

SALUD

Un médico revela el truco para no desvelarse de madrugada

STEFANO TRAVERSO

Foto: **Bigstock**

MARTES 25 DE MARZO DE 2025

3 MINUTOS

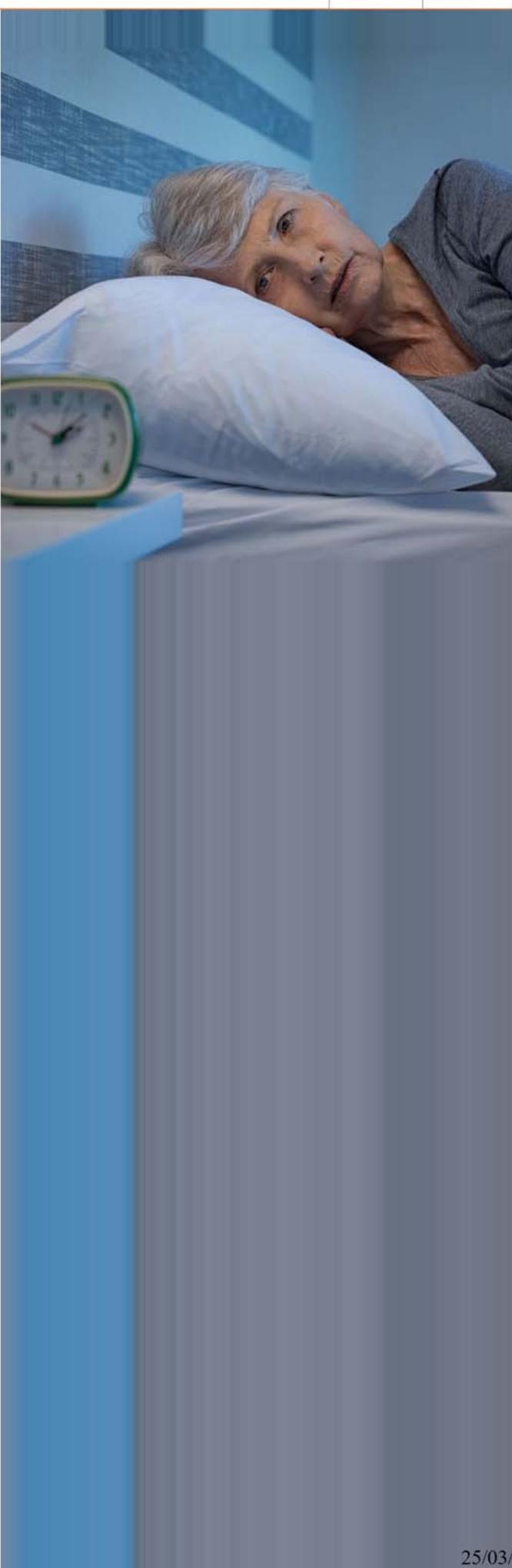
Los despertares nocturnos pueden prevenirse con un simple hábito



El simple hecho de dormir de manera ininterrumpida durante toda la noche se ha convertido en un reto para algunas personas. Los episodios de **insomnio** en la madrugada son cada vez más frecuentes, especialmente entre las dos y las cinco.

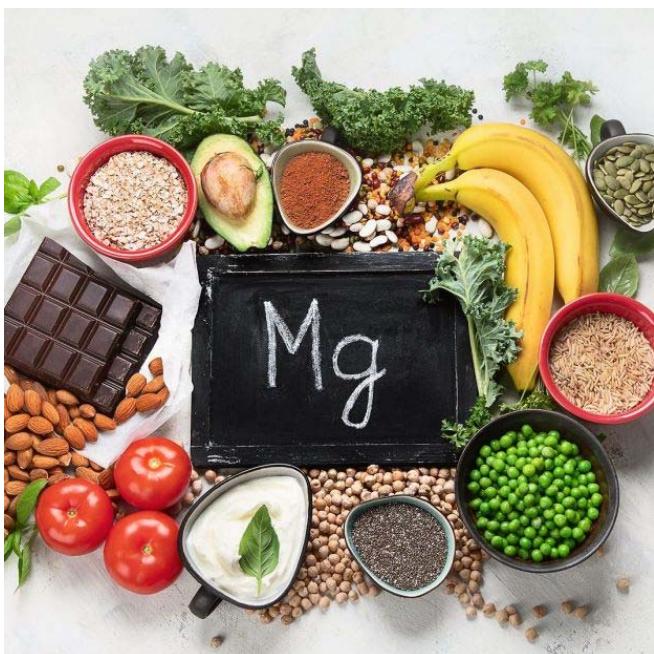
De acuerdo con la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, casi la mitad de los adultos en España no puede disfrutar de un **sueño de alta calidad**, y entre un 25% y 35% experimenta un insomnio transitorio. Es por eso que las soluciones para mejorar el descanso nocturno son cada vez más demandadas.

El médico y educador en salud **Eric Berg**, menciona que la falta de sueño o los despertarse en la madrugada pueden estar relacionados con la **falta de magnesio** en el organismo. Esta carencia



supervisión médica.

Por otro lado, el nutricionista **Dave Asprey** también destaca la importancia del magnesio en la calidad del sueño de una persona, recomendando que se consuman alimentos ricos en este mineral. Dentro de sus sugerencias se encuentran **la miel cruda, el colágeno y el aceite MCT**, un tipo de grasa presente en el aceite de coco.



La causa de los despertares nocturnos

La mayoría de los especialistas coinciden en que la clave de un sueño de calidad está en el **ritmo circadiano**. Durante la noche, el sueño de una persona atraviesa diferentes fases y, entre las dos y las cinco de la madrugada, este suele ser mucho más ligero. Esto hace que cualquier tipo de estímulo, por más pequeño que sea, puede interrumpir el descanso.

A esto se le suma la influencia del **cortisol**, la hormona del estrés. Si bien se dice que sus niveles deberían reducirse



pico de cortisol en la madrugada, por lo que se producen esos despertarse de manera abrupta. El magnesio juega un papel muy importante en esos momentos.

“El **magnesio** es un elemento esencial que tiene la capacidad de reducir el cortisol. También puede aumentarlo si es deficiente.”, afirma Eric Berg. La falta de magnesio puede **aumentar el estrés, evitar la relajación y alterar el sistema nervioso**, factores que contribuyen al insomnio de una persona.

“Si siente tensión en los músculos, parte superior de la espalda, parte inferior de la espalda; si apunta con el dedo del pie y tiene calambres, o si se le contrae el párpado, eso es una señal segura de que tiene **deficiencia de magnesio**”, advierte Berg.

Los suplementos de magnesio, tanto como los alimentos ricos en este mineral, pueden contribuir a **tener un sueño de alta calidad y continuo**, evitando que alguien se despierte durante la madrugada. Sin embargo, es fundamental consultar siempre con un profesional antes de empezar a consumir cualquier tipo de suplemento.

Sobre el autor:



Stefano Traverso

Stefano Traverso es licenciado en Ciencias de la Comunicación en la USMP de Perú; con un máster en Marketing Digital & E-commerce en EAE Business School de Barcelona. Ha trabajado en diferentes medios de comunicación en Perú, especializándose en deporte, cultura y turismo.

[... saber más sobre el autor](#)

andade.es

Cuando te amputan un brazo y aún lo sientes: "Estoy como un león en una jaula porque no puedo soportar el dolor"

Jesus Martinez

7-9 minutos

21/03/2025 -

La vida de **Marina Boragno** cambió para siempre el 3 de septiembre de 2015. Ese día iba de camino a [Huelva](#) para pasar unos días de vacaciones en familia, pero, de repente y sin motivo aparente, el coche en el que viajaba empezó a dar vueltas y así durante 27 metros. Durante esos segundos que duró, pudo sentir cómo **su brazo** derecho salía por la ventanilla del copiloto y conforme el coche giraba, **se le iba aplastando e incluso sentía como si se lo estuvieran arrancando**. Cuando el vehículo se detuvo, volcado del lado contrario a donde estaba ella, en el lado del piloto, se percató de que había perdido el brazo derecho y que le caían los "colgajos" y la propia carne que le quedaba. A partir de ese momento, su vida ha estado protagonizada por **dolor incapacitante**, el que siente en el miembro que le falta, especialmente en su mano.

Ella sigue sintiendo su brazo derecho que ya no tiene, tiene el **síndrome del miembro fantasma** y sufre un dolor que no le permite hacer una vida como la de ese momento, cuando apenas tenía 37 años. **Javier Camiña**, vocal de Comunicación y Pacientes

PUBLICIDAD

SALUD Y BIENESTAR

Psiquiatra demanda el compromiso de las instituciones para reforzar la atención a la salud mental y neurológica



Europa Press

Publicado el 21 mar 2025, 15:21

3 min lectura



La presidenta de la Comisión Nacional de Psiquiatría de Infancia y Adolescencia y vicepresidenta de la Asociación Española de Psiquiatría Infanto-Juvenil, Mara Parellada, ha demandado el compromiso "firme y decidido" de las instituciones para "reforzar" la atención a la salud mental y neurológica.

Como ha recordado el Consejo Español del Cerebro en un comunicado, las enfermedades neurológicas y psiquiátricas son una de las principales causas de discapacidad y dependencia en España. "La investigación es clave para avanzar en nuevos tratamientos y mejorar la calidad de vida de los pacientes", ha subrayado Parellada.

[Más directos](#)

COPE emisión nacional
COPE EMISIÓN NACIONAL



Respecto a las enfermedades psiquiátricas, el 37 por ciento de la población sufre algún trastorno de este tipo, cifra que asciende al 75 por ciento entre los mayores de 75 años. Además, los problemas de salud mental representan la segunda causa de baja laboral, solo por detrás de las enfermedades osteomusculares.

Desde el Consejo Español del Cerebro también han expresado su preocupación por el aumento del número de fallecimientos por enfermedad cerebrovascular y suicidio. En 2022, el suicidio fue la principal causa de muerte no natural en España, con 4.097 fallecimientos, lo que equivale a 11 muertes diarias.

En cuanto a las enfermedades neurológicas, el informe 'Impacto sociosanitario de las enfermedades neurológicas en España', de la Sociedad Española de Neurología (SEN), revela que casi 23 millones de españoles padece alguno de estos trastornos, lo que equivale a más del 40 por ciento de la población, muy por encima de la media global y de la europea, que son un 18 y un 1,7 por ciento menores, respectivamente.

La diferencia entre España y el resto del mundo se atribuye al envejecimiento poblacional y la alta esperanza de vida en el país. Entre las patologías más frecuentes se encuentran las enfermedades cerebrovasculares, el Alzheimer y otras demencias, el Parkinson, la esclerosis múltiple y la epilepsia.

Más directos



COPE emisión nacional
COPE EMISIÓN NACIONAL



PUBLICIDAD

El impacto económico de estas enfermedades también es significativo, pues el coste anual en España supera los 83.700 millones de euros, lo que representa más del ocho por ciento del PIB nacional. Esta carga financiera no solo proviene de los gastos directos en asistencia sanitaria, sino también de los costes indirectos relacionados con la discapacidad, la dependencia y la pérdida de productividad laboral.

JORNADA SOBRE SALUD CEREBRAL

Ante esta realidad, el Consejo Español del Cerebro ha asegurado que trabaja con el fin de impulsar la investigación en neurociencias y mejorar la atención de estas patologías. En este contexto, celebra el próximo lunes en el Senado la 'Jornada sobre Salud Cerebral: Colaboración de científicos y pacientes para una mejor investigación'.

[Más directos](#)



COPE emisión nacional
COPE EMISIÓN NACIONAL



El encuentro entre especialistas e investigadores pretende servir para concienciar sobre las enfermedades neurológicas y psiquiátricas y para presentar el Plan Español del Cerebro, un proyecto estratégico que se lanzará el 28 de mayo con el propósito de mejorar la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de estas patologías.

Este plan contempla el aumento de la inversión en investigación, el acceso a tratamientos innovadores, el refuerzo de la atención sanitaria y social, y la promoción de hábitos saludables para prevenir el deterioro cerebral.

"La salud cerebral debe convertirse en una prioridad sanitaria, no podemos seguir ignorando el impacto que estas enfermedades tienen en la sociedad", ha destacado la neurocientífica y presidenta del Consejo Español del Cerebro, Mara Dierssen.

TE PUEDE INTERESAR

Más directos



COPE emisión nacional
COPE EMISIÓN NACIONAL



Desarrollan en Galicia una app para detectar el deterioro cognitivo temprano



Desarrollan en Galicia una app para detectar el deterioro cognitivo temprano. Foto: Samsung

Redacción / EFE

25 marzo, 2025

La empresa gallega Innatia Developers ha lanzado 'The Mind Guardian', una aplicación gratuita y anónima que, según sus creadores, permite detectar el deterioro cognitivo temprano con un 97 % de precisión.

Este innovador desarrollo cuenta con el aval de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM). Innatia Developers, fundada en Vigo en 2017 y especializada en el desarrollo de aplicaciones, ha utilizado inteligencia artificial en esta iniciativa. El proyecto ha contado con la colaboración de Samsung Iberia, el Centro de Investigación en Tecnologías de Telecomunicación de la Universidad de Vigo (atlanTTic), el Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur y la agencia de publicidad Cheil.

Una ciudad virtual para evaluar la memoria

Diseñada para tablets Android, la aplicación propone una prueba de autoevaluación de memoria con el objetivo de detectar signos tempranos de deterioro cognitivo. Este síntoma, frecuente en las fases iniciales de diversas enfermedades neurológicas y psiquiátricas, puede ser identificado de manera preventiva a través de 'The Mind Guardian'.

