#)
- [Una investigación asocia las alteraciones del sueño a mediana edad con problemas de memoria y pensamiento más adelante](#)
- [El insomnio aumenta la probabilidad de deterioro de la memoria en los adultos mayores](#)

Usamos cookies en nuestro sitio web para brindarle la experiencia más relevante recordando sus preferencias y visitas repetidas. Al hacer clic en "Aceptar", acepta el uso de las cookies.

[CONFIGURAR](#)

[ACEPTAR](#)



[Portada](#) > [Secciones](#) > NEUROLOGÍA

## Sumar la vitamina D en guías clínicas de esclerosis exige más investigación

Neurología plantea dudas sobre su impacto en la progresión clínica de la enfermedad



Belén Caminero, coordinadora del Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple de la SEN.



19 MAR. 2025 6:15H

SE LEE EN  5 MINUTOS

POR [XAVIER MAGRANER](#)

TAGS > [INVESTIGACIÓN](#) [ESCLEROSIS MÚLTIPLE](#)

Una investigación publicada recientemente en la revista científica *Jama* ha puesto el punto de mira en los efectos que genera la **vitamina D** en la [esclerosis múltiple temprana](#). Según los resultados de un ensayo clínico, las **dosis altas** de estas sustancia eran capaces de modular la **inflamación de la enfermedad**. Ante este nuevo escenario, desde la Sociedad Española de Neurología (**SEN**) aseguran que estos resultados “representan un avance importante en el conocimiento del papel de esta vitamina en la enfermedad y pueden considerarse **positivos y clínicamente relevantes**,

aunque con ciertas limitaciones, como por ejemplo el hecho de que no se demostró una **reducción significativa** en la tasa de recaídas clínicas”.

En este sentido, la sociedad afirma que hay dudas sobre su impacto en la progresión clínica de la enfermedad, aunque si se logran nuevos avances se tendría que valorar la posibilidad de ver este tratamiento como **una estrategia complementaria**.

**Ana Belén Caminero**, coordinadora del **Grupo de Estudio de Esclerosis Múltiple** y Enfermedades Neuroinmunológicas Relacionadas de la SEN, mantiene una **“postura cautelosa sobre el uso de vitamina D en esclerosis múltiple** debido a la falta de evidencia sólida. Sin embargo, los resultados del D-Lay MS trial pueden influir en una revisión de esta postura”.

## Menor progresión de la enfermedad

Este estudio puede tener impacto en la práctica clínica de los neurólogos, afirma, puesto que “sugiere que la administración de dosis altas de vitamina D podría retrasar la actividad de la enfermedad, evidenciado por una **menor frecuencia de nuevas lesiones** y una mayor mediana de tiempo hasta la progresión de la enfermedad. A pesar de que no se observó una **diferencia estadísticamente significativa** en la tasa de recaídas clínicas, la reducción de la actividad es un hallazgo relevante en la esclerosis múltiple temprana”.

Ante esta visión, Caminero está convencida de que, si estos **hallazgos se replican en estudios adicionales**, la SEN “podría considerar la suplementación con vitamina D en pacientes con síndrome clínicamente aislado como una estrategia complementaria. No obstante, se requeriría una evaluación individualizada, especialmente en **pacientes con deficiencia severa de vitamina D**”.

---

***"Se debe continuar priorizando los tratamientos modificadores de la enfermedad con eficacia comprobada"***

---

Aunque los datos son prometedores, para la neuróloga “aún **no se justifica el uso generalizado de la vitamina D** como tratamiento estándar sin estudios adicionales. Se debe continuar priorizando los tratamientos modificadores de la enfermedad con eficacia comprobada”.

A pesar de la evidencia de esta relación, la suplementación con vitamina D no ha demostrado, según la facultativa, “eficacia en **parámetros clínicos o radiológicos** y los resultados han sido contradictorios”. Así, en pacientes con síndrome clínico aislado ensayos que evaluaron diferentes dosis de vitamina D “**no encontraron beneficios significativos** en la reducción de recaídas ni en la progresión de la discapacidad. En cambio, estudios piloto más pequeños sí indicaban que **dosis elevadas de vitamina D** podrían reducir la actividad de la enfermedad medida por [resonancia magnética](#) y disminuir la **frecuencia de recaídas en algunos pacientes**”.

## Las limitaciones de la investigación en esclerosis

Por lo que respecta a las limitaciones de la investigación, la especialista recuerda que “no se demostró una **reducción significativa en la tasa de recaídas clínicas**, lo cual plantea dudas sobre su impacto en la progresión clínica de la enfermedad. El estudio no evaluó si la vitamina D puede mejorar la discapacidad a largo plazo. Además, no se comparó con **otros tratamientos modificadores de la enfermedad**, por lo que no se puede concluir si su efecto es equivalente o superior”.