La app está dirigida a personas mayores de 55 años sin síntomas evidentes y plantea una experiencia interactiva a través de un entorno virtual en forma de ciudad, que simboliza la mente del usuario. En este espacio digital, el usuario debe completar tres

Gestionar consentimiento

Utilizamos cookies propias y de terceros para optimizar nuestro sitio web y nuestro servicio.

Aceptar cookies

Denegar

Ver preferencias

^

El tenis de mesa, un aliado contra el párkinson

Salud

 -Por **EFE**

Marzo 22, 2025 13:42 | Actualizado En Marzo 22, 2025



Este deporte les obliga a realizar movimientos sistemáticos y repetitivos con los que fortalecen los músculos

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.

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.

Les invitamos a leer: “No podemos normalizar los temblores”, alerta neurocirujana sobre la enfermedad de Parkinson

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 parkinson 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 Parkinson, 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 parkinson y sus familias.
- **Investigación y desarrollo:** colaboración con instituciones académicas y médicas para investigar los beneficios del ping-pong en el tratamiento del parkinson.

Ademas, 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 parkinson 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 comparten sus problemas, que se apoyen, tanto en otros afectados como en su entorno”, alenta José Alonso.

Etiquetas

[Parkinson](#) [Salud](#) [Tenis De Mesa](#)

EFE:

eldiariodesantiago.cl

¿Es Alzheimer o cambios típicos de la edad? 10 señales de advertencia y cómo diferenciarlos - La Radio de Santiago

Prensa

10-13 minutos

Suele ocurrir que en una conversación entre varias personas nadie pueda recordar el nombre de una actriz famosa. Se intenta ayudar a la memoria dando pistas de la artista, como en cuáles películas trabajó o si estuvo casada con tal o cual celebridad. A los pocos minutos alguien tiene la revelación: “¡Catherine Deneuve!”, y la conversación vuelve a la normalidad.

Este tipo de situaciones, que con los años se vuelven cada vez más frecuentes, ¿pueden ser el síntoma temprano de alguna afección neurológica?

“La enfermedad de Alzheimer es llamada ‘la enfermedad de la memoria’, porque en su forma más típica empieza por olvidos”, afirmó a Infobae el doctor Ricardo Allegri, jefe de Neurología Cognitiva de Fleni. “Los olvidos son la forma de inicio de la enfermedad, pero son también normales en el sujeto que envejece. De allí la importancia de diferenciar lo que es un olvido normal de uno patológico”.

El médico explicó que con el aumento de la edad hay una declinación de las funciones cognitivas. “Los olvidos (pérdida de memoria reciente) y las anomias (no recordamos nombres) son algunos de los

cambios cognitivos típicos del envejecimiento”, señaló. Por lo tanto, el cerebro cambia con la edad y va dando señales.

El doctor Allegri agregó: “Como todos los órganos de nuestro cuerpo el cerebro se enfrenta a la senescencia, que es el progresivo descenso en la eficiencia biológica no atribuible a una enfermedad; la dificultad creciente en la posibilidad de adaptación del organismo; la fragilidad aumentada y la mayor susceptibilidad a contraer enfermedades”.

Y continuó: “La senescencia está definida por los llamados ‘cambios relacionados a la edad’ que son parte del envejecimiento normal. Así, a nivel cerebral observamos una reducción del volumen y una pérdida neuronal, más marcada en algunas regiones como el lóbulo temporal y en los hipocampos”, afirmó Allegri.

De acuerdo al doctor Secundino López Pousa, médico especialista en Neurología, miembro de la Sociedad Española de Neurología, ex jefe de Servicio de Neurología del Hospital Santa Caterina de Salt, Girona, actualmente en la Unidad de Neurociencias de la clínica Bofill de Girona, resaltó en su artículo publicado en la revista Hipocampo:

“Es común en la enfermedad de Alzheimer la existencia de un periodo de tiempo antes de la aparición de los primeros síntomas, que generalmente se sitúa alrededor de unos 15 años. Durante este tiempo las alteraciones clínicas y los síntomas cognitivos apenas son perceptibles, se desarrollan lentamente y son de difícil interpretación. Muchos de estos cambios, sobre todo al inicio, los atribuimos a la edad, dado que la enfermedad se diagnostica después de los 65 años”.

Olvidos benignos vs patológicos

Teniendo en cuenta que el cerebro cambia con los años pero que algunos problemas de memoria pueden indicar algo más, ¿cómo diferenciar un olvido normal de uno patológico?

El doctor Allegri explicó: “En el olvido benigno, el sujeto no se acuerda de parte de una situación o una palabra y la recuerda posteriormente en forma espontánea o ante una ayuda. El sujeto está mucho más preocupado por los olvidos que su entorno. Un ejemplo es cuando uno está hablando y no aparece un nombre pero sí sabemos de quién hablamos y todo su entorno. Al rato, manejando el auto, nos aparece espontáneamente ese nombre o alguna situación nos lo trae. Esto es un olvido normal”.

En cambio, en el olvido patológico “la persona olvida una situación completa que no recupera posteriormente. Hay frecuentes reiteraciones de preguntas o comentarios. El sujeto está anosognósico (no reconoce y minimiza lo que le pasa) y esto lo lleva a que su entorno esté mucho más preocupado que él. Un ejemplo típico es si yo fui a cenar anoche a la casa de un familiar mayor y hoy a la mañana lo llamo por teléfono y me dice: ‘Hace tanto tiempo que no nos vemos’. Este es un olvido patológico (no recuerda algo reciente, no recuerda la experiencia completa y no se facilitó con mi llamado), indicó el médico.

En los pacientes con Alzheimer aparecen los olvidos patológicos. “En ellos son típicos la pérdida de la memoria reciente; las reiteraciones de preguntas o de comentarios; la falta de palabras; algún episodio de desorientación en el tiempo y más adelante en el espacio. Se presentan dificultades con el manejo del dinero (equivocaciones, cambios en el valor), problemas con tareas que la persona hacía habitualmente, errores en compras, fallas en el manejo habitual de bancos”, indicó Allegri y destacó que en la actualidad se sabe que la patología de la enfermedad de Alzheimer empieza muchos años antes de la sintomatología clínica.

Por su parte, el doctor Alejandro Andersson, médico neurólogo, director médico del Instituto de Neurología Buenos Aires, INBA explicó a Infobae que el Alzheimer no es un problema psicológico. “Es

orgánico, hay una clara base física. Mueren muchas neuronas y circuitos del cerebro, y, con ellas, importante información. Las vivencias archivadas y los recuerdos se pierden y las habilidades se deterioran. Básicamente, se entiende como un cuadro irreversible. Lo lesionado no vuelve atrás, aunque hay que descartar que el paciente no tenga, por ejemplo, situaciones reversibles como una falta de vitamina B12 o de hormona tiroidea”.

Entonces ¿ante cuáles síntomas es importante hacer la consulta médica? El doctor Allegri la recomendó ante estos casos:

- Un olvido patológico
- Un episodio de desorientación temporal o espacial
- Si la persona falla y no puede realizar cosas que antes realizaba normalmente (por ejemplo manejo de un cajero o hacer un tipo de comida)
- Cuando un familiar está preocupado porque nota cambios que son mayores a los que presentan otros integrantes de la misma generación.

El doctor Andersson destacó que en la evaluación del paciente es importante el interrogatorio -averiguar si hubo un declive intelectual progresivo- y el examen físico neurológico. “El análisis de laboratorio se hace para descartar problemas clínicos, metabólicos o de la glándula tiroides. El electroencefalograma y el mapeo cerebral mostrarán si hay una desorganización y lentificación de la actividad eléctrica cerebral”.

Y agregó: “Un claro antecedente de enfermedad de Alzheimer en la familia incrementa el riesgo de padecerla. Un bajo nivel de educación o escasa actividad intelectual productiva durante la vida es otro factor de riesgo. Ocurre porque las neuronas degeneran y mueren como consecuencia del depósito anormal de una sustancia llamada beta-

amiloide y por ruptura del esqueleto de las neuronas al alterarse la proteína Tau. La enfermedad se manifiesta lenta y progresivamente", señaló el doctor Andersson.

Por su parte, Allegri remarcó: "Hoy más que nunca detectar la enfermedad y llegar a un diagnóstico temprano nos permite cambiar la evolución. Estamos en una época muy desafiante del diagnóstico a partir de los biomarcadores y muy prometedora con los nuevos tratamientos antipatogénicos que complementan a los habituales".

Esa nueva mirada sobre el Alzheimer produjo una verdadera revolución en el Congreso Mundial de Alzheimer 2023 realizado en julio Ámsterdam. Está basada en la detección de determinados biomarcadores genéticos (Apo-E) que una vez individualizados permiten establecer una especie de score sobre el grado de susceptibilidad de esa persona de desarrollar o no la enfermedad neurodegenerativa. Una vez definido esa especie de umbral o "score" genético aparece un nuevo término que muestra un nuevo paradigma en el tratamiento del Alzheimer: cuál será la resiliencia cognitiva de esa persona.

10 señales de advertencia

La Alzheimer's Association creó una lista de síntomas de la enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia. Cada persona puede experimentar una o más de estas señales a grados diferentes. De cada señal determinó cómo se manifiesta en el Alzheimer y de qué otra manera se presenta si es solo un tema asociado a la edad.

1. Cambios de memoria que afectan la vida cotidiana. Uno de los síntomas más comunes del Alzheimer en las etapas tempranas, es olvidar información recién aprendida. Por ejemplo: no recordar fechas o eventos importantes; pedir la misma información de forma repetida; o necesitar ayuda para hacer cosas que antes la persona hacía sola.

En cambio, un cambio típico de la edad es: olvidarse de vez en

cuando de nombres o citas pero acordarse de ellos después.

2. Problemas para planificar o resolver situaciones comunes.

Algunas personas con demencia pueden tener dificultad en seguir una receta, hacer cálculos matemáticos o manejar las cuentas mensuales.

Un cambio típico de la edad es: cometer errores de vez en cuando al sumar y restar.

3. Dificultades para desempeñar tareas habituales en la casa. A veces la persona afectada puede complicarse con el uso de un electrodoméstico o no recordar las reglas de un juego muy conocido.

Un cambio típico de la edad es: necesitar ayuda de vez en cuando para usar el microondas o el celular

4. Desorientación de tiempo o lugar. Es posible que las personas afectadas por Alzheimer se desorienten con las fechas, estaciones y el paso del tiempo.

Un cambio típico de la edad es: confundirse sobre el día de la semana pero darse cuenta después.

5. Problemas para comprender imágenes visuales. Algunas personas con Alzheimer u otra demencia pueden tener dificultad en leer, juzgar distancias y determinar color o contraste, lo cual puede causar problemas para conducir un vehículo.

Un cambio típico de la edad es: cambios de la vista relacionados con las cataratas.

6. Dificultades con el uso de palabras. Las personas afectadas por la enfermedad pueden tener problemas en seguir o participar en una conversación. Es posible que no encuentren las palabras correctas o el vocabulario apropiado o que llamen cosas por un nombre incorrecto (como llamar un “lápiz” un “palito para escribir”).

Un cambio típico de la edad es: tener dificultad a veces en encontrar la palabra exacta al hablar y recordarla después.

7. Perder objetos. Las personas con Alzheimer suelen colocar cosas fuera de lugar. Se les pueden perder cosas y a veces, es posible que acusen a los demás de robarles. Esto puede ocurrir más avanzada la enfermedad.

Un cambio típico de la edad es: de vez en cuando, colocar cosas (como los lentes o el control remoto) en un lugar equivocado.

8. Disminución o falta del buen juicio. Por ejemplo, es posible que las personas afectadas regalen grandes cantidades de dinero a las personas que venden productos y servicios por internet. Puede ser que presten menos atención al aseo personal.

Un cambio típico de la edad es: tomar una mala decisión de vez en cuando.

9. Pérdida de iniciativa o apatía. Las personas afectadas pueden perder la motivación para realizar actividades sociales, proyectos en el trabajo o deportes.

Un cambio típico de la edad es: estar a veces cansado de las obligaciones del trabajo, de familia y sociales.

10. Cambios en el humor o la personalidad. Las personas con Alzheimer u otra demencia pueden llegar a sentirse confundidas, deprimidas, temerosas o ansiosas. Se pueden enojar fácilmente.

Un cambio típico de la edad es: desarrollar maneras muy específicas de hacer las cosas y enojarse cuando la rutina es interrumpida.

/psg

elnacional.com.py

¿Cuál es el indicio de Alzheimer que podrías notar al ducharte? - El Nacional

Olga Giménez

4-5 minutos

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.

La pérdida de olfato como señal clave para la detección temprana del Alzheimer

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”.

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.

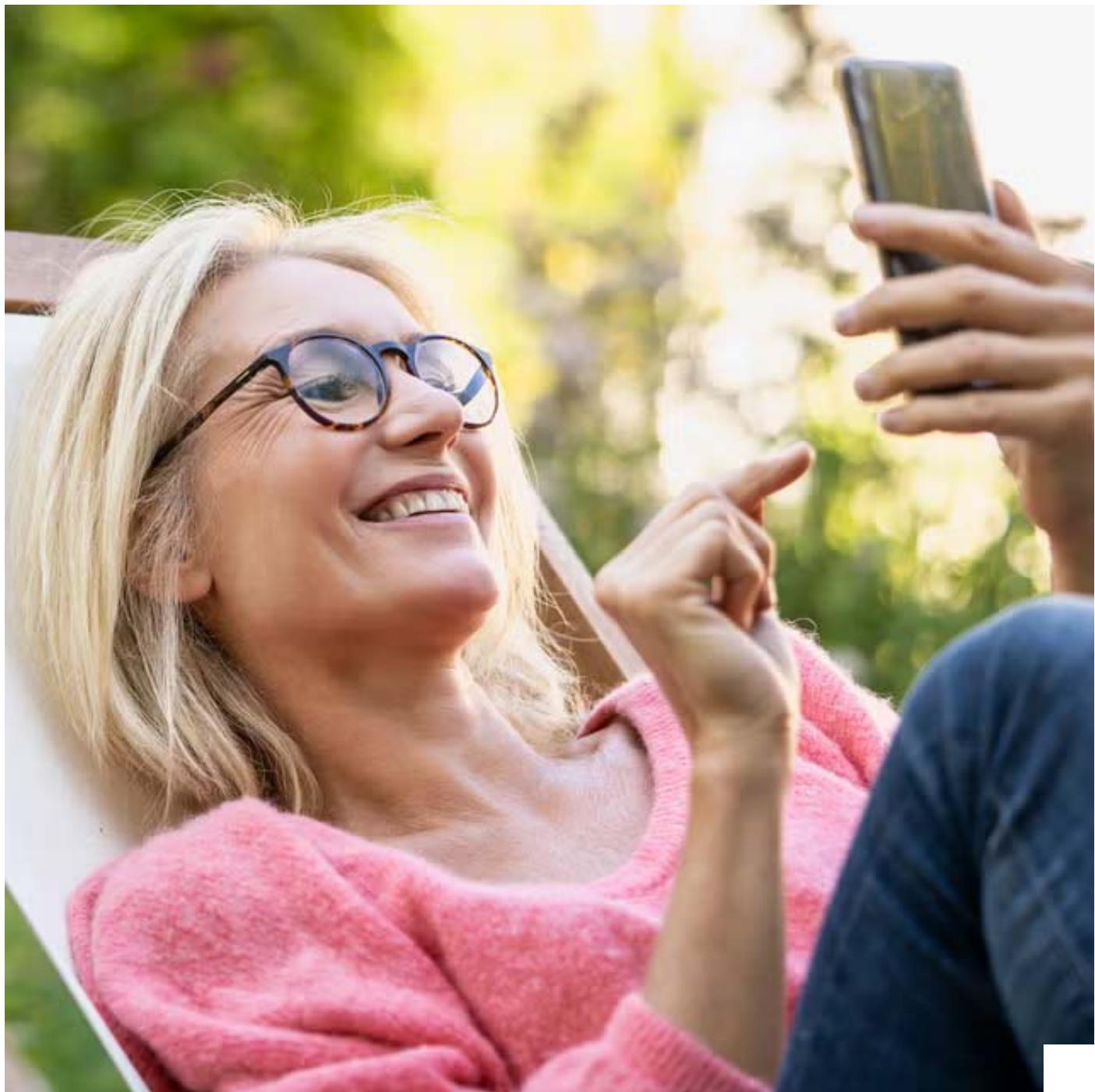
El estudio realizado también resalta la importancia de prestar atención a síntomas que, a primera vista, podrían parecer insignificantes, pero que en realidad pueden estar relacionados con una enfermedad grave. La detección temprana del Alzheimer ha sido, y sigue siendo, uno de los mayores retos de la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

Fuente: Infobae.

LIVING > OCIO Y CULTURA

The Mind Guardian: cuando la salud de tu cerebro sí es un juego

The Mind Guardian es un videojuego que detecta precozmente el deterioro cognitivo: lo puedes jugar completamente gratis en cualquier tablet Android de la mano de Samsung.

POR BEGOÑA ALONSO PUBLICADO: 24/03/2025

PhotoAlto/Frederic Cirou

Mientras comienzo a escribir este reportaje, me acuerdo de mi padre, que falleció en 2017 por complicaciones derivadas de una década padeciendo -y apagándose como una vela- Alzheimer. Pienso si le hubiera podido convencer, hace 20 años, cuando comenzaba a mostrar algunos detalles (olvidos, violencias, comportamientos erráticos) de su demencia, de que **jugara a un videojuego que nos daría a todos muchas pistas de lo que estaba por venir**.

"El objetivo de esta aplicación es detectar de forma temprana los primeros signos de deterioro cognitivo antes de que aparezcan síntomas clínicos evidentes, momento en el cual es más difícil frenar el avance de enfermedades como el Alzheimer. **Una detección precoz permite implementar cambios en el estilo de vida que pueden ralentizar o incluso detener el deterioro cognitivo**", explica Carlos Spuch, neurocientífico y experto en enfermedades neurodegenerativas responsable del proyecto en el IIS Galicia Sur y una de las cabezas pensantes tras The Mind Guardian, un videojuego basado en IA y desarrollado en colaboración con Samsung.

"Detectar el deterioro a tiempo permite a los pacientes y sus familias planificar el futuro: organizar cuidados médicos, resolver aspectos legales y financieros, y adaptar el hogar para prevenir accidentes. Además, en algunas comunidades autónomas, el diagnóstico temprano facilita el acceso a recursos y apoyo estatal. **También brinda a las personas la oportunidad de decidir, mientras conservan sus facultades, cómo desean ser tratados en el futuro**", señala el experto.





Valentina Valdinoci

The Mind Guardian es **una aplicación gamificada dirigida a personas a partir de 55 años que permite hacer un cribado a gran escala en las primeras fases de diferentes enfermedades neurológicas y psiquiátricas con un 97% de precisión**. Lo detecta en individuos sin síntomas evidentes; supone un avance brutal en la detección de patologías como el Alzheimer, que afecta en España a 800.000 personas.

"Los primeros síntomas del Alzheimer que son casi imperceptibles aparecen hasta 10 años antes. Si somos capaces de detectarlos con esa precisión y con tanto margen **se habrá avanzado mucho sobre todo para mejorar la vida de los pacientes y del entorno**", declara la periodista y amiga de Samsung Isabel Jiménez, que presentó The Mind Guardian ante los medios.

The Mind Guardian: analizando tipos de memorias para hallar una respuesta

The Mind Guardian está al alcance de todos; **es gratuita y solo se necesita una tablet android** para jugar. Con una sesión de 45 minutos, la app ya tiene información suficiente para identificar signos de deterioro cognitivo. Funciona a través de **pruebas de memoria convencionales (pero gamificadas, para que sea más entretenido)** y análisis de los resultados basados en **inteligencia artificial y aprendizaje automático ('machine learning')**.

"The Mind Guardian analiza tres tipos de memorias: la episódica, la semántica y la procedimental"

Spuch nos aclara cómo funciona técnicamente: "**Analiza tres tipos de memorias: la memoria episódica, la memoria semántica y la memoria procedimental**", señala el experto. "La episódica nos permite recordar experiencias y eventos específicos en un contexto temporal y espacial. Las

emociones influyen en este tipo de memoria, haciendo que recordemos con más intensidad experiencias con carga emocional positiva. La procedural se refiere a las habilidades que automatizamos con la práctica, como montar en bici, que no requieren esfuerzos conscientes para su ejecución, mientras que la semántica almacena la cultura más general", explica Spuch.

Es esta última la clave para la detección temprana del Alzheimer. "Está vinculada a la corteza cerebral, especialmente la frontal y prefrontal. Esta memoria se organiza en redes de conceptos interrelacionados, facilitando la recuperación de información. **The Mind Guardian analiza la respuesta de varias áreas cerebrales importantes como corteza frontal, prefrontal, ganglios basales, hipocampo y cerebelo**", concluye el investigador.

La aplicación apoyada por Samsung da una alerta inicial a los médicos, pacientes y familias para orientar el tratamiento del Alzheimer y de otras demencias cognitivas. "**El deterioro cognitivo es un síntoma transversal a otra enfermedades o estados de vida.** La depresión no tratada provoca un fuerte deterioro cognitivo, pero si te las tratas te puedes recuperar. La ansiedad crónica, el estrés laboral crónico, el bullying en casa o en el trabajo, las agresiones, las adicciones... lo provocan, y casi todas tienen remedio si lo detectas y los gestionas de forma temprana y con valor", declara Spuch.



Steve Smith // Getty Images

La seguridad de los datos de The Mind Guardian

Como usuario, cabría pensar **qué pasa con todos los datos personales** que se aportan a la hora de interactuar con The Mind Guardian, sobre todo si se ponen en manos de una IA. Según Miguel Ángel Ruiz, Head of Brand Strategy & Innovation de Samsung Electronics, no hay de qué preocuparse.

"No recopila datos personales; solo se pide edad, género y los patrones de interacción del juego, por lo cual **no se identifica al usuario. Esta información solo se almacena mientras la sesión se encuentra abierta, cuando se cierra desaparece**", describe Ruiz. Además, "al comienzo del videojuego, se le dará al usuario la opción de, voluntariamente, compartir la información facilitada con la Universidade de Vigo con finalidades exclusivamente científicas, con el

objetivo de mejorar los algoritmos que permiten identificar un posible deterioro cognitivo", añade.

Es importante entender que toda la información que se aporte a los científicos puede servir para evolucionar la app; cuantos más datos se aporte a la IA, mejor se reconocerán los cambios del deterioro cognitivo. Y como ese deterioro se produce en otros casos (depresión, esquizofrenia, adicciones...) The Mind Guardian puede servir para tratar a otros pacientes. **"Si con esta aplicación conseguimos educar y concienciar a estos pacientes de la necesidad de tratarse para evitar la pérdida cognitiva (es lo que se llama lograr la adherencia terapéutica), sería un éxito"**, apunta Carlos Spuch.

"Los datos personales del usuario están completamente seguros con The Mind Guardian"

Asimismo, The Mind Guardian podría servir como **'apuntador' para saber en qué pacientes se pueden testar los primeros fármacos que detienen o ralentizan el Alzheimer**, todavía a nivel experimental, que podrían funcionar en personas con un diagnóstico muy temprano, explica el investigador.

The Mind Guardian: una proyección social

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ya ha alertado de la importancia de los buenos hábitos en la salud para prevenir el Alzheimer. Ha señalado que controlar la diabetes, la hipertensión arterial, la obesidad, el tabaquismo, el sedentarismo, la depresión, la inactividad cognitiva, la hipoacusia y el aislamiento social podrían potencialmente prevenir entre 1 y 3 millones de casos de Alzheimer en el mundo.

El estilo de vida influye en el deterioro cognitivo, como nos recuerda Isabel Jiménez, que considera que la tecnología actual evita que entrenemos el cerebro: "Lo miro en Google, se lo pregunto a ChatGPT... **Nos estamos acostumbrando a que nos den las respuestas y esto va en detrimento del ejercicio mental y de nuestra memoria** que entiendo que en algunos casos pues esto puede desarrollar a futuro enfermedades de deterioro cognitivo", señala.



Pero el deterioro cognitivo no solo tiene que ver con el entrenamiento de la mente, sino también con los buenos hábitos de salud, recuerda Jiménez. Dormir, la alimentación, practicar deporte... son algunos consejos obvios pero aún más para que el Alzheimer no se apodere de nosotros, una enfermedad que lleva décadas presente entre nosotros gracias al "trabajo muy importante de las asociaciones tanto de enfermos como de las familias para que se vayan conociendo las consecuencias de la enfermedad", señala la periodista.

Al igual que otras enfermedades, como el cáncer de mama o el ictus, el Alzheimer puede desarrollarse de forma diferente con una detección precoz y ahí es donde juega un importante papel The Mind Guardian. **"Es una herramienta gratuita, universal, al alcance de todos, por lo que a partir de los 55 años hacer esta prueba de 45 minutos debería ser obligatorio porque la detección precoz es muy importante"**, concluye Isabel Jiménez.

Solo necesitas una tableta Android para descargarte The Mind Guardian. El juego se divide en 3 misiones de aproximadamente 45 minutos en total. En él, te adentras en una ciudad que refleja cada rincón de tu cerebro para, a través de **tests basados en la práctica socio-sanitaria tradicional y diseñados con validez psicométrica, explorar tu memoria.**

Contenidos relacionados



Libros de salud mental que todos deberíamos leer



Hábitos obligatorios a los 40 según un ginecólogo



¿Hemos tocado fondo con la salud mental en España?

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

Un fármaco experimental podría retrasar décadas la progresión del Alzheimer

C. Amanda Osuna

5-6 minutos



Un hombre con problemas de memoria (AdobeStock)

Un equipo de investigadores estadounidenses han identificado un medicamento que podría reducir el desarrollo de la enfermedad del **Alzhéimer durante décadas**. Por primera vez en un ensayo clínico, el tratamiento temprano para eliminar las placas amiloïdes del cerebro muchos años antes de que aparezcan los síntomas puede retrasar la aparición de la demencia.

La investigación ha sido dirigida por la Unidad de Ensayos de la Red

de Alzheimer de Herencia Dominante de la Familia Knight (DIAN-TU), con sede en la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington en San Luis (Estados Unidos), y sus resultados ya han sido publicados en *The Lancet Neurology*. El estudio internacional involucró a 73 personas con **mutaciones genéticas hereditarias raras** que causan la sobreproducción de amiloide en el cerebro, lo que prácticamente garantiza que desarrollarán la [enfermedad de Alzheimer](#) en la mediana edad.

En un subgrupo de 22 participantes que no presentaban problemas cognitivos al inicio del estudio y que recibieron el fármaco durante más tiempo (un promedio de ocho años), el tratamiento **redujo el riesgo de desarrollar síntomas** de prácticamente el 100% a aproximadamente el 50%, según un análisis primario de los datos, respaldado por múltiples análisis de sensibilidad que respaldan la tendencia.

“Todos los participantes de este estudio estaban **destinados a desarrollar la enfermedad de Alzheimer**, y algunos aún no la han desarrollado”, apunta el doctor Randall J. Bateman, profesor de Neurología Charles F. y Joanne Knight en WashU Medicine y autor principal del estudio.