Por ello, considera que “se necesita **más investigación para definir si la vitamina D** debe incluirse en las **guías de tratamiento** de la esclerosis múltiple. Además, es fundamental realizar estudios que comparen la vitamina D con fármacos modificadores de la enfermedad, tanto como monoterapia como en combinación”. En su opinión, la

investigación futura "debe centrarse en la optimización de la dosis, el impacto en la progresión de la enfermedad y su uso en diferentes fenotipos de la esclerosis múltiple, así como en establecer biomarcadores que permitan predecir la respuesta terapéutica".

## Cómo afecta la vitamina D a la esclerosis

Lo cierto es que la prevalencia de la **esclerosis múltiple** "tiene un **gradiente de latitud norte-sur**, aumentando a medida que nos alejamos del Ecuador en el hemisferio norte. Varias razones se han propuesto para explicar este gradiente, como la exposición a la radiación **ultravioleta B (UVB)** y la **vitamina D**. Estudios epidemiológicos han demostrado que vivir en áreas con mayor exposición a la radiación UVB durante la infancia se relaciona con **un riesgo disminuido** de desarrollar la enfermedad. Este riesgo, además, es independiente de los niveles de vitamina D".

Además, la neuróloga recuerda que varios estudios también han demostrado que los **niveles bajos de vitamina D** se asocian con "un **riesgo incrementado de desarrollar una esclerosis** y de mayor riesgo de recaídas tras el diagnóstico. Los mecanismos que explican esta asociación son multifactoriales, con probable influencia de factores genéticos y de otros factores ambientales".

Las informaciones publicadas en Redacción Médica contienen afirmaciones, datos y declaraciones procedentes de instituciones oficiales y profesionales sanitarios. No obstante, ante cualquier duda relacionada con su salud, consulte con su especialista sanitario correspondiente.



UNA PUBLICACIÓN DE

**Sanitaria**



Copyright © 2004 - 2025 Sanitaria 2000

[Aviso legal y condiciones de uso](#)

Soporte válido 3-23-WCM Redacción Médica: La información que figura en esta edición digital está dirigida exclusivamente al profesional destinado a prescribir o dispensar medicamentos por lo que se requiere una formación especializada para su correcta interpretación

[QUIÉNES SOMOS](#)

[PUBLICIDAD](#)

[POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#)

[POLÍTICA DE COOKIES](#)

[INSCRIPCIÓN ACTIVIDADES](#)



PARTNERS

Life's Good by LG

Hyundai Full Electric

muévete con Renault

HP impulsa tu pyme



PUBLICIDAD

China — Sam Altman — Elon Musk — Sequía — DGT — Tesla — Aceite de oliva — iPhone 17 — Mejores móviles — IA

## Adelantarnos al Alzheimer es vital a la hora de frenar su avance. Algunas de las pistas más importantes están en el lenguaje



- La enfermedad de Alzheimer causa algunas dificultades en el habla
- Estas pueden resultar de ayuda a la hora de acelerar el diagnóstico

Sin comentarios f X F



Hace una hora



**Pablo Martínez-Juarez**



1457 publicaciones de Pablo Martínez-Juarez

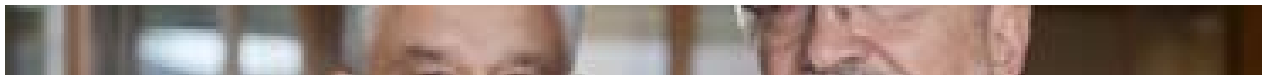
El Alzheimer es uno de los varios trastornos causantes de demencia en la tercera edad. También es la más frecuente: en España se estima que en 2019 había unas 800.000 personas padecen la enfermedad, según [datos](#) Sociedad Española de Neurología. A nivel global [las estimaciones](#) sugieren que más de 30 millones de personas conviven con ella.

PUBLICIDAD

Uno de los retos con los que tienen que enfrentarse pacientes, familiares y profesionales de la salud es **el diagnóstico del Alzheimer**. De un [diagnóstico temprano](#) depende mucha de nuestra capacidad de reacción para afrontar los síntomas de esta enfermedad por ahora incurable.

Hemos avanzado mucho en el diagnóstico de este trastorno. Tanto que una de [nuestras principales herramientas](#) de diagnóstico es el descarte, es decir, descartar que el deterioro cognitivo detectado en una persona sea causado por otras formas de demencia, como por ejemplo el Parkinson. Por fortuna, no es la única herramienta a nuestra disposición.