“Aún no sabemos cuánto tiempo permanecerán **asintomáticos**, quizá algunos años o incluso décadas. Para brindarles la mejor oportunidad de mantener una salud cognitiva normal, hemos continuado el tratamiento con otro anticuerpo **antiamiloide** con la esperanza de que nunca desarrollem síntomas. Lo que sí sabemos es que es posible, al menos, retrasar la aparición de los síntomas de la enfermedad de Alzheimer y brindarles más años de vida saludable”.

Los hallazgos aportan nueva evidencia que respalda la llamada hipótesis amiloide de la enfermedad de Alzheimer, que postula que el primer paso hacia la demencia es la acumulación de **placas**

amiloides en el cerebro, y que eliminarlas o bloquear su formación puede detener la aparición de los síntomas. Para este estudio, Bateman y su equipo evaluaron los efectos de un fármaco antiamiloide experimental para determinar si este podía prevenir el desarrollo de la demencia.

Cuando el ensayo concluyó en 2020, el laboratorio de Bateman informó de que uno de los fármacos, el gantenerumab, fabricado por Roche y su filial estadounidense, Genentech, **redujo los niveles de amiloide** en el cerebro y mejoró algunas mediciones de las proteínas del Alzheimer. Sin embargo, los investigadores aún no observaron evidencia de **beneficio cognitivo**, ya que el grupo asintomático, independientemente de si recibía el fármaco o placebo, no había presentado deterioro cognitivo.

Estos resultados dispares en el grupo asintomático llevaron a los líderes del ensayo a iniciar una extensión abierta para que los investigadores pudieran continuar estudiando los **efectos del gantenerumab** y determinar si dosis más altas o un tratamiento más prolongado podrían prevenir o retrasar el deterioro cognitivo.

El análisis de este conjunto de datos reveló que la eliminación de las placas amiloides cerebrales años antes de la aparición prevista de los síntomas **retrasó la aparición** de los mismos y la progresión de la demencia, aunque los resultados solo fueron estadísticamente significativos para el subgrupo de personas que comenzaron sin síntomas y recibieron el tratamiento más prolongado.

Si bien el ensayo se limitó a personas con formas genéticas de Alzheimer que conllevan una aparición temprana, Bateman y su equipo esperan que los resultados del estudio sirvan de base para las iniciativas de **prevención y tratamiento** de todas las formas de la enfermedad de Alzheimer.

0 seconds of 1 minute, 26 seconds Volume 90%

Episodio: 12 cuidados para retrasar el alzheimer.

En **España**, la enfermedad de Alzheimer afecta aproximadamente a **800.000 personas**, según los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Es la forma más común de demencia, representando entre el 60% y el 70% de todos los casos de esta condición en nuestro país. La prevalencia de esta enfermedad neurodegenerativa aumenta con la edad, siendo más común en personas mayores de 65 años. Sin embargo, también puede presentarse en individuos más jóvenes, en lo que se conoce como Alzheimer de inicio temprano.

**Con información de Europa Press*

Guías de Salud

Dietas Fitness Cuidamos tu salud Vida Equilibrium

EN DIRECTO Congreso de los Diputados

DÍA INTERNACIONAL DE LA CEFALEA EN RACIMOS

La cefalea en racimos en primera persona: "Es el dolor más fuerte que he sentido jamás"

- Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres
- Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día



La cefalea en racimos en primera persona: "Es el dolor más fuerte que he sentido jamás" / **CEDIDA**

PUBLICIDAD



Rafa Sardiña

21 MAR 2025 16:00 Actualizada 21 MAR 2025 16:00



La **cefalea en racimos**, también conocida como "cefalea de Horton", es un tipo de dolor de cabeza extremadamente doloroso que se caracteriza por producir episodios recurrentes de dolor muy intenso, generalmente alrededor del ojo y la sien. De ahí, que muchos denominen a esta cefalea como la del "suicidio".

PUBLICIDAD

Según estima la Sociedad Española de Neurología (SEN), actualmente, unas **50.000 personas padecen esta enfermedad en España, que este jueves celebra su Día Internacional.**

Noticias relacionadas

Borrasca Martinho: cómo nos afectan las lluvias a la salud y qué podemos hacer para mitigar su efecto

Cefalea en racimos: Qué es, qué síntomas tiene y cómo se trata el peor dolor de cabeza que existe

Pide 150.000 euros por dejar embarazada a su pareja tras hacerse una vasectomía, pero ¿es medicamente posible?

Los alergólogos vaticinan una primavera muy complicada e "histórica" para los alérgicos al polen en algunas ciudades

PUBLICIDAD

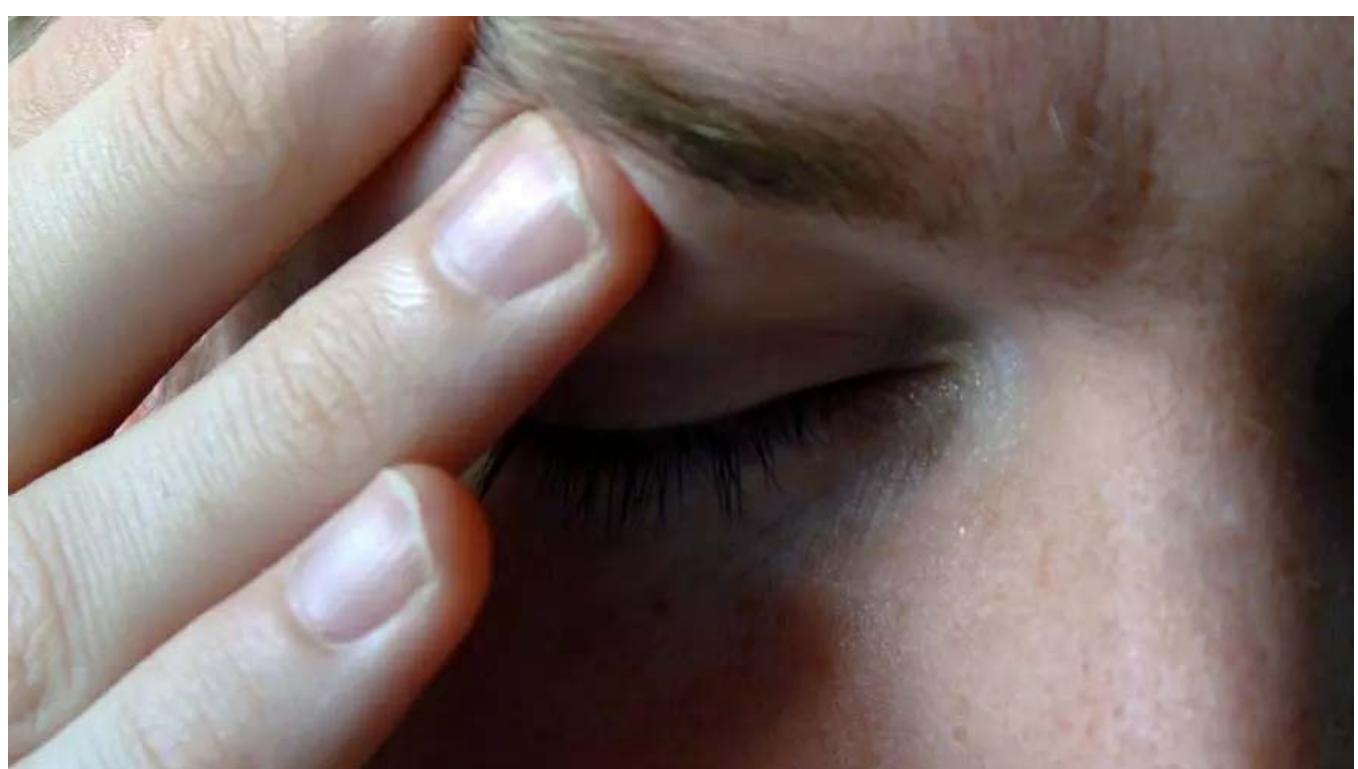
PUBLICIDAD

Es más frecuente en varones, aunque son varios los estudios que sugieren que las cefaleas en racimos parecen ser más graves en las mujeres. Es el caso de **Pedro Méndez**, que lleva diez años conviviendo con este "dolor tremendo".

Ingeniero de profesión, fue diagnosticado con cefalea en racimos con 21 años, cuando estaba estudiando en la [universidad](#).

PUBLICIDAD

Desde entonces, esta enfermedad se ha convertido en su "compañera de vida", como explica por teléfono a ['Guías de Salud'](#). Sin embargo, él es un afortunado. "La tengo bastante estabilizada, y **me da una crisis cada año y medio o dos años**".



Se desconoce cuál es el origen de la cefalea en racimos. / EPE

Un dolor de cabeza atroz que no te deja dormir por la noche

La cefalea en racimos produce un dolor "extremadamente intenso y repetitivo". Aparece bruscamente y, como señala Pedro, siempre sobre la misma hora y en la misma zona de la cabeza o del ojo.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

"Es el dolor más fuerte que he sentido jamás", así define esta enfermedad, que puede ser crónica o remitir durante meses o años.

- "Ya sabes que te toca convivir con el problema durante mucho tiempo, te dan varios ataques al día, sobre todo por la tarde o noche, que no te deja dormir, lo que **te desgasta psicológicamente porque no ves el fin del dolor**".

Aunque la cefalea en racimos presenta un gran porcentaje de infradiagnóstico, no fue el caso de Pedro Méndez. El médico de cabecera le derivó inmediatamente al neurólogo cuando le describió los síntomas y, después de varias pruebas, puso nombre y apellidos al dolor de cabeza "fortísimo".

Cada año, se diagnostican unos 1.000 nuevos casos, principalmente en personas entre 20 y 40 años. Los **síntomas de esta enfermedad**, no obstante, pueden debutar en cualquier etapa de la vida, tanto en la infancia o en la adolescencia, como en edades avanzadas.

Y a diferencia de otro tipo de cefaleas más comunes, como puede ser la migraña, donde hay un predominio de pacientes mujeres, la cefalea en racimos es mucho más común entre los hombres, con una proporción de 4 varones frente a 1 mujer.



La cefalea en racimos, un dolor de cabeza poco común. / **FREEPIK**

Tratamiento de la cefalea en racimos

El tratamiento de la cefalea "suicida" es principalmente con analgésicos como aspirina o paracetamol. Para reducir la intensidad del dolor, los especialistas recomiendan un tratamiento preventivo.

En el caso de Pedro, no fue hasta el año pasado cuando acceso a dos fármacos, uno para cortar las crisis y otro preventivo: sumatriptán y verapamilo.

Son los fármacos más utilizados, porque se han demostrado que son los más eficaces contra esta dolencia que **afecta "mucho" a la calidad de vida** de los pacientes y "limita sus planes sociales".

Las crisis, que pueden durar de 15 minutos a tres horas, y se pueden repetir hasta diez veces a lo largo del día, "afortunadamente me suelen dar fuera del horario laboral".

Pero, lo peor es no descansar por las noches porque el dolor no te deja. "Es un **círculo vicioso**, me duele la cabeza porque no descanso porque el dolor de cabeza no me deja descansar".

Cefalea en racimos: ni grasas, ni alcohol, ni tabaco

Desde hace diez años, Pedro lleva a rajatabla un estilo de vida saludable o "supersano", como él mismo lo define a este diario. "Sigo horarios muy estrictos, y aunque sea fin de semana madrugo, procuro no beber alcohol, porque al final todo son desencadenantes".



La automedicación puede provocar la cronificación de la cefalea. / **FREEPIK**

Y, por supuesto, nada de **comidas ricas en grasas**, tabaco ni demás hábitos tóxicos que todos sabemos que pueden repercutir en nuestra salud. Sin embargo, en el caso de Pedro estas "pautas" están llevadas casi al extremo para evitar las crisis de la cefalea en racimos, aunque, evidentemente, no tiene una eficacia al 100%.

"Cuando estás en el periodo de crisis, aunque no estés con dolores de cabeza, todo el rato las luces fuertes te molestan, también los ruidos estridentes e ir a un centro comercial, por ejemplo, para mí es un sufrimiento. Es impensable la radio mientras voy en el coche".

Pedro pertenece a la [**Asociación Española de Migraña y Cefalea**](#) (AEMICE), una organización para dar visibilidad y sensibilizar a la sociedad sobre las cefaleas, no solo a la cefalea en racimos, también las migrañas o las neuralgias.

Las causas de la cefalea en racimos

La cefalea en racimos no se asocia a antecedentes familiares y sus causas aún no están claras. Lo que sí se ha determinado es la existencia de varios factores desencadenantes de este tipo de cefalea. Entre los que se pueden destacar:

- El consumo de **alcohol**
- Consumo de vasodilatadores
- La falta de sueño

Una vez que aparece la cefalea en racimos el tratamiento correcto "no solo pasa porque los pacientes tengan acceso a tratamientos sintomáticos durante las crisis, sino porque se valore la necesidad de los tratamientos preventivos", explica el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la [**Sociedad Española de Neurología \(SEN\)**](#).

"Pero también que se informe correctamente a los pacientes de la importancia de que se abstengan de consumir alcohol y tabaco. Y también que eviten las siestas, la exposición intensa a la luz o a las alturas. Porque son factores que facilitan la aparición de las crisis".

TEMAS [DOLOR](#) [CRISIS](#) [ALCOHOL](#) [TABACO](#) [NEUROLOGÍA](#)

LAS PROVINCIAS
x160+

Un videojuego basado en IA permite la detección temprana del deterioro cognitivo

The Mind Guardian permite llevar a cabo un cribado a gran escala en las primeras fases de diferentes enfermedades neurológicas y psiquiátricas con un 97% de precisión

**Chema Bermell**[Seguir](#)

Lunes, 24 de marzo 2025, 01:24

Comenta



Samsung España ha lanzado The Mind Guardian, un videojuego basado en inteligencia artificial (IA) diseñado para detectar signos tempranos de deterioro

Samsung España y Cheil desarrollan "The Mind Guardian"



(24/03/25). Samsung España y Cheil da un paso más en su trabajo conjunto basado en la "tecnología con propósito" la anuncia el lanzamiento de "The Mind Guardian", una innovadora aplicación gamificada basada en inteligencia artificial, que presenta una prueba de autoevaluación de memoria para el cribado a gran escala de signos de deterioro cognitivo, un síntoma común en las fases tempranas de enfermedades como el Alzheimer. Este avance supone un hito en el ámbito de la salud y la tecnología aplicada para romper barreras, facilitando la detección precoz de demencias como el Alzheimer, una enfermedad que solo en España alcanza a 800.000 personas.

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

Con un enfoque en la detección temprana y tras una sesión de unos 45 minutos, The Mind Guardian ofrece a los usuarios una solución sencilla y de acceso universal para identificar posibles signos de deterioro cognitivo, reduciendo los efectos negativos del denominado "síndrome de bata blanca" o miedo a la realización de pruebas en entornos sanitarios. En caso de detección de posibles señales de deterioro cognitivo, The Mind Guardian actúa como una alerta inicial que agiliza la posterior consulta a los profesionales médicos para su diagnóstico y el posible acceso a terapias y tratamientos disponibles para fases tempranas de estas patologías, así como la planificación personal y familiar.

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

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

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

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

El proyecto de investigación que ha hecho posible el desarrollo de The Mind Guardian se remonta a 2014, con la creación de un grupo de investigadores multidisciplinar de los ámbitos tecnológico y sociosanitario en las universidades de Vigo y de Santiago de Compostela para la combinación de técnicas de gamificación e inteligencia artificial, con criterios de validez psicométrica, como instrumento de cribado de deterioro cognitivo. A resultas de sus avances, el Grupo de Ingeniería de Sistemas Telemáticos (GIST) del centro de investigación de Tecnologías de Telecomunicación de Galicia (atlanTTic) perteneciente a la Universidad de Vigo, se encargó de una batería de seis videojuegos para evaluar la memoria episódica, ejecutiva, memoria de trabajo, memoria semántica, memoria procedimental y atención; cada uno de ellos basado en un test convencional usados en entornos sociosanitarios. Entre 2016 y 2023 se llevan a cabo pilotos con esta batería de videojuegos en diferentes centros de día, asociaciones de personas mayores y entidades vinculadas con el tratamiento de las demencias, como la Asociación gallega de familiares con Alzhéimer (AFAGA). Los resultados más recientes cubren 152 usuarios con valores de validación cruzada que alcanzan el 97% en precisión (accuracy) y confirman la usabilidad y aceptabilidad del instrumento por parte de las personas participantes. Como consecuencia del proceso de entrenamiento de los algoritmos de aprendizaje automático y las evaluaciones realizadas a personas mayores a lo largo del proyecto, se identificó que era suficiente enfocarse en la memoria episódica, semántica y procedimental para concluir unos resultados estadísticamente significativos para identificar a una persona como sana, con deterioro cognitivo leve o con demencia en un proceso de cribado. Adicionalmente, se llevó a cabo la validación de usabilidad en el marco de un proyecto europeo, con 150 personas adicionales en diferentes países utilizando el Technology Acceptance Model (TAM). Este trabajo de investigación culmina en una tesis doctoral defendida en la Universidad de Vigo, así como publicaciones en revistas científicas de alto nivel.

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

de la aplicación y su distribución los usuarios finales, e Innatia Developers S.L., firma gallega experta en integración de sistemas Android.

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

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

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

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

The Mind Guardian cuenta con el aval científico-tecnológico de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y con el aval científico de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM) y representa un avance en la detección temprana del deterioro cognitivo, democratizando el acceso a herramientas innovadoras, sin sustituir en ningún momento el diagnóstico clínico. La medicina de precisión es el futuro de la sanidad, pero para aplicarla de manera efectiva en el campo de la salud

mental y las enfermedades neurológicas, es esencial contar con soluciones accesibles que permitan evaluar el funcionamiento del cerebro de forma sencilla y eficaz.

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

"La conexión con el territorio ha sido clave para desarrollar una tecnología cercana, útil y accesible para todos, conectada con la adopción de hábitos saludables que trabajamos en programas como "Cuida o teu corpo" para mayores de 55 años en el plano preventivo. Nuestro conocimiento sobre el impacto del deterioro cognitivo y las necesidades de los afectados y su círculo asegura que esta solución tecnológica sea realmente efectiva en la práctica. Nuestra participación en la validación y pruebas con usuarios ha permitido comprobar la accesibilidad y eficacia del cribado en entornos reales, garantizando que la herramienta responda a las necesidades de las personas con deterioro cognitivo" concluye Juan Carlos Rodríguez Bernárdez, presidente de la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras Demencias de Galicia (AFAGA).

The Mind Guardian, el mayor proyecto de Tecnología con Propósito

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

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

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

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

Los algoritmos de machine learning han sido desarrollados y entrenados con una muestra

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

Samsung refuerza su compromiso con la innovación y el bienestar cognitivo

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

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

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

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

+ Info del proyecto en: TheMindGuardian.es

Guías de Salud

Cuidamos tu salud Alimentación

NEUROLOGÍA

Cefalea en racimos: Qué es, qué síntomas tiene y cómo se trata el peor dolor de cabeza que existe

Se trata de un dolor de cabeza que la mayoría de los pacientes describen como insopportable, y sin tratamiento las crisis pueden durar hasta 3 horas y presentarse varias veces al día



Se desconoce cuál es el origen de la cefalea en racimos. / EPE

PUBLICIDAD

Rebeca Gil

21 MAR 2025 3:59 Actualizada 21 MAR 2025 12:40



De todos los **dolores de cabeza**, probablemente la cefalea **en racimos** sea el peor que alguien pueda sufrir.

PUBLICIDAD

"Se trata de un dolor de cabeza que la mayoría de los pacientes describen como insoportable e intolerable", explica el **doctor Pablo Irimia**, Coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

Noticias relacionadas

[Divertículos en el colon: Qué son, cómo prevenirlos, sus síntomas y opciones de tratamiento](#)

[Los alergólogos vaticinan una primavera muy complicada e "histórica" para los alérgicos al polen en algunas ciudades](#)

Alerta por el aumento de casos de sarampión en España: si tienes entre 45 y 55 años debes comprobar si estás bien vacunado

¿Es verdad que "la primavera la sangre altera"? ¿O por el contrario estamos más cansados?

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

La parte positiva de sufrir esta cefalea es que:

"Afortunadamente, las crisis de dolor tienen una duración más corta a la de otras cefaleas. Pero aun así, sin tratamiento, estas crisis de dolor pueden durar hasta 3 horas, y además pueden presentarse

varias veces al día", señala el neurólogo.

PUBLICIDAD

Es un tipo de dolor de cabeza catalogado por la [Clasificación Internacional de Cefaleas](#) como el más frecuente de las [cefaleas trigémino-autonómicas](#). Y la SEN calcula que en España existen actualmente unas 50.000 personas con esta enfermedad.

Cefalea Racimos 1

La cefalea en racimos está considerada como el peor dolor de cabeza que existe

Cefalea en racimos, el peor dolor de cabeza

El dolor extremo que provoca esta cefalea la convierte en "una **enfermedad muy discapacitante**, que lleva implicado un alto absentismo laboral, limitaciones importantes en la calidad de vida de quienes la sufren, además de otras comorbilidades, principalmente **depresión** y trastornos del sueño".

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

De hecho, los pacientes con cefalea en racimos tienen 3 veces más riesgo que la población general de desarrollar un cuadro depresivo.

Además, un reciente estudio realizado en España señala que esta enfermedad **genera problemas para socializar y relacionarse con su familia** y amigos hasta a un 33% de los pacientes que la sufren.

PUBLICIDAD

El resultado es que un 96% de los pacientes se ven en la necesidad de modificar su estilo de vida, y el 78% padecen restricciones en su vida diaria.

Síntomas de la cefalea en racimos

Los especialistas en neurología explican que la cefalea en racimos tiene unas características muy definidas que permiten diferenciarla de otros tipos de dolor de cabeza.

Además de su fuerte intensidad, este tipo de cefaleas se caracteriza:

- Es un **dolor de cabeza** unilateral (generalmente localizado alrededor del ojo y/o la sien).
- Se inicia y cesa de forma abrupta.
- Por lo general va acompañado de congestión nasal, enrojecimiento de ojos y/o lagrimeo.
- Durante las crisis, los pacientes muestran una gran inquietud motora.
- Las crisis suelen aparecer casi siempre a la misma hora, con un predominio vespertino y/o nocturno en el 73% de los casos.

Cefalea en racimos 2

Un tipo de dolor de cabeza muy incapacitante, que en muchos casos provoca depresión

Diagnóstico precoz, esencial para evitar la cronificación

A pesar de que se trata de un tipo de dolor muy reconocible, la SEN estima que en España puede existir un retraso en el diagnóstico de hasta 3 años.

Y es que como ocurre con otras patologías, el paciente con cefalea en racimos pasa por una larga serie de especialistas antes de recibir el diagnóstico de un neurólogo. Así, al menos un 30% de los pacientes han sido valorados antes por otros especialistas.

Incluso más del 57% de los pacientes ha recibido un diagnóstico previo erróneo sobre su enfermedad.

Esta falta de diagnóstico y de valoración adecuada hace que actualmente se estime que la mitad de los pacientes no está recibiendo el tratamiento preventivo adecuado. Y también provoca que más de un 30% de los pacientes no hayan tenido acceso al oxígeno como tratamiento sintomático, cuando es una de las principales terapias de elección.

- "Un correcto diagnóstico de esta enfermedad es básico. No solo para permitir que los pacientes puedan acceder a los tratamientos preventivos y sintomáticos disponibles, sino también para evitar que la enfermedad se cronifique", subraya el doctor Irimia.

"Es verdad que estamos hablando de una enfermedad que no es muy común, pero su identificación (aunque solo sea clínica, ya que no existe aún ninguna prueba específica para diagnosticarla) debería mejorar, tanto por parte de los profesionales médicos como de los propios pacientes", señala el neurólogo.

- "No hay que olvidar que estamos hablando de una enfermedad que **tiende a cronificarse en el 20% de los casos**, con el inconveniente añadido que un 10% de las formas crónicas son refractarias a los fármacos".

Cada año se diagnostican en España unos 1.000 nuevos casos de esta enfermedad que, en la mayoría de los pacientes, tiene un curso recurrente, con remisiones que pueden durar varios meses o años.

Sin embargo, hasta en un 20% de los pacientes, la cefalea en racimos se puede cronificar.

Se denomina cefalea en racimos crónica cuando las crisis de dolor se presentan durante un año o más sin remisión o con períodos de remisión que duran menos de tres meses.

Factores de riesgo de la cefalea en racimos

La cefalea en racimos no se asocia a antecedentes familiares y **sus causas aún no están claras**. Lo que si se ha determinado es la existencia de varios factores desencadenantes de este tipo de cefalea. Entre los que se pueden destacar:

- El consumo de **alcohol**.
- Consumo de vasodilatadores.
- La **falta de sueño**.

Una vez que aparece la cefalea en racimo el tratamiento correcto "no solo pasa porque los pacientes tengan acceso a tratamientos sintomáticos durante las crisis, sino porque se valore la necesidad de los tratamientos preventivos. Sobre todo cuando los pacientes tienen más de dos ataques diarios o periodos de remisión cortos", explica el doctor Irimia.

"Pero también que se informe correctamente a los pacientes de la importancia de que se abstengan de consumir alcohol y tabaco .

Y también que eviten las siestas, la exposición intensa a la luz o a las alturas. Porque son factores que facilitan la aparición de las crisis", añade el neurólogo.

La cefalea en racimos **suele debutar en adultos jóvenes** (la edad media ronda los 30 años), aunque también se dan casos en la infancia, adolescencia y en personas mayores.

Afecta de forma predominante al sexo masculino en una ratio de 4:1.



Descargar The Mind Guardian en PC Descargar

The Mind Guardian

Salud y bienestar Cheil_ES_

Descargar The Mind Guardian en PC

Actualizada 2025-03-21
Versión actual 1.0.15
Ofrecida por Google Play

share to:

Características de The Mind Guardian en PC

Deje de preocuparse por los recargos cuando use The Mind Guardian en su teléfono celular, libérese de la pequeña pantalla y disfrute usando la aplicación en una pantalla mucho más grande. A partir de ahora, obtenga una experiencia de pantalla completa de su aplicación con teclado y mouse. MEmu le ofrece todas las características sorprendentes que

[Más detalles](#)

Capturas de pantalla y Vídeo de The Mind Guardian PC

Descargar The Mind Guardian en PC con MEmu Android Emulador. Disfruta jugando en la pantalla grande. The Mind Guardian es mucho más que un videojuego: es un instrumento de cribado basado en Inteligencia Artificial y diseñado para personas mayores de 55 años.



Información del Juego

The Mind Guardian es mucho más que un videojuego: es un instrumento de cribado basado en Inteligencia Artificial y diseñado para personas mayores de 55 años. Ayuda a identificar de manera temprana los primeros signos invisibles del deterioro cognitivo, analizando cada movimiento, decisión y acción durante la partida.