PUBLICIDAD



EN XATAKA

**Si la pregunta es cómo cazar antes el Alzheimer, Samsung cree tener la respuesta: un juego para tablet de 45 minutos**

Otro pilar del diagnóstico son los test de capacidades. Los especialistas pueden recurrir a pruebas que les permitan **evaluar nuestras capacidades cognitivas** y nuestra memoria. En este contexto, también pueden realizarse entrevistas a los allegados que ayuden a evaluar al paciente.

Las imágenes por escáner, tanto resonancias magnéticas, como tomografías computerizadas o por emisión de positrones, pueden dar también pistas. Por una parte pueden ayudar en la labor de descartar de otras patologías, pero también [pueden ayudar](#) a detectar la presencia de las placas amiloides vinculadas a la enfermedad.

Hasta hace relativamente poco tiempo, la confirmación del diagnóstico de Alzheimer tan solo podía hacerse tras la muerte del paciente, examinando su cerebro. Las técnicas de diagnóstico contemporáneas pueden ofrecernos ya un grado de certeza comparable. En parte gracias a la última de las herramientas a disposición de los expertos, los biomarcadores.

PUBLICIDAD

## Recabando pistas

El diagnóstico de esta enfermedad solo pueden realizarlo los expertos en la materia, pero a veces es **importante estar atentos a las pistas** que nos indican que in familiar o allegado pueda estar desarrollando la enfermedad. Pistas que nos pueden avisar de que ha llegado el momento de solicitar ayuda a profesionales de la salud.

En un [artículo reciente en \*The Conversation\*](#), Sarah Curtis, experta en lenguaje de la Universidad Nottingham Trent, enumeraba algunas pistas perceptibles a través de [cambios en el habla](#) de las personas que están desarrollando esta enfermedad.

El primero de estos indicios es la aparición de pausas y dudas en el habla, acompañadas de cierta **vaguedad a la hora de expresarse**. Es decir, la persona puede tener dificultades para encontrar la palabra que desea emplear y acaba tratando de sortear este obstáculo recurriendo a palabras baúl como “cosa” o describiendo el objeto vagamente.

Otro indicio temprano del Alzheimer está en la confusión a la hora de utilizar palabras. Estas confusiones pueden ser casi imperceptibles al comienzo puesto que pueden empezar con palabras que aluden a categorías más generales, como emplear “animal” en lugar de “perro”. Son más perceptibles si la sustitución es por otro concepto en el campo semántico, como utilizar “gato”.

PUBLICIDAD

Otra pista [enumerada por Curtis](#) es el paso de los hechos a las palabras. Las personas con Alzheimer pueden tener dificultades a la hora de completar determinadas actividades, lo que resultará en esta persona hablando

de la actividad, de las emociones que le suscita o incluso expresando dudas o añoranza respecto a su capacidad de completar la acción.

La pérdida de memoria puede cebarse con la variedad léxica de la persona que padece Alzheimer. Es por eso que esta enfermedad puede comenzar manifestándose con **un vocabulario cada vez más reducido** y una tendencia mayor a repetir palabras.

El quinto y último de los indicios mencionados por Curtis en su lista, tiene que ver con la precisión a la hora de elegir las palabras. Una persona que desarrolla Alzheimer puede tener dificultades para enumerar palabras diversas en una misma categoría, como distintos animales, alimentos o palabras que empiecen por una letra en concreto. Es por esto que los tests empleados en su diagnóstico piden a menudo a las personas que realicen este tipo de enumeraciones.

Mucha gente podrá leer alguno de estos indicios y pensar “esto a mí también me pasa”. Y es que las confusiones de este tipo son normales. Es habitual que se nos trabe la lengua en infinidad de contextos. Por eso es importante atender a los cambios en el habla y no simplemente a la existencia de confusiones o dificultades.

El Alzheimer es una enfermedad que no aparece de la nada sino que va poco a poco agravándose y generalmente no es detectable en sus primeras etapas. Es por eso que resulte de vital importancia **atender a sus primeros síntomas**. Más aún si tenemos en cuenta que algunos de los tratamientos son solo efectivos retrasando la enfermedad en estas primeras etapas.

PUBLICIDAD



✉ NEWSLETTER

MENÚ



TITULARES **o: menos de un euro por persona**



Samsun  
5 Días Atrá **||**

Inicio » Especialistas »

Samsung presenta «The Mind Guardian», un videojuego basado en IA para el cribado del deterioro cognitivo, antesala del Alzheimer, en un evento en Madrid presentado por la periodista Isabel Jiménez

ESPECIALISTAS POLÍTICA SANITARIA

# Samsung presenta «The Mind Guardian», un videojuego basado en IA para el cribado del deterioro cognitivo, antesala del Alzheimer, en un evento en Madrid presentado por la periodista Isabel Jiménez

🔊 XSalud ⌚ 5 Días Atrás 💬 0 📺 29 Minutos