[Más detalles](#)

Cómo Descargar The Mind Guardian en PC

- | | | | | | |
|--|---|---|---|----------|---|
| The Mind | 1. Descargar el instalador de MEmu y finalice la instalación | The Mind | 2. Iniciar MEmu y abrir Google Play en la página de inicio | The Mind | 3. Buscar The Mind Guardian en Google Play |
|  |  |  | | | |
| Install | | | | | |
| | 4. Descargar y instalar The Mind Guardian | | 5. Hacer click al icono para iniciar | | 6. Disfruta jugando The Mind Guardian en PC con MEmu |
| |  | |  | |  |

Por qué usar MEmu para The Mind Guardian

MEmu App Player es el mejor emulador de Android gratuito y 50 millones de personas ya están disfrutando su magnífica experiencia jugando en Android. La tecnología de virtualización de MEmu te permite jugar a miles de juegos Android suavemente en tu PC, incluso los más intensivos gráficamente.

Descubrir



mo.co



I Am Security



ROBLOX



Kingshot



FIFA Fútbol



Stumble Guys: Multiplayer Royale



Real Car Driving Midnight Club



8 Ball Pool



Among Us



Mini Soccer Star - 2024 MLS

Los mejores juegos



Garena Free Fire



Avatar World Games for Kids



Brawl Stars

metropolitano.gal

Un videojuego gratis 'made in Vigo' que detecta el deterioro cognitivo

Alfredo Teja

3-4 minutos

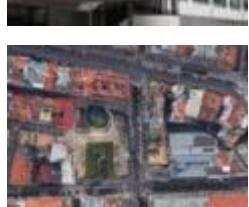
Dicen que la salud no es un juego, pero hay veces que sí puede serlo.

Es el caso de **una de las aplicaciones más innovadoras**

presentadas recientemente, que además **cuenta con talento vigués** en su desarrollo. Innatinal Developers es una empresa gallega que ha lanzado **un revolucionario videojuego para tablet que utiliza la inteligencia artificial para la detección de un posible deterioro cognitivo**.

Esto ha sido posible gracias a la colaboración entre Samsung Iberia, el **Centro de Investigación en Tecnologías de Telecomunicación de la Universidad de Vigo (atlanTTic)**, el Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur y la agencia de publicidad Cheil.

Másnoticias



- **Te puede interesar:** [Uno de los pueblos más bonitos de Galicia protagoniza un videojuego asombroso](#)
-

¿Cómo funciona este videojuego?

The Mind Guardian es una app totalmente gratis que se puede descargar en Tablets Android, y que cuenta con el **aval científico-tecnológico** de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM). En una **entretenida interfaz**, presenta una prueba de autoevaluación de memoria para el cribado a gran escala de signos de deterioro cognitivo, síntoma transversal que aparece en las primeras fases de muchas enfermedades neurológicas y psiquiátricas con **un 97% de precisión**.

Diseñada para **personas mayores de 55 años** sin síntomas evidentes, la aplicación recrea una ciudad que simboliza la mente del usuario, donde este explora su memoria a través de tres misiones interactivas, que se basan en tests convencionales usados en entornos sociosanitario diseñados con criterios de validez psicométrica, con **una duración aproximada de unos 45 minutos**. Tras sus primeras semanas de lanzamiento, la herramienta ha despertado un gran interés a nivel nacional, consolidando su impacto en el ámbito de la salud digital.

Es entretenida, es segura y es útil

Desarrollada en Unity 2022.03 por Innatia Developers, The Mind Guardian **garantiza la privacidad de los usuarios** al no almacenar datos personales. La autonomía del usuario ha sido un pilar clave en este proyecto. Para ello, se han diseñado tutoriales interactivos y **un sistema de resultados claro y accesible**. Uno de los mayores desafíos fue garantizar **una experiencia inclusiva para personas**

mayores de 55 años, eliminando barreras tecnológicas y asegurando su privacidad.

- **Te puede interesar:** [Identifican el primer videojuego 'made in' Galicia y se puede jugar gratis en Cangas](#)
-

The Mind Guardian ofrece a los usuarios una solución sencilla y de acceso universal para identificar posibles signos de deterioro cognitivo, reduciendo los efectos negativos del denominado "síndrome de bata blanca" o miedo a la realización de pruebas en entornos sanitarios

- **Puedes descargar esta aplicación** [en este mismo enlace](#)
-



En
busca
de la
verdad

Mar
Mar 25

10°C



SOCIEDAD DEPORTES POLICIALES MUNDO ESPECTÁCULOS SIN VERSO PROFESIONALES SOCIALES ESTILO CULTURA TECNOLOGÍA

Ahora

Cuál es la fruta que ayuda a conciliar el sueño y, además, es un potente antioxidante



Para evitar tener inconvenientes con el descanso, puede ser útil ingerir alimentos que elevan los niveles de melatonina.

REDACCION MNEWS

LUNES, 24 DE MARZO DE 2025



SIN
VERSO

PROFESIONALES SOCIALES

ESTILO

CULTURA

TECNOLOGÍA

Ranking semanal

- 1 Cómo fue el brutal asesinato del capitán Viola y de su hija de 3 años, considerado por el Gobierno como un crimen de lesa humanidad
- 2 Negociaciones con el FMI: mañana se reuniría informalmente el directorio por el caso Argentino
- 3 El mensaje de Javier Milei por el 24 de marzo: "Día de la Memoria, Verdad y Justicia completa"
- 4 Un histórico de la F1 habló sobre la crisis de Red Bull, y aseguró: "Lawson ya está fuera"
- 5 Los dueños de Havanna invierten US\$ 300 millones en el sector energético

Actualidad



Francisco Cerúndolo se enfrentará a Casper Ruud por el pase a los cuartos de final del Miami Open



● En
busca
de la
verdad

Mar
Mar 25

10°C



SOCIEDAD DEPORTES POLICIALES MUNDO ESPECTÁCULOS SIN VERSO PROFESIONALES SOCIALES ESTILO CULTURA TECNOLOGÍA

vital para el organismo, ya que, durante el mismo, se llevan a cabo funciones esenciales, como limpieza cerebral, consolidación de recuerdos, eliminación de información irrelevante o recuperación de tejidos, entre otras.

Por ello, necesitamos dormir regularmente un mínimo de ocho horas para poder funcionar con normalidad y de ahí la importancia de desarrollar una buena **higiene del sueño** y de conocer qué alimentos pueden ser ideales para conseguir un descanso óptimo. Uno de ellos es el ananá, la fruta tropical originaria de América del Sur, reconocida por su sabor dulce y refrescante y su corona de hojas que la hace inconfundible. En el siglo XVIII, era un símbolo de lujo en Europa y se usaba más como decoración en eventos que como alimento, señala María José Cachafeiro, dietista-nutricionista española.

En cada **ananá**, se encuentran de 100 a 200 frutos individuales que no tienen semillas y se organizan en torno a un núcleo común, explica Beatriz Robles, dietista-nutricionista y profesora de la Universidad Isabel I en España. Las especialistas indicaron que esta fruta tiene tal concentración de vitaminas, minerales y compuestos bioactivos que es considerada una joya nutricional. Su composición se relaciona con importantes beneficios para la salud:

Vitaminas: el ananá es rico en vitamina C, esencial para el sistema inmunológico.

Minerales: además contiene potasio, magnesio y yodo, importantes para diversas funciones corporales.

Compuestos bioactivos: entre ellos, destaca la bromelina, una enzima con múltiples beneficios para el organismo humano.

Los beneficios del ananá

Eleva los niveles de melatonina. Consumir ananá consigue elevar los niveles de melatonina en el cuerpo, es decir, de la hormona que regula el sueño, facilitando su conciliación.

Aporta magnesio. En el caso del ananá, además de elevar los niveles de melatonina, aporta un mineral muy relacionado también con un descanso reparador, explica Cachafeiro.

La acción de la bromelina. Otro componente muy interesante del ananá es esta enzima proteolítica que nos ayuda a digerir las proteínas, descomponiéndolas en aminoácidos, facilitando así la digestión y aliviando posibles molestias estomacales.

Fuentes dietéticas de melatonina. En lo que a utilización de determinados alimentos para mejorar la conciliación del sueño, Robles señala la necesidad de tener en cuenta que las evidencias científicas sobre este aspecto son limitadas porque los estudios llevados a cabo



● En
busca
de la
verdad

Mar
Mar 25

10°C



SOCIEDAD DEPORTES POLICIALES MUNDO ESPECTÁCULOS SIN VERSO PROFESIONALES SOCIALES ESTILO CULTURA TECNOLOGÍA

para seguir investigando, tanto sobre este alimento como sobre otras posibles fuentes dietéticas de melatonina para asegurar la calidad del descanso".

Aporte de fibra. Es interesante conocer también que esta fruta es una buena fuente de fibra dietética, lo que promueve la salud intestinal y previene el estreñimiento. Aporta también una buena cantidad de agua, que junto con la fibra va a favorecer un correcto tránsito intestinal. Y además es una excelente aliada en estrategias de control del peso.

Cuándo consumir el ananá para mejorar el sueño

Cuando se consume ananá para tratar de ayudar en la conciliación del sueño y aprovechar todo su potencial con este objetivo, es recomendable tomarlo unas **dos horas antes** de acostarse, permitiendo que el cuerpo incremente la producción de melatonina a tiempo para el sueño, explica Cachafeiro.

El ananá no solo es delicioso y refrescante, sino que también es una fuente impresionante de nutrientes, antioxidantes y **compuestos bioactivos** que pueden mejorar la digestión, apoyar el sistema inmunológico e incluso ayudar en el control del peso. "Y si además necesitas un aliado para dormir mejor, una ración de piña un tiempo antes de acostarte puede ser una opción interesante", concluye Cachafeiro.



Temas

Este brillante invento japonés traduce instantáneamente idiomas...

Publicidad Enence



Brico Dépôt odia cuando haces esto, pero no pueden detenerte

Publicidad JetNozzle

El Debate

Seguir

38.4K Seguidores



¿Quiénes tienen más riesgo de sufrir un ictus grave? Factores que debes conocer

Historia de Paloma Santamaría • 8 h • 4 minutos de lectura



¿Quiénes tienen más riesgo de sufrir un ictus grave? Factores que debes conocer
© Proporcionado por El Debate

El **ictus** es una afección **cerebrovascular** que se produce cuando el flujo sanguíneo hacia el cerebro se reduce o se bloquea. Esta interrupción impide que la sangre llegue en la cantidad necesaria, lo que provoca que las células nerviosas no reciban el oxígeno

Comentarios

que provoca que las células nerviosas no reciban el oxígeno indispensable para su funcionamiento, lo que las lleva a dejar de operar correctamente.



MÁSMÓVIL
300Mb de fibra, Sí

29,90€/MES

Consulta condiciones.

Publicidad

En España es la segunda causa de muerte, además de la primera causa de discapacidad permanente en la edad adulta. Conocer los factores de riesgo es una buena herramienta para ponerle freno.

Según un estudio, publicado en la revista *Neurology*, la revista médica de la Academia Estadounidense de Neurología, las personas con la **presión arterial alta**, un ritmo cardíaco irregular o tabaquismo, no solo tienen un mayor riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular, sino que también pueden sufrir accidentes

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



Tusplacas-solares.es

Precios de placas solares 2025

Publicidad



hearclear

Los pensionistas mayores de 60 años pueden solicitar estos nuevos audífonos

Publicidad

 Comentarios

Este brillante invento japonés traduce instantáneamente idiomas...

Publicidad Enence



Brico Dépôt odia cuando haces esto, pero no pueden detenerte

Publicidad JetNozzle

ELLE ELLE España

Seguir

36.7K Seguidores



The Mind Guardian: cuando la salud de tu cerebro sí es un juego

Historia de Por Begoña Alonso • 23 h •

6 minutos de lectura

Mientras comienzo a escribir este reportaje, me acuerdo de mi padre, que falleció en 2017 por complicaciones derivadas de una década padeciendo -y apagándose como una vela- Alzheimer. Pienso si le hubiera podido convencer, hace 20 años, cuando comenzaba a mostrar algunos detalles (olvidos, violencias, comportamientos erráticos) de su demencia, de que **jugara a un videojuego que nos daría a todos muchas pistas de lo que estaba por venir**.



SECURITAS DIRECT®

Nueva Cerradura Inteligente

Publicidad

"El objetivo de esta aplicación es detectar de forma temprana los primeros signos de deterioro cognitivo antes de que aparezcan síntomas clínicos evidentes, momento en el cual es más difícil frenar el avance de enfermedades como el Alzheimer. **Una detección precoz permite implementar cambios en el estilo de vida que pueden ralentizar o incluso detener el deterioro cognitivo**".

Comentarios

explica Carlos Spuch, neurocientífico y experto en enfermedades neurodegenerativas responsable del proyecto en el IIS Galicia Sur y una de las cabezas pensantes tras The Mind Guardian, un videojuego

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



hearclear

Los pensionistas mayores de 60 años pueden solicitar estos nuevos audífonos

Publicidad



Forge of Empires

Viaja por las diferentes eras

Publicidad

Más para ti

 Comentarios

El diagnóstico de la cefalea en racimos suele retrasarse más de tres años en España, según la SEN

Por Servimedia - 20 de marzo de 2025



MADRID, 20 (SERVIMEDIA)

Unas 50.000 personas padecen actualmente cefalea en racimos en España, un 20%, de forma crónica, según informó este jueves la Sociedad Española de Neurología (SEN) quien precisó que el diagnóstico de esta patología suele ser superior a los tres años y que en el 57% de los casos reciben diagnósticos erróneos previos.

La SEN hizo públicos estos datos porque mañana es el Día Internacional de la Cefalea en Racimos, la cefalea primaria más invalidante y la más frecuente de las cefaleas trigémino-autonómicas. Este tipo de cefalea recibe el nombre de 'racimos' porque los dolores de cabeza ocurren en grupos, es decir, en ataques que pueden ocurrir varias veces al día durante semanas o meses, seguidos de largos períodos sin dolor de cabeza.

La SEN también destacó que fumar o haber fumado en el pasado, el consumo de alcohol y padecer algún trastorno del sueño, son algunos de los principales factores de riesgo de la cefalea en racimos y que más de un 30% de los pacientes no tienen acceso a los tratamientos sintomáticos adecuados.

"La cefalea en racimos suele comenzar de forma abrupta, generalmente alrededor del ojo, y experimentando un dolor muy intenso en pocos minutos que puede extenderse habitualmente en un solo lado de la cara. Además, este dolor grave suele estar acompañado de otros síntomas como caída de un párpado, enrojecimiento y lagrimeo del ojo, y/o congestión nasal en el mismo lado del dolor de cabeza", explicó el doctor Roberto Belvís, coordinador del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (Gecsen). "Otras peculiaridades de este tipo de cefalea son que los dolores de cabeza suelen presentarse generalmente a la misma hora del día o de la noche, o en momentos similares cada año y que, durante las crisis, las personas sienten que no pueden quedarse quietas ni descansar, interrumpiendo incluso el sueño cuando aparecen por la noche -algo bastante habitual- y a diferencia de otras cefaleas más comunes, como por ejemplo la migraña o la cefalea en tensión, en la que los pacientes sí encuentran que el movimiento empeora el dolor. Pero a pesar de que este tipo de cefalea tiene unas características que deberían hacer que fuera fácil de identificar, es probablemente uno de los dolores de cabeza más infradiagnosticados. La mayoría de los pacientes tardan meses en obtener un diagnóstico adecuado", añadió el doctor Belvís.

Leer más: [Un estudio de prevención del trastorno de la conducta alimentaria en los colegios es liderado por Salud y Educación](#)

El tratamiento de la cefalea en racimos puede ser tanto preventivo como sintomático. Dado que las cefaleas en racimos son relativamente breves pero intensas, las terapias sintomáticas están pensadas para actuar rápidamente. En este sentido, un tratamiento agudo muy eficaz es el oxígeno, administrado mediante una mascarilla; pero también existen una serie de fármacos tanto sintomáticos como para prevenir su aparición y reducir la intensidad del dolor, con buenos resultados en muchos pacientes. No obstante, alrededor de un 15% de los pacientes con cefalea en racimos crónica presentan mala respuesta a tratamientos en monoterapia. En estos casos, los pacientes también se pueden beneficiar de tratamientos mixtos, así como de técnicas quirúrgicas, destacó la SEN.

“De todas formas, por lo general, la cefalea en racimos es una cefalea infratratada. El último estudio que realizamos en la SEN al respecto, señalaba que más de un 50% de los pacientes no están recibiendo el tratamiento preventivo adecuado y que más de un 30% de los pacientes no tienen acceso a los tratamientos sintomáticos adecuados, sobre todo a la terapia con oxígeno”, explicó el doctor Vicente González, vocal del Gecsen.



Citroën Services
20% de descuento en pastillas y amortiguadores

“La cefalea en racimos es una enfermedad muy discapacitante. Además del fortísimo dolor de cabeza que provoca, casi el 80% de los pacientes padecen restricciones importantes en su vida diaria y casi un 45% de los pacientes asocia depresión. Por lo tanto, si queremos mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes, es fundamental tanto mejorar los tiempos de diagnóstico como asegurarnos de que acceden a los tratamientos más efectivos y adecuados para esta enfermedad. Porque una cefalea en racimos, sin diagnóstico y tratamiento, se cronificará en el 20% de los casos”, concluyó.

- Te recomendamos -

Citroën Services

20% de descuento en pastillas y amortiguadores

La primavera llegó a Peugeot

Sustituye la batería y llévate una tarjeta regalo

Fibra y gigas acumulables

En Pepephone lo que ves es lo que hay. 300Mb y 20GB por 31,9€/mes.

Opel Services

Tu opel con el frenado a punto

Lexus NX Híbrido Enchufable

Conducirlo te invita a explorar el universo del diseño y artesanía Lexus

20% de descuento

El punto está en ponerte a punto

CATALÁN

CASTELLANO

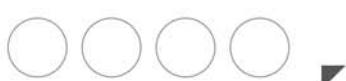
LLEIDA COMARCAS SUCESOS DEPORTES SOCIEDAD ECONOMÍA AGRICULTURA CULTURA OPINIÓN AGENDA  BOTIC

SOCIEDAD

Cambio al horario de verano: ¿Se adelanta o se atrasa el reloj?

Falta apenas una semana para que los relojes cambien al horario de verano, que en España se mantendrá hasta octubre

- + [Adiós al mito de los 10.000 pasos: esto es lo que hay que caminar para reducir el riesgo cardiovascular](#)
- + [Sacan a un perro del canal en Balaguer: "Ha sido un rescate espectacular, de superhéroes"](#)



COMARCAS

Cazado un 'fitipaldi' a 223 km/h por la A-14 en Alguaire

[Més informació](#)



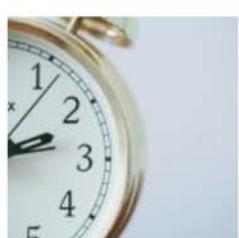
El horario de verano se mantiene en España desde marzo hasta octubre.

SEGRE

Creado: 24.03.2025 | 13:33

Actualizado: 24.03.2025 | 15:59

La llegada de la primavera no solo trae consigo días más largos y temperaturas más cálidas, sino también el **cambio de hora estacional** que se produce dos veces al año en España y la mayoría de países europeos. Este fin de semana, en la madrugada del sábado 29 al domingo 30 de marzo tendrá lugar el **cambio al horario de verano**, cuando a las 2:00 de la madrugada los relojes deberán adelantarse hasta las 3:00 horas, lo que supondrá dormir una hora menos esa noche pero disfrutar de más luz natural por las tardes durante los próximos meses.



Sociedad

El BOE lo confirma: el cambio de horario de verano se hará en esta fecha

SEGRE

Este ajuste horario, que se realiza siguiendo la directiva europea, mejor la luz solar y conseguir un ahorro energético. La medida, en el país desde 1974, continúa vigente a pesar de que en 2018 la Comisión Europea prohibió estos cambios estacionales tras una consulta pública donde el



COMARCAS

Cazado un 'fitipaldi' a 223 km/h por la A-14 en Alguaire

Més informació

El cambio al horario de verano es el primero de los dos ajustes que se producen anualmente, y permanecerá vigente hasta el último domingo de octubre, cuando se volverá al horario de invierno. Estos cambios afectan a diversos ámbitos de nuestra vida cotidiana, desde los patrones de sueño hasta los hábitos de consumo energético.

¿Por qué se cambia la hora dos veces al año?

El origen del cambio horario se remonta a principios del siglo XX, aunque su adopción generalizada en Europa se consolidó durante la crisis del petróleo de 1973. El objetivo principal era reducir el consumo energético aprovechando mejor las horas de luz natural. Con el adelanto de los relojes en primavera, se busca que las actividades humanas coincidan con las horas de sol, especialmente por la tarde, cuando el consumo energético es mayor.

En España, este sistema se implementó por primera vez en 1974, y desde 1981 se rige por las directivas europeas que establecen las fechas concretas para estos cambios: el último domingo de marzo para el horario de verano y el último domingo de octubre para el de invierno. Actualmente, más de 70 países en todo el mundo mantienen algún tipo de cambio horario estacional.

No obstante, estudios recientes cuestionan los beneficios energéticos de esta práctica. Según un informe de la Comisión de Industria del Parlamento Europeo, el ahorro energético actual es marginal (entre el 0,5% y el 2,5% del consumo total), especialmente en comparación con los años 70 cuando se implementó la medida. Las mejoras en eficiencia energética y los cambios en los patrones de consumo han reducido significativamente el impacto positivo de esta práctica.

Efectos del cambio horario en la salud

El cambio al horario de verano suele ser el más complicado para nuestro organismo, ya que supone dormir una hora menos. Según los especialistas en medicina del sueño, este ajuste puede provocar alteraciones temporales del ritmo circadiano, el "reloj interno" que regula nuestros ciclos de sueño-vigilia.

"La pérdida de una hora de sueño puede causar somnolencia, falta de concentración, irritabilidad e incluso aumentar ligeramente el riesgo de accidentes laborales o de tráfico durante los primeros días tras el cambio", explica la Sociedad Española de Neurología (SEN). Estos efectos suelen ser transitorios, y la mayoría de las personas se adapta en un plazo de entre tres y siete días.

Para minimizar estas consecuencias, los expertos recomiendan anticiparse al cambio modificando gradualmente los horarios de acostarse y levantarse, y aumentar la exposición adecuada a la luz natural, especialmente por la mañana, durante el periodo de adaptación.

El futuro del cambio de hora en Europa

En 2018, tras una consulta ciudadana en la que participaron 4,5 millones de alemanes, la Comisión Europea propuso abolir los cambios de horario.



COMARCAS

Cazado un 'fitipaldi' a 223 km/h por la A-14 en Alguaire

Més informació

Sin embargo, la pandemia de COVID-19 y la falta de acuerdo entre los Estados miembros han ralentizado este proceso. Países del norte de Europa prefieren mantener el horario de invierno, mientras que los del sur se inclinan por el de verano. En el caso de España, un informe de la Comisión de Expertos creada por el Gobierno en 2018 recomendaba mantener el sistema actual hasta que hubiera un consenso europeo, para evitar desajustes con los países vecinos.

La situación se complica aún más al considerar la posición geográfica de España, que se encuentra en la misma longitud que Reino Unido o Portugal, pero utiliza la hora central europea (la de Alemania o Italia). Algunos expertos argumentan que España debería adoptar el huso horario que le corresponde geográficamente, lo que podría tener beneficios para la conciliación familiar y el bienestar.

¿Cómo afecta el cambio de hora a los dispositivos electrónicos?

La mayoría de los dispositivos conectados a internet (smartphones, tablets, ordenadores) se actualizan automáticamente al nuevo horario. Sin embargo, relojes analógicos, algunos electrodomésticos y relojes de pulsera no inteligentes deberán ajustarse manualmente. Es recomendable verificar la hora en dispositivos importantes como despertadores antes de acostarse el sábado para evitar contratiempos el domingo.

¿Qué países no realizan cambios de hora?

A nivel mundial, aproximadamente el 70% de los países no aplica cambios horarios estacionales. En Europa, Islandia, Rusia, Bielorrusia y Turquía mantienen un horario fijo durante todo el año. En América, gran parte de los países cercanos al ecuador tampoco realizan estos ajustes por tener una variación mínima en las horas de luz solar entre estaciones. En España, las Islas Canarias también cambian la hora, manteniendo siempre una diferencia de una hora menos respecto a la Península debido a su ubicación geográfica.

Mientras la Unión Europea continúa debatiendo sobre el futuro de esta práctica, los ciudadanos españoles deberán seguir adaptándose a estos cambios bianuales.

Hoy también te recomendamos



Un aceite de un pueblo de Lleida, elegido el mejor de España



El aviso de Hacienda a los mutualistas: así te afecta el pago de IRPF a partir del 2 de abril



Un pueblo de Lleida entre los más acogedoros según Airbnb



COMARCAS
Cazado un 'fitipaldi' a 223 km/h por la A-14 en Alguaire

[Més informació](#)

[URGENCIAS 24H](#)[PEDIR CITA](#)[NUEVO VIDEO CORPORATIVO](#)

BLOG

[ESPECIALIDADES](#)[VIDA SANA](#)24/03/2025 | [ESPECIALIDADES](#)

El sueño y su impacto en la salud

Mónica Vicente | [Angiología y Cirugía Vascular](#)

ESTE SITIO WEB UTILIZA COOKIES

Las cookies son importantes para ti, influyen en tu experiencia de navegación, nos ayudan a proteger tu privacidad y permiten realizar las peticiones que nos solicites a través de la web. Utilizamos cookies propias y de terceros para analizar nuestros servicios y mostrarte publicidad relacionada con tus preferencias en base a un perfil elaborado con tus hábitos de navegación. Puedes "Aceptar" o "Rechazar" aquellas cookies que no sean técnicas, así como también configurar tus preferencias pulsando "Configurar Cookies". Para obtener más información, consulta nuestra [política de cookies](#).

[Aceptar todas las cookies](#)[Rechazar todas](#)[Configurar las cookies](#)



¿Porqué no debemos normalizar un mal

DESCANSO?

CLÍNICA
SAGRADA FAMILIA

ESTE SITIO WEB UTILIZA COOKIES

Por qué no debemos normalizar un mal descanso, y como podemos mejorarlo

Las cookies son importantes para ti, influyen en tu experiencia de navegación, nos ayudan a proteger tu

El sueño es una función biológica que nos permite recuperar la energía y el equilibrio emocional y el funcionamiento de nuestro organismo lleva a cabo procesos que nos permiten realizar las peticiones que nos solicites a través de la web. Utilizamos cookies propias y de terceros para analizar nuestros servicios y los problemas de sueño son cada vez más comunes. Los problemas de sueño son cada vez más comunes y se asocian a una mayor incidencia de enfermedades crónicas, como la diabetes y la obesidad. Neurología, el 48% de la población sufre de problemas de sueño, y un 45% desarrollará en algún momento de su vida una enfermedad de sueño.

Las cookies son importantes para ti, influyen en tu experiencia de navegación, nos ayudan a proteger tu

La privación del sueño tiene consecuencias graves para la salud. A nivel físico, incrementa el riesgo de enfermedades crónicas, como la diabetes y la obesidad.

Desde el punto de vista cognitivo, afecta la memoria, la concentración y la capacidad de resolución de problemas. En el ámbito emocional, el sueño es fundamental para la salud mental, la ansiedad y la depresión. Por ello, mejorar la calidad del sueño es una inversión clave en la salud y el bienestar.

La importancia del buen descanso

El sueño se divide en diferentes fases, cada una con funciones específicas. El sueño REM (movimientos oculares rápidos) es crucial para la consolidación de la memoria, la regulación

emocional y el aprendizaje, mientras que el sueño profundo (fase 3 del sueño no REM) permite la regeneración celular y la recuperación del organismo.

Funciones cognitivas y memoria

Dormir lo suficiente fortalece las conexiones neuronales, optimiza la memoria y mejora el rendimiento académico y laboral. La falta de sueño, por el contrario, deteriora la capacidad de atención y la toma de decisiones.

Salud física

El sueño regula hormonas clave como la melatonina, que sincroniza el ritmo circadiano; la hormona del crecimiento, fundamental para la reparación celular; y las hormonas del apetito, ghrelina y leptina, cuyo desequilibrio puede contribuir a la obesidad. Además, fortalece el sistema inmunológico y reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

Salud emocional y bienestar

ESTE SITIO WEB UTILIZA COOKIES

Dormir bien facilita la regulación del estado de ánimo y la respuesta al estrés, reduciendo la posibilidad de sufrir trastornos psicológicos como ansiedad y depresión. Un descanso adecuado mejora la estabilidad emocional y la calidad de las interacciones sociales.

Factores que afectan la calidad del sueño

Numerosos factores pueden comprometer la calidad del sueño:

Horarios irregulares de sueño.

Exposición a dispositivos electrónicos durante la noche.

Consumo de cafeína, nicotina o alcohol por la noche.

Estrés y preocupaciones.

Entorno inadecuado, con ruido, temperatura extrema o humedad excesiva.

Aceptar todas las cookies

Configurar las cookies

Estrategias para mejorar la calidad del sueño

Para optimizar el descanso, es fundamental adoptar hábitos saludables.

Higiene del sueño

Mantener un horario constante para dormir y despertar.

Crear un ambiente adecuado: dormitorio oscuro, silencioso y con temperatura confortable.

Evitar pantallas al menos 30-60 minutos antes de dormir, ya que la luz azul inhibe la producción de melatonina.

Alimentación y ejercicio

Evitar comidas pesadas y bebidas estimulantes en las horas previas al sueño.

Realizar actividad física regularmente, pero no justo antes de acostarse.

Manejo del estrés

Practicar técnicas de relajación como meditación o mindfulness.

Establecer rutinas nocturnas con actividades calmantes, como leer o escuchar música suave.

ESTE SITIO WEB UTILIZA COOKIES

Las cookies son importantes para ti, influyen en tu experiencia de navegación, nos ayudan a proteger tu privacidad y permiten realizar las peticiones que nos solicites a través de la web. Utilizamos cookies propias y de terceros para analizar nuestros servicios y mostrarte publicidad relacionada con tus preferencias en base a un perfil elaborado con tus hábitos de navegación. Puedes "Aceptar" o "Rechazar" aquellas cookies que no sean técnicas, así como también configurar tus preferencias pulsando "Configurar Cookies". Para obtener más información, consulta nuestra [política de cookies](#).

Si los problemas de sueño persisten, es muy recomendable acudir a un profesional en Medicina del Sueño que pueda encontrar la causa del problema de sueño y ofrecer un tratamiento personalizado. Por ejemplo, la terapia cognitivo-conductual para el insomnio (TCC-I) ha demostrado ser eficaz en personas con insomnio crónico y se considera el tratamiento de primera elección.

Mónica Vicente,

Neurofisiologa clínica.

Aceptar todas las cookies

Rechazar todas

Configurar las cookies

Deja un comentario

TODO ANDROID » APLICACIONES

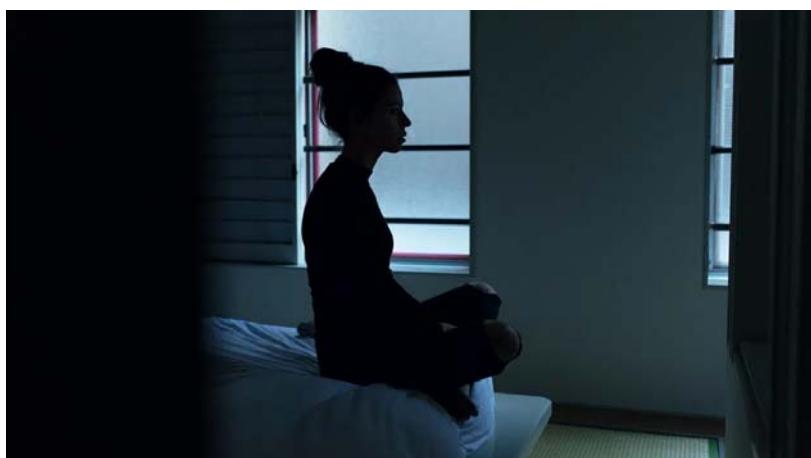
Apps contra el insomnio recomendadas por profesionales de la salud

- El insomnio afecta al 10-15% de la población adulta y puede causar problemas de salud.
- Existen aplicaciones recomendadas por expertos que ayudan a mejorar la calidad del sueño.
- Apps como BetterSleep, Sleep Cycle y White Noise Lite ofrecen sonidos, monitorización y terapias cognitivas.
- El uso de tecnología para mejorar el descanso es una solución eficaz y accesible.

 Lorena Figueredo

24/03/2025 15:19

🕒 5 minutos



El insomnio es un problema que afecta a millones de personas en todo el mundo, generando **fatiga, falta de concentración** y un deterioro general en la calidad de vida. Afortunadamente, la tecnología ha avanzado en favor de nuestra salud, ofreciendo **aplicaciones móviles** diseñadas para mejorar el sueño y combatir este trastorno. Muchas de estas apps han sido recomendadas por expertos en el sueño y **profesionales de la salud**, lo que las convierte en herramientas valiosas para quienes buscan mejorar su descanso. Si deseas conocer más sobre este tema, puedes visitar esta [guía sobre aplicaciones para dormir](#).

En este artículo, exploramos una selección de las mejores aplicaciones para combatir el insomnio, detallando sus características principales y cómo pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño. Desde apps que monitorizan los patrones de descanso hasta aquellas que ofrecen **sonidos relajantes** o técnicas de terapia cognitivo-conductual, aquí encontrarás opciones para encontrar la solución que mejor se adapte a tus necesidades.



¿Por qué es importante dormir bien?

El sueño es fundamental para el bienestar físico y mental. Durante la noche, el cuerpo realiza funciones esenciales, como la regeneración celular, la consolidación de la memoria y la regulación de hormonas clave para el organismo. No dormir bien puede provocar **problemas de concentración, irritabilidad, estrés, ansiedad** e incluso aumentar el riesgo de **enfermedades cardiovasculares** y metabólicas.

Según la Sociedad Española de Neurología, entre un 25% y un 35% de los adultos sufren insomnio transitorio, mientras que alrededor del 10% al 15% padecen insomnio crónico. Para estos casos, es fundamental adoptar **hábitos saludables** y apoyarse en herramientas efectivas para mejorar el descanso. Si te interesa, también puedes leer sobre [aplicaciones para mejorar la ansiedad](#), que pueden ser de ayuda complementaria.



Las mejores aplicaciones para combatir el insomnio

BetterSleep: Relax and Sleep

BetterSleep es una de las aplicaciones más recomendadas por expertos en salud para mejorar el sueño. Su enfoque se basa en una combinación de **monitorización del sueño, sonidos relajantes y meditaciones guiadas**. Según sus desarrolladores, el **91% de los usuarios experimentan una mejora en la calidad del sueño** tras una semana de uso.

Características principales:

- Monitorización del sueño para comprender los patrones de descanso.
- Más de 300 pistas de **sonidos** y música relajante.
- Historias narradas, hipnosis y meditaciones para facilitar la conciliación del sueño.
- Compatible con dispositivos iOS y Android.

BetterSleep: Einschlafhilfe

Developer: Ipnos Software

Price: Free

[Download](#)

[QR-Code](#)

White Noise Lite

Los **sonidos ambientales** pueden ser una excelente herramienta para quienes tienen problemas para conciliar el sueño. White Noise Lite ofrece una gran cantidad de **sonidos relajantes** que enmascaran los ruidos no deseados y ayudan a mantener un descanso continuo. Para una mejor experiencia, podrías revisar [aplicaciones de sonidos binaurales](#) que ofrecen beneficios similares.

Entre sus características destacan:

- Amplia colección de sonidos naturales: **olas, viento, lluvia, grillos**, entre otros.
- Posibilidad de mezclar diferentes paisajes sonoros.

[Lema personalizable que se sincroniza con la música](#)

Developer: TMSOFT

Price: Free

Sleep Cycle

Esta aplicación va un paso más allá y permite una **monitorización avanzada del sueño**. Sleep Cycle registra los patrones de descanso y ajusta la alarma para despertar al usuario en la fase de sueño más ligera, lo que **permite un despertar más natural y sin sobresaltos**. También puede resultar interesante conocer estrategias como el [modo hora de dormir en Android](#) para mejorar el descanso.

Principales características:

- Detección inteligente de **ronquidos** y sonidos nocturnos.
- Registros detallados del sueño con gráficos personalizados.
- Alarma que selecciona el mejor momento para despertar.
- Funciones premium para un análisis más exhaustivo.

Sleep Cycle: Sleep Tracker

Developer: Sleep Cycle AB

Price: Free

[Download](#)[QR-Code](#)

Sleepio y Daylight

Estas dos aplicaciones, desarrolladas por Big Health, están diseñadas específicamente para tratar problemas de insomnio y **ansiedad**. Sleepio se centra en la **terapia cognitivo-conductual para el insomnio**, mientras que Daylight ayuda a gestionar la ansiedad. Para aquellos que buscan más opciones digitales, pueden explorar [aplicaciones para problemas de sueño](#).

Según estudios, el **76% de los usuarios de Sleepio logran una mejora en la calidad del sueño**. Además, recientemente han sido incluidas en el sistema de salud del **Reino Unido**, permitiendo su uso gratuito en pacientes con cáncer.

Sleepio 3.0

Developer: Big Health Inc

Price: Free

[Download](#)[QR-Code](#)

Daylight - Worry Less

Developer: Big Health Inc

Price: Free

[Download](#)[QR-Code](#)

Las aplicaciones recomendadas por profesionales

Además de las aplicaciones mencionadas, existen otras opciones que también han demostrado ser efectivas:

- **Calm:** Proporciona meditaciones relajantes, historias para dormir y música para mejorar el descanso.
- **Headspace:** Incluye meditaciones guiadas para reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño.
- **Pzizz:** Utiliza una combinación de **sonidos binaurales** y narraciones relajantes.

Calm: Meditation und Schlaf Developer: Calm.com, Inc. Price: Free	Download QR-Code
Headspace: Meditation & Schlaf Developer: Headspace for Meditation, Mindfulness and Sleep Price: Free	Download QR-Code
Pzizz - Sleep, Nap, Focus Developer: Pzizz, Inc. Price: Free	Download QR-Code

El insomnio es un problema que tiene solución y estas aplicaciones pueden ser una gran ayuda para quienes buscan mejorar su descanso. Aprovechar la tecnología para monitorizar el sueño, relajarse con sonidos naturales o utilizar terapias digitales puede marcar la diferencia en la **calidad de vida** de las personas que padecen trastornos del sueño.

Noticias en tu email

Recibe las últimas noticias sobre Android en tu correo electrónico

Nombre

Email

[Acepto las condiciones legales](#)

Suscribir



[← Vive! Radio Salamanca](#)

Vive! Salamanca con Félix Rivas/ Hablamos de ciencia y Ramón y Cajal con los científicos David Ezpeleta y Cristina Nombela



25 de mar. de 2025 · 22m 17s

[Reproducir](#)[Añadir a la cola](#)[Descarga](#)

Descripción

Vive! Salamanca con Félix Rivas/ Hablamos de ciencia y Ramón y Cajal con los científicos David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, y Cristina Nombela, investigadora Tomás y...

[mostrar más](#)

Comentarios

[Inicia sesión para dejar un comentario](#)

Información

Autor

Vive Radio

Utilizamos cookies en nuestro sitio web. Al hacer clic en "Aceptar todas las cookies", acepte el almacenamiento de cookies en su dispositivo para mejorar la navegación del sitio, analizar el uso del sitio y ayudar en nuestros esfuerzos de marketing. Haga clic en "Administrar mis cookies" para administrar qué tipos de cookies se instalarán en su dispositivo.

[Configuración de cookies](#)[Rechazarlas todas](#)[Aceptar todas las cookies](#)

YouTube ES
Buscar
+
Crear
SEN

Todos
Fundación Freno al ICTUS
>



"El euro digital produce un...
Negocios TV
65 K...
Nuevo



MI RUTINA de
mañana y de...
Mario Alonso...
449 K...



Panel de
Análisis: Revist...
SEA PUEBLA
118 visualizaciones...
Nuevo



5 Pieces by
Hans Zimmer ...
Jacob's Piano
21 M de...



RAJOY y RUFÍÁN
se enfrentan en...
elDiarios
669 K...



55 Momentos en
los Que la Mad...
DE TODITO
11 M de...



La Hija de Gene
Hackman...
Exploration Lite
855 K...
Nuevo



La importancia
de cuidar el...
Aprendemos ...
500 K...



La UCO va ya a
por otra...
LibertadDigital
36 K...
Nuevo



Ayuso da la cara
tras el...
COPE
105 K...



Las ventas de
Tesla se...
DW Español
59 K...
Nuevo



Si la POLICÍA Te
Pide el DNI en...
Luis Romero Abog...
507 K...



¡Increíble! Clint
Eastwood...
BobEsponja Cono...
236 K...

1 de 2

26/03/2025, 9:45